

# HEJ!

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



## Kollegornas #killmiddag på arbetsplatsen

- Fundera på varför just ni ska ha en killmiddag och gör det relevant för er och era anställda – exempelvis genom att skriva “Vi som arbetsplats vill att vår arbetsplats ska vara trygg för alla och därför vill vi att våra anställda ska reflektera över hur de påverkas av manlighetsnormer och hitta verktyg för positiv förändring.”
- Om ni vill ha en inspirationsföreläsning (30 minuter eller längre) för att få igång samtalet, kolla in utbildningskoncepten “**Machoeffekten**” och “**Det börjar med mig**”, eller mejla [utbildning@makeequal.se](mailto:utbildning@makeequal.se), så får ni hjälp att hitta en passande föreläsare
- Se till att avsätta tillräckligt lång tid för killmiddagen. Meningsfulla samtal tar tid
- Bjud in alla i organisationen som identifierar sig som 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 eller arbetsgrupp
- 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
- Om ni använder er av samtalsguiderna på [killmiddag.se](http://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.