

HEJ!

Vad kul att ni vill ha en #Killmiddag! Här följer några punkter som kan vara till hjälp för att komma igång.



#killmiddag hos förening, skola, fritidsgård eller annan verksamhet

- Se till att avsätta tillräckligt lång tid för killmiddagen. Meningsfulla samtal tar tid
- Bjud in alla i organisationen som identifierar sig som killar/män. Skriv i infomail, sociala medier, sätt upp affischer, men bjud framför allt in personer direkt. Ibland kanske du måste övertyga och peppa dem om att det är en bra idé! Det kan också vara en bra idé att bjuda in avgränsade grupper, till exempel en styrelse
- Om ni är en idrottsklubb, fritidsgård eller skola kan ni avsätta tid för endast killarna från verksamheten och sedan dela upp dem i grupper på 3-5 personer
- Ladda ner instruktionsbladet och samtalsguider här på hemsidan. Skriv ut dem på papper inför din #killmiddag
- Om ni är över 18 år: tänk på att alkoholnormen är stark och ofta grunden till att folk känner sig otrygga. Om det gäller bland dina vänner – försök bryta normen och servera alkoholfritt
- Se till att ha ett avskilt rum så det blir tryggt för deltagarna
- Ladda ner instruktionsbladet och samtalsguider här på hemsidan. Skriv ut dem på papper inför din #killmiddag eller projicera via projektor
- Om ni använder er av samtalsguiderna på **killmiddag.se** vill vi att ni skriver i inbjudan – *“våra samtalsguider har tagits fram av jämlikhetsstiften Make Equal (makeequal.se).”*
- Det heter **#killmiddag** men ni måste inte träffas över en faktisk middag. Samtalet är det viktiga oavsett om det är med mat, fika, på en promenad eller bara ett samtal runt ett bord
- Ibland kan det bli känslosamma samtal och då är det viktigt att du som arrangerar killmiddagen är ett bra stöd i stunden. Lyssna och trösta personen, men respektera deras integritet. Om personen inser att den behöver professionellt stöd kan du tipsa dem om vårdguidens sida **“Att må dåligt”**. Där finns det även tips och råd för vart personen ska vända sig om den behöver psykologiskt stöd.