



# För högstadiet och gymnasiet

Obs: Ladda ned instruktionsbladet på [killmiddag.se](https://killmiddag.se) innan ni sätter igång.

Konceptet #Killmiddag är framtaget av Make Equal och frågorna är en del av satsningen "Allt vi inte pratar om".  
Läs mer på [www.makeequal.se](https://www.makeequal.se), [www.killmiddag.se](https://www.killmiddag.se) och [www.alltviintepratarom.se](https://www.alltviintepratarom.se)

# Kärlek

## Uppvärmningpåståenden – svara JA/NEJ om de stämmer på dig:

- Jag har varit kär i någon
- Jag känner mig älskad (av exempelvis familj, vänner, partner osv).
- Jag har varit olyckligt kär.
- Jag har blivit besviken på någon jag tycker om.

## Frågor för diskussion:

- Har du någon gång varit kär/förälskad/intresserad av någon?

*Följdfråga:* Om ja, hur kändes det?

- Kan du ge exempel på vilka handlingar och ord som skulle kunna skada ett förhållande?

- Har du känt press på att ha ett förhållande?

*Följdfråga:* Tror du att det är vanligt att en känner den pressen?

- Vad innebär ett bra förhållande för dig?

- Hur tänker du kring tvåsamhetsnormen\*

\* **Begreppsförklaring tvåsamhetsnormen:** Förväntningen om att personer ska leva två och två. Enligt normen är dessa oftast man och kvinna. Tvåsamhetsnormen är även en social press på att inte vara singel efter en viss ålder.

# Kärlek

## Utmaningar:

- **1) Öva på att bryta oskrivna regler när du pratar om kärlek med andra.**  
Utgå exempelvis inte från att dina kompisar är intresserade av personer av ett visst kön. Du kan bland annat testa att byta ut orden "pojke/flickvän" till "partner" eller "han/hon" till "hen". Det kommer få kompisar att känna sig mer trygga i att öppna sig för dig om du inte antar att de är på ett visst sätt (till exempel heterosexuell).
- **2) Träna på att inte heller anta HUR dina kompisar är intresserade av någon,** exempelvis att killkompisarna bara vill ligga eller egentligen inte bryr sig om personer de är ihop med eller dejtar. Även den som inte säger det rakt ut eller visar det kan vara besviken eller sårad i en relation. Träna på att se det, och på att erbjuda ett snack eller tröst.
- **3) Berätta för en killkompis att du tycker om eller älskar honom och varför.**

**Ta frågorna från lektionen och prata om dessa med andra killkompisar som inte går i klassen!**

# Skörhet

## Uppvärmningpåståenden – svara JA/NEJ om de stämmer på dig:

- Det händer ibland att jag hakar på en viss sorts snack som jag egentligen inte tycker är OK.
- Jag har känt mig stressad över skolan, men pratar inte om det.
- Ibland när jag velat gråta har det inte gått.
- Det är lättare att vara öppen med hur man tänker och känner om saker online än offline.

## Frågor för diskussion:

- När var du riktigt ledsen senast?

*Följdfråga:* Hur uttryckte du det?

- Hur känns det att vara ledsen och vad kan få dig att gråta? Hur känns det i kroppen? Känns det olika när gråten "bubblar upp" och när den håller sig nere?

- Har du lätt att bli arg och irriterad?

*Följdfråga:* Har du någon gång ångrat att du blev arg och irriterad i en situation?

- Hur skulle du vilja ha reagerat istället?

- Vågar du söka stöd eller prata ut med andra killar, när du behöver hjälp eller är ledsen?

*Följdfråga:* Hur reagerar du själv när andra är ledsna eller behöver stöd på något sätt?

- Vad tror du kan hända om man trycker undan sina känslor?

*Följdfråga:* Varför tror du att en trycker undan känslor?

# Skörhet

## Utmaningar:

- **1) Ha en anteckning i mobilen under en vecka och skriv ner de gånger du känner dig nedstämd.** Hur märker du när du är ledsen? Var i kroppen känns det? Kan du se mönster i vad som gör dig ledsen? Om du har någon du litar på: dela med dig av resultatet.
- **2) Sätt dig ned med en penna och ett papper.** Först gör du en lista på egenskaper du tror andra ser hos dig. Sedan gör du en lista på egenskaper hos dig som ingen annan än du ser. Jämför listorna - är det något som skiljer dem åt?
- **3) Det är mycket som kan kännas svårt eller läskigt med relationer** (till familj, partner, vänner, husdjur osv). Fundera över vad du är rädd för i dina relationer. Är du till exempel rädd för att bli bortglömd, lämnad eller missförstådd? Berätta för en killkompis, och fråga sedan om hans rädslor.

**Ta frågorna från lektionen och prata om dessa med andra killkompisar som inte går i klassen!**

# Sex

## Uppvärmningpåståenden – svara JA/NEJ om de stämmer på dig:

- Det är lätt att känna av om någon vill ha närhet eller inte.
- Man får lära sig tillräckligt mycket om sex i skolan.
- Det finns någon eller några jag kan vända mig till om jag har funderingar som rör kropp eller sex.
- Det är vanligt att kolla på porr.

## Frågor för diskussion:

- Vad är egentligen sex?
- Finns det en press på att ha sex? Om ja, varför då?  
*Följdfråga:* På vilket sätt tycker du att den pressen märks?
- Om du har frågor eller funderingar kring sex, kan du prata med dina killkompisar då?  
*Följdfråga:* Varför/varför inte?
- Varför tror du att det är viktigt att inte flörta med/pussa/ta på någon som inte vill?
- Finns det någon skillnad mellan sex och porr? Om ja, vad är skillnaden?
- Tror du att porr kan påverka vår syn på sex? På vilka sätt?

# Sex

## Utmaningar:

- **1) Läs på om sex!** På exempelvis UMO.se finns massor av fakta om såväl sex och samtycke som skydd och sjukdomar.
- **2) Kolla på YouTube-klippen nedan med en killkompis (eller flera).** Prata sedan om vilka tankar det väckte och varför det är så viktigt att prata om gränser.  
<https://www.youtube.com/watch?v=6i0JAfxbKc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=WgwF8N326lw>
- **3) Nästa gång du ser två personer ha sex i till exempel en film,** fundera över om, och i så fall hur, de visar samtycke.

**Ta frågorna från lektionen och prata om dessa med andra killkompisar som inte går i klassen!**

# Flyktvägar

## Uppvärmningpåståenden – svara JA/NEJ om de stämmer på dig:

- Jag har saker jag inte pratar med någon om.
- Jag skämtar ofta bort sådant jag tycker är jobbigt att prata om.
- När jag känner mig nedstämd gör jag något annat för att slippa tänka på det.
- Ibland skjuter jag upp sådant som känns tråkigt eller svårt istället för att ta tag i sakerna direkt.

## Frågor för diskussion:

- Ibland agerar vi ologiskt när vi mår dåligt. Istället för att försöka lösa problemen så gör vi andra saker för att slippa tänka och känna så mycket (t.ex. spela datorspel, festa, träna, plugga, sova, äta). Kan det vara så för dig ibland? Vad gör du då?
- När du gör saker för att slippa må dåligt, hur tror du det påverkar andra runt omkring dig?
- Vad tror du händer om du flyr från problem istället för att lösa dem? Hur påverkas du av att du flyr?

*Följdfråga:* Kan du ge exempel på vad du tror skulle vara bättre för dig själv istället för att fly från problem?

- Om ett problem du har inte går att lösa, hur känns det? Vad kan du göra för att problemet inte ska få dig att må så dåligt?

*Följdfråga:* Kan du prata om det med dina killkompisar?

# Flyktvägar

## Utmaningar:

- **1) Finns det saker du aldrig pratat om och istället gör allt du kan för att undvika att komma in på i samtal med andra?** Det kan exempelvis vara en närståendes sjukdom/död, olycklig kärlek eller annan jobbig upplevelse. Gör ett försök att prata med någon om det ändå. Om det känns för läskigt att göra det med någon face to face finns det även anonyma chatter man kan vända sig till som ett första steg. Till exempel finns [www.underkevlaret.se](http://www.underkevlaret.se), [www.killfrågor.se](http://www.killfrågor.se) och [www.bris.se](http://www.bris.se).
- **2) Försök minnas när du senast grät.** Var det länge sedan? Fundera över vad du skulle kunna göra för att släppa fram gråten. Finns det någon film eller låt som gör att du blir rörd?
- **3) Ta tag i något som du skjutit upp!** De allra flesta av oss har något vi borde göra men inte har gjort för att det känns jobbigt eller tråkigt. Till exempel lämna in en uppsats, leta upp den där biblioteksboken vi tappat bort eller be om ursäkt för något vi gjort.

**Ta frågorna från lektionen och prata om dessa med andra killkompisar som inte går i klassen!**

# Vänskap

## Uppvärmningpåståenden – svara JA/NEJ om de stämmer på dig:

- När jag kramar en annan kille avslutar jag ofta med en klapp på ryggen.
- Jag betar mig likadant med killkompisar som jag gör med andra kompisar.
- Jag vågar visa mina känslor inför andra killar.
- Jag och mina killkompisar är bra på att stötta varandra.

## Frågor för diskussion:

- När känner du dig ensam och hur känns det?

*Följdfråga:* Är det okej att vara ensam? Varför/varför inte?

- Har du upplevt gruppträck någon gång? Hur kändes det?

- Säger du till dina vänner att du tycker om dem och att de är viktiga för dig? Varför/varför inte?

*Följdfråga:* Brukar dina killkompisar säga till dig att de tycker om dig och att du är viktig för dem?

- Tror du killar visar mindre känslor för sina kompisar än andra?

*Följdfråga:* Om ja - vad tror du det beror på?

*Följdfråga:* Om ja - skulle du vilja ha det annorlunda med dina killkompisar? Varför/varför inte?

- Kan du och dina killkompisar ibland prata eller bete er på ett sätt som gör att andra inte känner sig välkomna?

*Följdfråga:* Hur skulle ni kunna förändra det?

- Kan du säga till dina kompisar när du är arg eller besviken på dem?

# Vänskap

## Utmaningar:

- **1) Kramar du killar på samma sätt som du kramar andra?** Många killar klappar varandra på ryggen vid en kram, testa att inte göra det och kramas istället såsom du skulle göra med exempelvis din förälder.
- **2) Bjud in en killkompis/killkompisar för att ses och bara prata** istället för att exempelvis spela spel, kolla på tv eller hålla på med telefonerna.
- **3) Uppmuntra dina killkompisar att dela med sig av sina känslor** genom att ställa specifika frågor, typ: hur mår du just nu? Hur är din relation med dina föräldrar? Är det något i ditt liv som känns jobbigt?

**Ta frågorna från lektionen och prata om dessa med andra killkompisar som inte går i klassen!**

# Ego

## Uppvärmningpåståenden – svara JA/NEJ om de stämmer på dig:

- Ibland tar jag nog för mycket plats i klassrummet.
- Jag har varit svartsjuk när någon jag tycker om har umgåtts med andra.
- Jag får en kick när jag får mycket likes på sociala medier.
- Jag har ett bra självförtroende.
- Jag har behandlat någon illa för att få status/bekräftelse/kompisar.
- Jag tycker det är svårt att erkänna när jag har gjort något fel.

## Frågor för diskussion:

- Har du någon gång varit avundsjuk eller svartsjuk? Hur känns det?

*Följdfråga:* Vad är skillnaden på avundsjuka och svartsjuka?

- Finns det en bild av hur en kille "ska vara"? Kan du ge exempel på hur du har fått lära dig att en kille ska/inte ska vara?

*Följdfråga:* Har du någon gång känt att du inte lever upp till den bilden?

- Vad tror du händer när en kille inte är som det förväntas att killar ska vara?

- Hur känns det om någon ifrågasätter dig inför andra?

- Brukar du jämföra dig med andra killar? Hur? Varför tror du att du gör det?

- Har du svårt att säga förlåt eller be om ursäkt till andra?

*Följdfråga:* Hur känns det när andra killar ber dig om ursäkt?

# Ego

## Utmaningar:

- **1) Känner du ibland svartsjuka eller avundsjuka?** Varför tror du att du gör det? Tror du att det kan bero på osäkerhet hos dig själv? Prata med en vän och se om ni har liknande erfarenheter!
- **2) Ofta avbryter vi folk utan att tänka oss för.** Tänk lite extra på att låta den andra personen prata klart nästa gång du har ett samtal med någon. Märkte du någon skillnad? En annan bra grej för att ge andra talutrymme är att fråga dem frågor. Fundera kring om du är bra på att ställa frågor till andra och utmana dig själv att ställa fler frågor i nästa samtal du har.
- **3) Se YouTube-klippen nedan och diskutera med en vän/vänner.** Är det något med huvudkaraktärernas beteende som du/ni tycker är omanligt? Varför, varför inte?  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ow-tcvoNzpa>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Mz0S4a-dCY0&t=91s>

Ta frågorna från lektionen och prata om dessa med andra killkompisar som inte går i klassen!

# TACK!

Tack för att ni använt er av **Make Equals** koncept **#Killmiddag** för **högstadiet & gymnasiet**. Vill ni jobba mer med dessa frågor finns det en lärarhandledning på [alltviintepretarom.se](http://alltviintepretarom.se).

**Lycka till!**

