

# DEMOKRATI FORUM

En metodbok för en tryggare och  
mer inkluderande arbetsmiljö i skolan



Johanna Larsson Stenquist

# DEMOKRATI FORUM

En metodbok för en tryggare och  
mer inkluderande arbetsmiljö i skolan

Författare: Johanna Larsson Stenquist  
Medarbetare: Harry Skärlund och Sara Österberg

Elevernas riksförbund  
Norr Mälärstrand 24, 112 20 Stockholm  
Telefon: 08-562 788 00  
E-post: [info@elevernasriksforbund.se](mailto:info@elevernasriksforbund.se)  
Webbplats: [www.elevernasriksforbund.se](http://www.elevernasriksforbund.se)

Grafisk form/illustration: Jonna Lindberg, Arena Opinion  
Tryck: AB Norrmalmstryckeriet



“Det bästa med Demokratiforum var att vi kunde diskutera i klassrummet utan att det skulle bli att ‘lärare säger och vi lyssnar’, utan det blev verkligen en viktig dialog där alla tog upp sina egna åsikter.”

Högstadiееlev, efter Demokratiforums besök

“Min förhoppning är att, genom den dialog Demokratiforum skapar mellan vuxna och elever, att vi ska kunna hamna i förståelse för varandra. Vad kan vi förvänta oss av varandra? Det är just den dialogen som inte funnits där innan.”

Högstadiееlev, innan Demokratiforums besök

## Innehåll

<b>Inledning</b> .....	<b>6</b>
Projektet Demokratiforum .....	<b>8</b>
Om metodboken .....	<b>11</b>
Demokratiforums tillvägagångssätt .....	<b>13</b>
<b>Demokratiforum på er skola</b> .....	<b>16</b>
Steg 1: Behovet på er skola .....	<b>19</b>
Steg 2: Workshop och övningar .....	<b>25</b>
Steg 3: Fördjupning .....	<b>73</b>
<b>Avslut</b> .....	<b>92</b>
Skolorna vi besökt .....	<b>93</b>
Tack .....	<b>94</b>
Efterord .....	<b>95</b>
Om Elevernas riksförbund .....	<b>96</b>
<b>Ordlista</b> .....	<b>98</b>

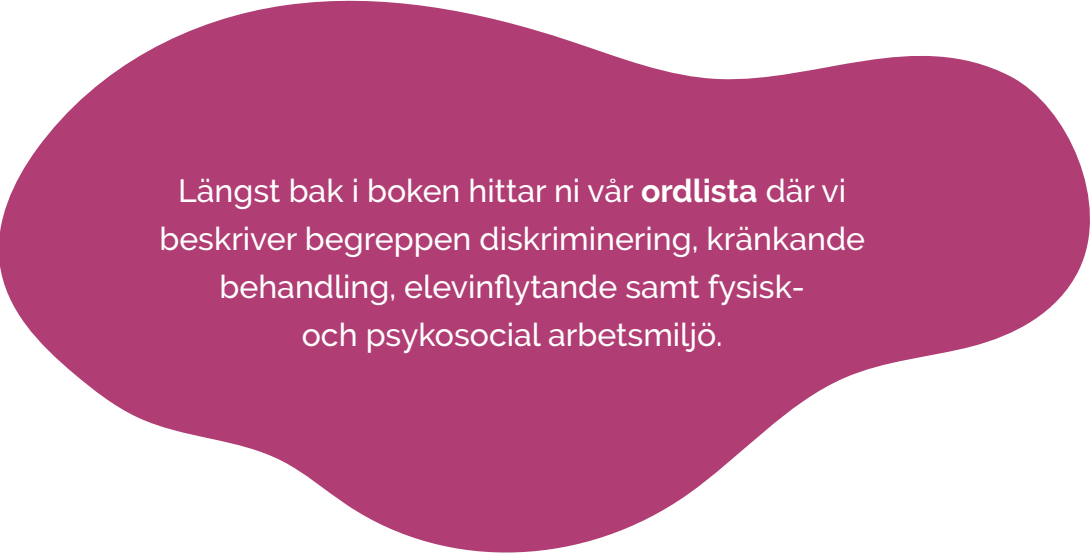
# Inledning

# Projektet Demokratiforum

På Elevernas riksförbund ser vi att det ofta saknas verktyg och tillfällen för elever, lärare och skolpersonal att mötas och samtala om den gemensamma miljön i skolan. Att prata om stress och press, relationen mellan elever och lärare, att skolgården känns otrygg eller att elever upplever att de inte blir lyssnade på, är alla ämnen som påverkar elever, lärare och skolpersonal. Därför skapade vi Demokratiforum, ett treårigt projekt på Elevernas riksförbund finansierat av Allmänna arvsfonden.

Utan att begränsa oss till ett specifikt skolsystem har Demokratiforum genomförts på högstadieskolor, gymnasieskolor och specialskolor över hela landet. Vi har strävat efter att skapa forum där elever, lärare och skolpersonal får chansen att mötas under skoltid, arbeta med och samtala om frågor som rör diskriminering, kränkande behandling, elevinflytande samt den fysiska- och psykosociala arbetsmiljön. Vid varje besök har vi genomfört en workshop där vi lyfter de ämnen och behov som är aktuella på just den skolan vi besöker.

Under tre år har projektet bidragit till att skapa forum där elever känner sig mer inkluderade och lyssnade på, samt stärkta i att påverka sin arbetsmiljö. Dessutom har Demokratiforum möjliggjort för en tydligare och bättre dialog mellan elever, lärare och skolpersonal.



Längst bak i boken hittar ni vår **ordlista** där vi beskriver begreppen diskriminering, kränkande behandling, elevinflytande samt fysisk- och psykosocial arbetsmiljö.

“Det kändes viktigt att få ta del av vad eleverna tycker och tänker på djupet”

**Gymnasielärare, efter Demokratiforums besök**

“Jag tror att Demokratiforum behövdes på vår skola för att väcka tankar hos oss i personalen. Att synliggöra de frågor som vi lite löst hade pratat om tidigare eller misstänkt att vi behövde jobba mer med. Som vi inte riktigt lyckats ringa in, men som vi nu kan prata om på ett nytt sätt”

**Lärare på specialskola, efter Demokratiforums besök**

## Om metodboken

På de skolor där vi genomfört Demokratiforum har det funnits ett stort behov från både elever, lärare och skolpersonal att samtala om och arbeta aktivt med frågor som rör diskriminering, kränkande behandling, elevinflytande samt den fysiska- och psykosociala arbetsmiljön. I denna metodbok har vi samlat Demokratiforums tillvägagångssätt och erfarenheter med syfte att guida fler elever, lärare och skolpersonal att tillsammans genomföra Demokratiforum på sin skola. Detta genom tydliga verktyg och metoder.

### Till er elever

Som elev har ni rätt till inflytande över er utbildning och er arbetsmiljö. Vill ni påverka eller diskutera skolfrågor ska ni få möjlighet att göra det under skoltid. Därför går det inte att tala om skolans arbetsmiljö utan att inkludera er elever. Trots detta finns det ofta alltför få tillfällen för elever att faktiskt påverka och vara delaktiga i frågor kopplade till skolans arbetsmiljö. Genom denna metodbok får ni ett tydligt tillvägagångssätt för att genomföra ert Demokratiforum och på så sätt möjlighet att förbättra dialogen med lärare och skolpersonal, skapa större utrymme för elevinflytande och få verktyg för att på lång sikt förbättra er arbetsmiljö.

### Till er lärare och skolpersonal

Elever ska ges inflytande över sin utbildning och inkluderas i skolans arbete. Det systematiska kvalitetsarbetet, skolans likabehandlingsplan, åtgärder mot kränkande behandling och

skolans ordningsregler är några områden elever ska vara delaktiga i. Samtidigt finns det inte alltid utrymme att planera för, eller ens veta hur elever ska ges inflytande och inkluderas i praktiken. Denna metodbok erbjuder ett konkret tillvägagångssätt för att stärka elevinflytandet. Vi hjälper er att systematiskt kartlägga, arbeta med och följa upp de behov som är aktuella på just er skola. Allt detta med dialog i fokus.

## **Bokens upplägg**

Inledningsvis förklarar vi syftet och behovet med denna bok samt projektets tillvägagångssätt. Därefter presenterar vi hur ni elever, lärare och skolpersonal kan skapa Demokratiforum på er skola. I delen "Demokratiforum på er skola" finns tydliga övningar, tips och tillvägagångssätt för hur ni genomför Demokratiforum, från förarbete till vidare fördjupningsarbete. I avslutningen berättar vi vilka skolor vi har genomfört Demokratiforum på samt ett extra tack till alla de som har bidragit till projektet och metodbokens utformande. Allra sist finns en ordlista som är fylld med de begrepp som är centrala inom projektet. Listan kan vara till hjälp när ni ska genomföra Demokratiforum och behöver förstå eller prata om ämnen som är aktuella på er skola.

# **Demokratiforums tillvägagångssätt**

För att arbeta fram ett tillvägagångssätt och skapa ett demokratiskt forum med dialog i fokus har projektets metodutveckling skett tillsammans med elever, lärare, samarbetskolor och en referensgrupp som består av organisationer och myndigheter som omger skolan. Utifrån detta har Demokratiforum tagit fram ett tillvägagångssätt som bygger på ett normkritiskt perspektiv, ett målgruppsanpassat perspektiv samt det vi kallar "1-2-3 stegen".

1-2-3 stegen bygger på att vi i steg 1 har förberedande kontakt med skolan. I steg 2 genomför vi en workshop och i steg 3 följer vi upp efter samtalen och workshopen. Genom att utgå från tre steg har vi kunnat anpassa dessa utifrån målgruppens behov och på så vis kan den dialog som föds i steg 1 hållas vid liv genom hela processen och när vi lämnar skolan.

Ett målgruppsanpassat perspektiv och ett normkritiskt perspektiv har hjälpt oss att nå våra mål samt väglett oss i genomförandet av 1-2-3-stegen. Med ett målgruppsanpassat perspektiv menar vi att projektets målgrupp (elever, lärare och skolpersonal) har format hur vi arbetar i projektet. Med ett normkritiskt perspektiv har vi strävat efter att belysa, prata om och ifrågasätta de normer (oskrivna regler) som påverkar elever, lärare och skolpersonal negativt i skolan.

I praktiken har Demokratiforums tillvägagångssätt utifrån ett målgruppsanpassat perspektiv, ett normkritiskt perspektiv och 1-2-3-stegen inneburit att vi i steg 1 kan kartlägga de behov och normer som finns på skolan. Detta har vi gjort genom att samtala med elever, lärare och skolpersonal samt genom att låta eleverna på skolan besvara en enkät. Samtalen och svaren har legat till grund för det workshopmaterial och de övningar vi tagit fram för den specifika skolan. I steg 2 genomför vi en interaktiv workshop där vi pratar om, och arbetar med de normer som finns och som målgruppen själva upplever är aktuella. Fokus har då varit att jobba med hur normerna på skolan påverkar arbetsmiljön. Steg 3 inleds efter workshopen. Utifrån målgruppens behov tar vi fram övningar som skolan ska fortsätta arbeta med för att hålla deras Demokratiforum vid liv.

### **Sammanfattning:**

- **Projektet Demokratiforum** skapar forum för elever, lärare och skolpersonal att mötas och samtala om diskriminering, kränkande behandling, elevinflytande samt den fysiska- och psykosociala arbetsmiljön på skolan.
- **Denna metodbok** syftar till att guida fler elever, lärare och skolpersonal till att tillsammans genomföra Demokratiforum på sin skola.
- **Elever** ska använda denna metodbok för att få ett tydligt tillvägagångssätt för att stärka elevinflytandet och förbättra sin arbetsmiljö i skolan.
- **Lärare och skolpersonal** ska använda denna metodbok för att få ett tydligt tillvägagångssätt för att inkludera elever i skolans arbete.



# Demokratiforum på er skola

# Steg 1: Behovet på er skola



# Steg 1: Behovet på er skola

**Nu sätter vi i gång** arbetet för mer elevinflytande, ökad förståelse och bättre dialog - vägen till en mer demokratisk skola börjar här! Steg 1 syftar till att kartlägga vilka behov som finns på er skola samt att planera och förbereda inför en workshop. Detta steg kan ta allt från en vecka till en månad. Hur många prov, lov eller andra aktiviteter ni har på skolan kan påverka hur lång tid steg 1 tar.

**Börja med att** bestämma vilka som ska ansvara för att leda Demokratiforum. Denna grupp bildar tillsammans en projektgrupp som kommer att leda ert Demokratiforum genom 1-2-3-stegen. Projektgruppen kan exempelvis bestå av en mindre grupp elever och skolpersonal eller representanter från elevrådet. Det är viktigt att elever, lärare och skolpersonal arbetar tillsammans redan från start.

Projektgruppen väljer sedan ett datum som passar att ha en workshop på. Vi rekommenderar en workshop på två till tre timmar, under en för- eller eftermiddag. Bestäm sedan vilka som ska delta under workshopen. För att få en så interaktiv workshop som möjligt där alla kan komma till tals föreslår vi att det deltar max 40 deltagare. Dessutom rekommenderar vi att en bredd av personer representeras. Exempelvis elever från olika klasser och årskurser, lärare med olika ämnen samt annan skolpersonal med olika roller på skolan.

**I nästa steg** ska projektgruppen undersöka vilka behov och utmaningar som finns på just er skola. Alltså de ämnen och frågor som elever, lärare och skolpersonal tycker är särskilt viktiga att prata mer om och som kommer att forma er workshop. Vi har lite olika förslag på hur ni kan gå till väga för att ta reda på skolans behov och utmaningar.

Ett förslag är att ni genomför en enkätundersökning där eleverna på skolan får besvara hur de upplever skolans arbetsmiljö. Om ni vill göra en digital enkät finns det många gratissidor att använda er av.<sup>1</sup> Andra sätt att kartlägga behov och utmaningar på är att samtala direkt med elever, lärare och skolpersonal. Prata med skolans elevförening eller olika klasser under deras mentorstid. Ni kan även samla in anonyma lappar där elever, lärare och skolpersonal berättar hur de upplever skolans miljö. Utgå alltid från de behov ni bedömer passar er skola. Oavsett hur ni går till väga rekommenderar vi att alla svar som samlas in är anonyma för att säkerställa att ingen känner sig utpekad.

Exempel på frågor projektgruppen kan ställa elever, lärare och skolpersonal för att ta reda på vilka behov och utmaningar som finns på skolan:

- Hur mår du av att gå på skolan/arbeta på skolan?
- Finns det något som hindrar dig från att må bra på skolan?
- Hur upplever du den fysiska- och psykosociala arbetsmiljön? Ge gärna exempel på vad som menas med dessa begrepp (se vår ordlista längst bak).

---

<sup>1</sup> Vid insamling av information från exempelvis enkäter, är det viktigt att ni är noggranna med hur informationen hanteras och vilka som har tillgång till den. Var extra noggrann om ni använder er av digitala enkäter där informationen sparas på nätet.

- Hur upplever du att elevinflytandet är på skolan?
- Hur skulle du beskriva relationen mellan elever, lärare och skolpersonal?
- Har du eller någon du känner blivit utsatt för diskriminering, kränkande behandling eller trakasserier på skolan? (se vår ordlista längst bak där vi beskriver dessa ord).
- Vad behöver du för att känna dig trygg och ha god arbetsro på skolan?

**Nästa steg** blir att samla in alla svar och sammanställa dessa för att skapa ett underlag till er workshop. Fundera på om det finns återkommande frågor, utmaningar eller ämnen som lyfts eller sticker ut. Diskutera gärna detta tillsammans i projektgruppen, men kom ihåg att inte nämna några namn. Dessa svar visar vilka aktuella behov och utmaningar som elever, lärare och skolpersonal vill prata mer om. Utifrån sammanställningen kan ni sedan gå vidare till steg 2 där ni kommer att välja vilka ämnen ni ska fokusera på under er workshop. Detta kan ni göra redan nu eller boka in ytterligare ett tillfälle innan er faktiska workshop. Kom ihåg att om ni i steg 1 fick reda på att det förekommer diskriminering, trakasserier eller kränkande behandling på skolan är det viktigt att ni meddelar en lärare, skolledningen eller rektorn om detta.

Om ni behöver mer vägledning för att genomföra Demokratiforum är ni välkomna att höra av er till oss på Elevernas riksförbund.

### Checklista för steg 1:

- Bestäm vilka som ska ansvara för att leda Demokratiforum där både elever, lärare och skolpersonal är inkluderade. Tillsammans bildar ni en projektgrupp.
- Bestäm tid och datum för när ni ska genomföra en workshop samt vilka som ska delta.
- Undersök vilka behov och utmaningar som finns på skolan. Exempelvis genom en enkät, anonyma lappar eller samtal med skolans elevförening, klasser, lärare och skolpersonal.
- Samla in svaren och sammanställ dessa tillsammans i projektgruppen.
- Utifrån sammanställningen kan ni sedan gå vidare till steg 2 där ni kommer välja vilka ämnen ni ska fokusera på under er workshop.

## Steg 2: Workshop och övningar



# Steg 2: Workshop och övningar

I steg 1 fick ni planera och förbereda er för steg 2. Tack vare detta finns nu verktygen för att genomföra en workshop som är anpassad utifrån er skola. Syftet med steg 2 är att hålla i en workshop där aktuella ämnen och frågor som påverkar den gemensamma arbetsmiljön lyfts och diskuteras tillsammans med elever, lärare och skolpersonal.

**I steg 2 har vi samlat 15 workshopövningar.** För att ni på ett lätt sätt ska kunna välja de övningar som passar er skolas behov bäst, har vi delat in dessa 15 övningar i fyra teman. Dessa teman är: "Introduktionsövningar"; "Diskriminering, kränkande behandling och normer"; "Fysisk- och psykosocial arbetsmiljö"; samt "Övriga övningar".

**Innan er workshop** ska projektgruppen först välja vilka teman ni ska fokusera på under er workshop. Detta gör ni genom att utgå från den sammanställning som gjordes i steg 1. Om det exempelvis i steg 1 lyftes att elever inte känner sig trygga på vissa områden i skolan så kanske temat "Diskriminering, kränkande behandling och normer" eller "Övriga övningar" är mest lämpade för er workshop. Om elever efterfrågade att inkluderas mer i arbetet med att förbättra skolans lokaler eller prata mer om stress så kan temat "Fysisk- och psykosocial arbetsmiljö" eller "Övriga övningar" vara mest lämpade för er workshop.

Tillsammans i projektgruppen, välj ett eller två teman att fokusera på under er workshop.

När ni valt ett eller flera teman att fokusera på ska ni sedan välja vilka övningar ni ska genomföra under er workshop. Utgå från era valda teman och välj tre till fem övningar. Oavsett vilka teman ni valt att fokusera på, rekommenderar vi att alltid inkludera en övning från temat "Introduktionsövningar" som inleder er workshop. För att veta vilka övningar som passar er bäst har vi till varje övning samlat kortfattad information där ni bland annat kan se hur lång tid övningen tar, om det krävs någon förberedelse eller vad syftet med övningen är. Därefter kommer instruktioner för hur ni genomför övningen. Läs först igenom den kortfattade informationen för att välja vilka övningar som passar er skola. När ni sedan valt vilka övningar ni ska genomföra under en workshop kan ni läsa igenom instruktionerna mer noggrant. Står det att övningen kräver vissa förberedelser gör ni dessa innan workshop-tillfället samt ser till att det material som kommer behövas till er övning finns.

**När det är dags för workshopen** är det ni i projektgruppen som har störst ansvar. Inled med att berätta vilka teman ni kommer fokusera på under workshopen och varför ni valt dessa. Genomför sedan era valda övningar. Inför varje ny övning ansvarar projektgruppen för att gå igenom övningen, se till att alla kommer till tals samt att förklara viktiga ord och begrepp. Projektgruppen behöver inte kunna besvara alla frågor som uppstår; är det ett ord ni inte kan förklara kan ni lyfta detta i helgrupp och diskutera hur de andra tolkar ordet, begreppet eller frågan.

**Tips!** I början av workshopen; läs igenom vår ordlista i helgrupp. Ordlistan hittar ni längst bak i boken.  
Lyft eventuella frågor eller funderingar.

**Innan ni avslutar er workshop** rekommenderar vi att ni kort sammanfattar workshopen i helgrupp. Var det nya behov eller frågor som lyftes? Vad vill deltagarna arbeta vidare med? Skriv ned detta och spara anteckningarna till steg 3. Finns det tid över kan ni även gå igenom grunderna i steg 3. Finns det inte tid för detta, kan projektgruppen gå vidare till steg 3 vid ett annat tillfälle.

### Checklista för steg 2:

- Projektgruppen ansvarar för steg 2.
- Utgå från den sammanställning som gjordes i steg 1 och välj ett eller två teman som er workshop ska fokusera på.
- Utifrån era valda teman, välj mellan tre och fem övningar att genomföra under en workshop. En introduktionsövning bör inkluderas.
- Läs igenom instruktionerna för era valda övningar innan workshopen och gör eventuella förberedelser.
- Genomför er workshop. Projektgruppen har ansvar för att gå igenom övningarna, se till att alla kommer till tals och besvara eventuella frågor.
- Avsluta er workshop med att sammanfatta i helgrupp vad som har sagts.
- Om ni hinner kan ni i slutet av workshopen gå igenom steg 3 tillsammans, annars kan projektgruppen gå igenom steg 3 under ett annat tillfälle.

# Övningar

## Tema: Introduktionsövningar

Inför en workshop är det alltid bra att ha en kort inledande övning för att lätta upp stämningen, skapa ett tryggt arbetsklimat och låta alla komma till tals. Ni i projektgruppen har ett extra ansvar för att se till att detta efterlevs. Introduktionsövningarna är särskilt viktiga om deltagarna på workshopen inte känner varandra. Välj en introduktionsövning för att inleda er workshop.



# Övning 1: Tre saker om dig själv

## Tema: Introduktionsövningar

**Tid:** Cirka 5 - 10 minuter

**Svårighetsgrad:** Lätt

**Antal deltagare:** 5 - 40 deltagare

**Förberedelser:** Inga förberedelser

**Material som behövs:** Inget

**Sammanfattning:** En snabb namnrunda med en liten twist.

**Syfte:** Lätta upp stämningen och få alla i gruppen att presentera sig själva med mer än bara namn.

## Instruktioner:

- En person från projektgruppen håller i övningen och fördelar ordet.
- En i taget berättar:
  - Vad den heter.
  - Vilken klass den går i.
  - Vilken favoritpotatis den har (exempelvis potatis i ugn, pomes, kokt potatis, potatismos, hasselbackspotatis). Eller en annan lättsam fråga där det inte går att lägga någon värdering i svaren.

# Övning 2: Presentation med bilder

## Tema: Introduktionsövningar

**Tid:** Cirka 15 minuter

**Svårighetsgrad:** Medel

**Antal deltagare:** 5 - 40 deltagare

**Förberedelser:** Lite förberedelser

**Material som behövs:** Utskrivna bilder med olika motiv.

**Sammanfattning:** Namnrunda där alla får beskriva sig med hjälp av en bild.

**Syfte:** Lätta upp stämningen och få alla i gruppen att presentera sig själva med mer än bara namn.

## Instruktioner:

### Innan workshopen:

- Skriv ut bilder med olika motiv. Exempelvis bilder på naturen, djur och städer.
- Det ska finnas fler bilder än antal deltagare.

### Under workshopen:

- Lägg de utskrivna bilderna på ett bord där ingen sitter.
- Alla deltagare väljer en bild de känner koppling till.
- När en deltagare valt en bild kan personen gå och sätta sig igen.
- En i projektgruppen fördelar sedan ordet.
- En i taget säger; sitt namn, vilken klass den går i (om inte alla går i samma klass) och berättar kort om varför den valde just sin bild.
- Förtydliga att ingen får lägga någon värdering i vilken bild andra har valt.
- **Tips!** Skriv ut bilder som inte föreställer ett specifikt motiv eller person, då är det enklare att tolka bilderna. Exempelvis på abstrakta motiv.

# Övning 3: Intervjuer i par

## Tema: Introduktionsövningar

**Tid:** Cirka 20 minuter

**Svårighetsgrad:** Medel

**Antal deltagare:** 6 - 30 deltagare

**Förberedelser:** Lite förberedelser

**Material som behövs:** Inget

**Sammanfattning:** Deltagarna intervjuar varandra i par.

Detta är en bra övning för grupper som inte känner varandra väl.

**Syfte:** Lyssna på och lära känna varandra.

## Instruktioner:

### Innan workshopen:

- Förbered frågor som deltagarna ska ställa till varandra.  
Exempelvis:
  - Vad heter du?
  - Vilken klass eller program går du i? Vad är din roll i skolan?
  - Vilket är ditt favoritämne?
  - Vad är viktigt för dig i en bra skola?
  - När trivs du som bäst i skolan?

### Under workshopen:

- Skriv upp de förberedda frågorna på tavlan så att alla i rummet kan se dem.
- Dela upp deltagarna i par, gärna så att alla är med någon de inte känner så väl.
- Varje par bestämmer vem som börjar intervju.
- Ställ en klocka på tre minuter. Första personen intervjuar utifrån de förberedda frågorna.
- När tre minuter har gått, byter paren vem som intervjuar.
- Ställ en ny klocka på tre minuter. Nu ska den andra personen intervjuas och ställa samma frågor.
- När båda i paret har intervjuat varandra går ni ett snabbt varv i helgrupp. Varje person ska säga vad personen de intervjuade heter och något de lärt sig om personen.

# Övning 4: Namn och figur

## Tema: Introduktionsövningar

**Tid:** Cirka 10 - 15 minuter

**Svårighetsgrad:** Medel

**Antal deltagare:** 5 - 30 deltagare

**Förberedelser:** Inga förberedelser

**Material som behövs:** Whiteboardtavla och whiteboardpennor.

**Sammanfattning:** Deltagarna ska säga vad de heter och rita hur de mår och känner i stunden.

**Syfte:** Skapa en bild av deltagarnas mående och förväntningar för dagen på ett lättsamt och kreativt sätt.

## Instruktioner:

- Be alla deltagare att ställa sig på led.
- En person i taget eller i smågrupper går fram till whiteboardtavlan med varsin whiteboardpenna.
- Deltagarna vid tavlan ska en i taget säga vad de heter, om det är en blandad grupp ska de också säga vilken klass de går i. Varje deltagare ska sedan rita en enkel figur, en "emoji", förmodligen en "smilegubbe". Figuren ska visa hur de mår i stunden. Om de till exempel är glada, trötta, osäkra eller nedstämda.
- **Tips!** Projektgruppen som håller i workshopen kan underlätta genom att skriva upp eller nämna måenden och känslor för att påminna om att en kan känna sig mer än bara glad, ledsen och trött - utan också hungrig, nostalgisk, kär, bekymrad, stressad, lycklig, orolig och så vidare.
- Vid behov kan projektgruppen ställa följdfrågor när någon har ritat. På så sätt kan gruppen reda ut eventuella frågetecken som kan finnas om dagen.
- När en deltagare ritat och presenterat sig går deltagaren och sätter sig på sin plats. Sen ska nästa person göra samma sak tills alla har ritat och presenterat sig.



# Övningar



## **Tema: Diskriminering, kränkande behandling och normer**

I nästa tema har vi samlat fyra övningar om ni vill fördjupa er i och lära er mer om diskriminering, trakasserier, kränkande behandling, fördomar och normer. Innan ni påbörjar någon av dessa övningar rekommenderar vi att ni läser vår ordlista som ni hittar längst bak i denna bok, där beskriver vi och förtydligar dessa begrepp. Kom ihåg att ni i projektgruppen har ett extra ansvar under workshopen för att skapa ett tryggt arbetsklimat, med respektfulla diskussioner där alla kommer till tals.

# Övning 5: Utmana fördomar

**Tema:** Diskriminering, kränkande behandling och normer

**Tid:** Cirka 15 - 20 minuter

**Svårighetsgrad:** Medel

**Antal deltagare:** 5 - 40 deltagare

**Förberedelser:** Inga förberedelser

**Material som behövs:** Inget

**Sammanfattning:** Deltagarna delar med sig om en fördom de tror att andra har om dem.

**Syfte:** På ett öppet och lättsamt sätt samtala om fördomar och normer.

## Instruktioner:

- Alla deltagare ska i cirka två till tre minuter tänka på en fördom de tror att andra har om en.
- Efter cirka två till tre minuter delar ni in deltagarna i par. Personerna i paren delar med sig till varandra om en fördom de tror att andra har om en.
- Till sist, dela med er i helgrupp. En i projektgruppen som håller i övningen kan börja. Vad sa ni?
- Var tydliga med att deltagarna inte måste dela med sig och att nedlåtande kommentarer inte är accepterade.
- Efter övningen kan ni i helgrupp diskutera vilka fördomar och normer som kan finnas på er skola och hur dessa påverkar er? Diskutera även vad det finns för skillnader och likheter mellan normer och fördomar?
- **Tips!** Ta hjälp av vår ordlista för att förklara vad fördom betyder.

# Övning 6: Normkartan<sup>2</sup>

## Tema: Diskriminering, kränkande behandling och normer

**Tid:** Cirka 25 - 35 minuter

**Svårighetsgrad:** Medel

**Antal deltagare:** 10 - 40 deltagare

**Förberedelser:** Lite förberedelser

**Material som behövs:** Stolar till varje deltagare samt en extra stol.

**Sammanfattning:** Deltagarna får fundera över olika grupptillhörigheter utifrån förberedda frågor.

**Syfte:** Fundera på och diskutera kring grupptillhörighet och normer.

### Instruktioner:

#### Innan workshopen:

- Förbered fem till tio frågor som deltagarna ska ta ställning till. Exempelvis: "Vem är vänsterhänt?", "Vem har ett storasyskon?", "Vem är elevskyddsombud?", "Vem jobbar på skolan?", "Vem är med i elevrådet?". Tänk på att det ska vara lättsamma frågor som gruppen kan relatera till. Andra frågor kan handla om ålder, favoritämne i skolan eller favoritfärg.

<sup>2</sup> Normkartan är inspirerad av övningen: "Vem är...?" i LSU:s metodmaterial "O/lik - Ett metodmaterial mot fördomar och diskriminering"

#### Under workshopen:

- Möblera salen så att alla stolar står i en halvmåne eller ring med tomt utrymme i mitten. Se till att det finns minst en ledig stol.
- Alla deltagare börjar sittande på varsin stol. En stol ska stå tom.
- En i projektgruppen läser upp en fråga i taget.
- Vid varje fråga ska deltagarna resa på sig och byta till en tom stol om frågan stämmer in på dem.
- Notera hur många som byter stol.
- Om frågan är "Vem är med i elevrådet?" så byter alla som är med i elevrådet till en tom stol.
- Läs sedan upp nästa fråga och notera hur många som byter stol.
- Efter att ha läst alla frågor kan ni be alla att sätta sig igen.
- Efter övningen ska ni i helgrupp diskutera normer och grupptillhörighet. Alla människor tillhör olika grupper i samhället, men finns det grupper som vi inte kan påverka att vi är med i, såsom att vara storasyskon? Eller grupper som är självvalda som vi kan påverka, såsom att vara med i elevrådet? Utgå gärna från de exempel ni använt er av i övningen.
- Diskutera mer öppet om grupptillhörighet samt hur olika grupper påverkas olika av normer. Finns det normer som påverkar vilken grupp vi är med i? Vad kan vi göra för att inte gruppera människor utifrån normer?
- Ta gärna hjälp av vår ordlista för att förklara vad norm betyder.
- **Tips!** För att hålla diskussionen på en respektfull nivå och inte peka ut personer kan ni läsa in er på LSU:s metodmaterial "O/lik - Ett metodmaterial mot fördomar och diskriminering" som övningen inspirerats av.
- Avsluta med att sammanfatta diskussionerna i helgrupp.

# Övning 7: Vad hände i berättelsen?

**Tema: Diskriminering, kränkande behandling och normer**

**Tid:** Cirka 35 - 45 minuter

**Svårighetsgrad:** Medel

**Antal deltagare:** 5 - 40 deltagare

**Förberedelser:** Lite förberedelser

**Material som behövs:** Papper, pennor och utskrivna bilagor som tillhör övningen.

**Sammanfattning:** Analysera och diskutera en berättelse kopplat till normer, diskriminering, trakasserier och kränkande behandling.

**Syfte:** Få bättre kunskap om normer, diskriminering, trakasserier, kränkande behandling och hur det påverkar skolans arbetsmiljö.

## Instruktioner:

### Innan workshopen:

- Skriv ut tillhörande bilagor för denna övning.

### Under workshopen:

- Dela upp deltagarna i mindre grupper, cirka fyra personer i varje.
- Gå igenom begreppen norm, diskriminering, trakasserier och kränkande behandling i helgrupp. Ta hjälp av vår ordlista som finns längst bak i boken.
- Läs i helgrupp upp den berättelsen och de frågor som tillhör övningen. Stäm av med deltagarna om det finns funderingar kopplat till berättelsen eller frågorna.
- Dela ut berättelsen, frågorna och ett skrivpapper till varje grupp.
- Varje grupp diskuterar berättelsen utifrån frågorna. Låt grupperna diskutera i minst 15 minuter. Projektgruppen kan gå runt bland deltagarna och svara på frågor som kan uppstå.
- När alla grupper verkar färdiga samlas ni i helgrupp. Gå sedan igenom vad varje grupp skrev och diskuterade.
- Efter övningen kan ni diskutera i helgrupp vad som skiljer begreppen diskriminering, trakasserier och kränkande behandling åt? Hur kan er skola arbeta mot normer som begränsar, exempelvis heteronormen, som kan diskriminera och kränka?



## Övning 7: Vad hände i berättelsen? Bilaga

### Berättelse:

Amina och Sonja har gått i samma klass sedan fyran och de ska nu börja årskurs nio tillsammans. Deras skola har sedan den grundades haft som tradition att anordna en klassisk bal för alla som går ut nian. I traditionen ingår den oskrivna regeln att killar bjuder ut en tjej de vill gå med på balen.

Eftersom Amina och Sonja är ett par vill de gå tillsammans. Under idrotten tränar klassen på olika danser inför balen. När de andra ser att Amina och Sonja dansar ihop kommenterar flera att det ser konstigt ut med två tjejer i klänningar som dansar med varandra. Både Amina och Sonja märker detta och blir obekväma och lite ledsna.

En vecka senare träffas festkommittén och då kommer Amina och Sonja på tal igen. Ordförande för kommittén tar upp att han hört om läget och börjar diskutera om de ska få gå tillsammans eller inte. Någon säger att det kommer dra till sig för mycket blickar. En annan håller med. Ordförande för kommittén tillägger att det "såklart är okej att vara lesbisk" men att skolbalen är en plats för tradition. Det har aldrig tidigare varit två tjejer som gått tillsammans. Dessutom kommer folk peka och kommentera, så det kanske rentav är schysstare mot Amina och Sonja att inte låta dem gå ihop?

## Övning 7: Vad hände i berättelsen? Bilaga

### Diskussionsfrågor till berättelsen:

- Tycker ni att det förekommer diskriminering, trakasserier och/eller kränkande behandling i berättelsen? Om ja, på vilket sätt?
- Vad kan det finnas för normer som ligger bakom händelsen i berättelsen? Hur märker ni av normerna i berättelsen?
- Hur hade ni reagerat om ni som klasskompis eller skolpersonal var med i festkommittén och hörde diskussionen? Vad anser ni vara rätt att göra? Vad kan skolan göra?
- Skulle denna situation kunna ske i er skola? Varför? Varför inte?

# Övning 8: Filmklipp & diskussion om diskriminering och trakasserier i skolan

**Tema: Diskriminering, kränkande behandling och normer**

**Tid:** Cirka 35 - 50 minuter

**Svårighetsgrad:** Medel

**Antal deltagare:** 20 - 40 deltagare

**Förberedelser:** Mycket förberedelser

**Material som behövs:** Ett eller flera filmklipp, papper och pennor.

**Sammanfattning:** Deltagarna ska titta på ett eller flera filmklipp samt diskutera innehållet.

**Syfte:** Samtala om vad diskriminering och trakasserier är.

## Instruktioner:

### Innan workshopen:

- Välj ett eller flera filmklipp som handlar om diskriminering och trakasserier. Se exempelvis Diskrimineringsombudsmannens webbplats (do.se) och sök på ordet "film" eller Sveriges utbildningsradios webbplats (urplay.se) och sök på "diskriminering".
- Titta igenom klippet innan workshopen och förbered diskussionsfrågor. Exempelvis: Vad är diskriminering och trakasserier och vad skiljer dessa begrepp åt? När kan diskriminering och trakasserier ske i skolan? Tror ni att situationerna i klippet kan ske på er skola? Varför? Varför inte? Hur kan ni (skolan, lärare, elever, elevföreningen) se till att ingen i skolan utsätts för diskriminering eller trakasserier?

### Under workshopen:

- Titta på de valda filmklippet i helgrupp.
- Dela upp deltagarna i mindre grupper med tre till fem personer i varje.
- Visa de förberedda diskussionsfrågorna genom en PowerPoint, på vita tavlan eller på ett papper som delas ut till alla grupper. Gå igenom frågorna så att alla förstår.
- Bestäm hur länge grupperna ska diskutera.
- När tiden är slut, gå ett varv i helgrupp där varje grupp får berätta hur samtalen gått.
- Efter övningen kan ni diskutera i helgrupp hur det kändes att prata om diskriminering och trakasserier. Är det något ni vill fortsätta arbeta med i skolan, exempelvis i steg 3? Hur kan ni jobba för en tryggare stämning på skolan?

# Övningar



## Tema: Fysisk- och psykosocial arbetsmiljö

I nästa tema har vi samlat fem övningar med fokus på den fysiska- och psykosociala arbetsmiljön. Innan ni påbörjar någon av dessa övningar rekommenderar vi att ni läser vår ordlista som ni hittar längst bak i denna bok, där beskriver vi och förtydligar dessa begrepp. Kom ihåg att ni i projektgruppen har ett extra ansvar under workshopen för att skapa ett tryggt arbetsklimat, med respektfulla diskussioner där alla kommer till tals.

# Övning 9: Avsluta meningerna: om stress och press i skolan

## Tema: Fysisk- och psykosocial arbetsmiljö

**Tid:** Cirka 25 - 35 minuter

**Svårighetsgrad:** Medel

**Antal deltagare:** 5 - 40 deltagare

**Förberedelser:** Lite förberedelser

**Material som behövs:** Pennor och utskriven bilaga med ofärdiga meningar.

**Sammanfattning:** Deltagarna ska var och en avsluta meningarna och bilda sig en uppfattning om stress och press i skolan och sedan samtala om detta i grupp.

**Syfte:** Reflektera över hur stress och press påverkar en i skolan.

### Instruktioner:

#### Innan workshopen:

- Projektgruppen förbereder ofärdiga meningar som deltagarna själva ska avsluta. Ni kan använda vår bilaga eller skriva egna.

#### Under workshopen:

- Dela ut papper med de oavslutade meningarna. Ett papper per person.

- Varje deltagare arbetar individuellt och avslutar meningarna på pappret. Skriv gärna direkt på pappret. Ge deltagarna 10-15 minuter.
- När tiden är slut eller när alla verkar vara färdiga, be deltagarna att samtala i mindre grupper och prata om vad alla skrev. Skrev de liknande avslut på meningarna eller inte? Vad beror detta på?
- Ge deltagarna fem till tio minuter att samtala i smågrupper.
- När tiden är slut, låt varje grupp presentera i helgrupp vad de skrev och pratade om.
- Sammanfatta vad som sagts i helgrupp. Spara gärna svaren.
- Efter övningen kan ni diskutera i helgrupp hur ni kan arbeta mer med att minska stressen och pressen i skolan. Vad behövs? Vad kan elever och skolpersonal göra? Är det ett ämne ni vill jobba vidare med?

## Övning 9: Avsluta meningerna: om stress och press i skolan

### Bilaga

- Jag känner mig stressad i skolan när...
- Att prestera på topp i skolan...
- Det som hjälper mig när jag är stressad är...
- För att minska stressen i skolan skulle skolpersonalen...
- För att minska stressen i skolan kan jag...
- Att prata mer med skolpersonalen om stress och press tycker jag skulle vara...

# Övning 10: Skriv er kravlista för en tryggare skola med god arbetsro

## Tema: Fysisk- och psykosocial arbetsmiljö

**Tid:** Cirka 35 - 45 minuter

**Svårighetsgrad:** Medel

**Antal deltagare:** 6 - 40 deltagare

**Förberedelser:** Inga förberedelser

**Material som behövs:** Stora papper och pennor.

**Sammanfattning:** Deltagarna skriver en kravlista för vad de behöver för en tryggare skola med god arbetsro.

**Syfte:** Få konkreta svar på vad deltagarna behöver för en tryggare skola med god arbetsro.

## Instruktioner:

- Dela in deltagarna i mindre grupper med cirka fyra personer i varje.
- Dela ut så att alla grupper har varsitt papper samt pennor till var och en.
- Tillsammans i sina grupper ska deltagarna skriva en kravlista på vad de behöver för en tryggare skola med god arbetsro.
- Ta gärna hjälp av vår ordlista där vi beskriver trygghet och arbetsro.
- Utgå från våra två frågor och skriv minst tre punkter till varje fråga.
  - Vad behöver ni för att ha god arbetsro i skolan?
  - Vad behöver ni för att känna er trygga i skolan?
- Efter cirka 15 minuter avbryter ni.
- Be nu grupperna att välja två punkter från deras kravlista som de tycker är viktigast.
- När alla gjort det lyfter ni dessa i helgrupp.
- Diskutera sedan vilka två punkter som hela gruppen tycker är viktigast samt vad skolan kan göra för att införa detta.
- De två punkter ni väljer kan ni arbeta vidare med i steg 3. Finns det tid under workshopen kan ni redan nu gå igenom steg 3 och påbörja arbetet.

# Övning 11: Varför gick det snett?

## Tema: Fysisk- och psykosocial arbetsmiljö

**Tid:** Cirka 35 - 45 minuter

**Svårighetsgrad:** Svår

**Antal deltagare:** 20 - 40 deltagare

**Förberedelser:** Lite förberedelser

**Material som behövs:** Stora papper och pennor.

**Sammanfattning:** Deltagarna får identifiera risker med skolans arbetsmiljö samt hitta lösningar till dessa.

**Syfte:** Diskutera och tänka konstruktivt kring skolans arbetsmiljö.

## Instruktioner:

- Dela in deltagarna i mindre grupper med cirka fyra personer i varje.
- Varje grupp får ett stort papper och pennor.
- Varje grupp ska tillsammans skriva minst tre exempel på tillfällen där något "gick snett" i skolan. Det kan exempelvis vara:
  - När någon gjort sig illa
  - När det fanns en risk för fara
  - När något var trasigt
  - När det var för trångt, för varmt eller för kallt
- Efter cirka 10 - 15 minuter pausar ni.
- Nu ska alla grupper byta papper med varandra så att alla grupper får en annan grupps papper.
- Varje grupp ska nu läsa vad den första gruppen skrev. Tillsammans ska gruppen diskutera och komma fram till förslag på hur varje situation skulle ha kunnat undvikas. Skriv ett förslag för varje tillfälle.
- Efter cirka 10 - 15 minuter avbryter ni.
- Avsluta med att gå ett varv i helgrupp där alla grupper får berätta vilka problem de granskat och vad deras förslag är för att undvika problemen.
- Efter övningen kan ni diskutera om dessa utmaningar och förslag är något ni vill jobba vidare med på skolan. Exempelvis i steg 3?

# Övning 12: Alla pratar fysisk arbetsmiljö

## Tema: Fysisk- och psykosocial arbetsmiljö

**Tid:** Cirka 30 - 45 minuter

**Svårighetsgrad:** Medel

**Antal deltagare:** 20 - 40 deltagare

**Förberedelser:** Lite förberedelser

**Material som behövs:** Papper och pennor.

**Sammanfattning:** Diskutera och granska skolans fysiska arbetsmiljö med andra workshopdeltagare.

**Syfte:** På ett effektivt sätt prata om olika delar av skolans fysiska arbetsmiljö.

### Instruktioner:

#### Innan workshopen:

- Välj ut fem till tio områden inom den fysiska arbetsmiljön att diskutera.
- Hur många områden ni väljer beror på hur många som deltar på workshopen.
- Exempel på områden inom den fysiska arbetsmiljön är: temperaturen i lokalerna, ljudnivån, skolgården, toaletterna, matsalen, stolar och bord.
- Skriv respektive område på ett eget papper.

#### Under workshopen:

- Dela upp deltagarna i mindre grupper med cirka fyra i varje grupp.
- Varje grupp ska få skrivpapper, pennor samt ett varsitt område inom den fysiska arbetsmiljön.
- Nu ska varje grupp diskutera det område som de tilldelats samt skriva hur de tycker att området fungerar på skolan. Grupperna ska skriva sådant som fungerar bra och sådant som fungerar mindre bra inom sitt område.
- Ge varje grupp fem minuter att samtala och skriva.
- Efter fem minuter är det dags att skaka om saker. Nu ska varje person gå till ett annat bord. Be deltagarna att sprida ut sig så att det är cirka fyra nya personer vid varje bord.
- Alla ska ha fått ett nytt område att diskutera vid sitt bord.
- Denna omgång är det nya grupper och deltagarna ser även den förra gruppens anteckningar. Utmaningen är att skriva sådant som den förra gruppen inte tog upp. Gruppen kan stryka under sådant de håller med om.
- Efter fem minuter repeteras samma mönster och varje person får byta bord igen. Bytena kan fortsätta ett antal gånger beroende på hur mycket tid som finns till övningen.
- Efter övningen kan ni diskutera i helgrupp hur det var att prata om er gemensamma arbetsmiljö. Skiljer det sig för hur elever, lärare och skolpersonal uppfattar den fysiska arbetsmiljön?
- Samla ni in alla anteckningar. Om ni vill ta vara på insikterna från övningen rekommenderar vi att ni jobbar vidare med dessa i steg 3.

# Övning 13: Hur mår vi i skolan?

## Tema: Fysisk- och psykosocial arbetsmiljö

**Tid:** Cirka 40 - 60 minuter

**Svårighetsgrad:** Medel

**Antal deltagare:** 5 - 40 deltagare

**Förberedelser:** Inga förberedelser

**Material som behövs:** Papper, pennor och post-it-lappar.

**Sammanfattning:** Deltagarna får diskutera och skriva vad de tycker är bra och mindre bra med skolans psykosociala arbetsmiljö.

**Syfte:** Fånga upp vad deltagarna tycker om skolans psykosociala arbetsmiljö och vad som behöver arbetas vidare med.

## Instruktioner:

- Dela upp deltagarna i mindre grupper med cirka fyra personer i varje.
- Varje grupp får ett stort pappersark, pennor och post-it-lappar.
- Börja med att förklara begreppet psykosocial arbetsmiljö (se vår ordlista längst bak).
- I cirka 20 minuter ska varje grupp komma överens om minst tre bra och tre mindre bra saker med skolans psykosociala arbetsmiljö.
- Skriv ett förslag per post-it lapp.
- Det är viktigt att hela gruppen är överens om varje punkt.
- När alla är klara ska varje grupp berätta vad de kommit fram till i helgrupp. Beroende på hur många punkter varje grupp har skrivit kanske grupperna endast hinner berätta de viktigaste punkterna. Om ni har skrivit på post-it-lappar kan ni sätta upp dessa på vita tavlan.
- Tillsammans i helgrupp ska ni sedan välja en post-it-lapp som beskriver något bra med skolans psykosociala arbetsmiljö och en post-it-lapp som beskriver något mindre bra med skolans psykosociala arbetsmiljö.
- Diskutera sedan i helgrupp. Hur kan skolan fortsätta arbeta med det som är bra på skolan? Finns det något som kan göra det ännu bättre?
- Diskutera sedan det som är mindre bra. Vad är det som gör att detta inte fungerar? Vad anser deltagarna behövs för att detta ska förbättras?
- Kom ihåg att spara alla anteckningar. Utifrån diskussionerna rekommenderar vi att jobba vidare med dessa i steg 3.



# Övningar



## Tema: Övriga övningar

I det sista temat har vi samlat två övningar som ni kan anpassa till de behov och ämnen som är aktuella på er skola. Oavsett om det handlar om att skapa dialog om den fysiska arbetsmiljön, diskriminering, kränkande behandling, fördomar, eller arbetsron på skolan så passar dessa övningar. Kom ihåg att ni i projektgruppen har ett extra ansvar under workshopen för att skapa ett tryggt arbetsklimat, med respektfulla diskussioner där alla kommer till tals.

# Övning 14: Heta linjen

## Tema: Övriga övningar

**Tid:** Cirka 35 - 45 minuter

**Svårighetsgrad:** Medel

**Antal deltagare:** 5 - 40 deltagare

**Förberedelser:** Lite förberedelser

**Material som behövs:** Ett längre snöre.

**Sammanfattning:** Deltagarna ska ta ställning till olika påståenden och sedan diskutera dessa i helgrupp.

**Syfte:** Ta ställning till och samtala om behov som finns på skolan.

### Instruktioner:

#### Innan workshopen:

- Skriv mellan sex och tio påståenden kopplat till skolans arbetsmiljö i en PowerPoint eller på stora papper.
- Varje påstående ska kopplas till de behov ni såg i steg 1. Exempelvis:
  - "På min arbetsplats/skola är många stressade."
  - "På min arbetsplats/skola har alla samma möjlighet att få sin röst hörd och påverka olika beslut."
  - "Jag vågar säga ifrån om någon blir dåligt behandlad på vår skola."
  - "På min skola finns det normer som begränsar"

#### Under workshopen:

- Markera en linje genom klassrummet. Använd ett snöre eller något annat som kan symbolisera en linje. Har ni inte tillgång till ett snöre eller något som symboliserar en linje kan ni utgå från två hörn.
- Vardera änden av snöret eller rummet representerar varsitt svar - "håller med" eller "håller inte med".
- Läs upp ett påstående i taget. Efter det får deltagarna ställa sig någonstans på linjen för att ta ställning till påståendet.
- Avståndet mellan varje ände är en skala mellan "håller med" och "håller inte med". Om en deltagare exempelvis är osäker eller delvis håller med om ett påstående, kan personen ställa sig i mitten av linjen.
- När alla har placerat sig på linjen fördelas ordet. Varför har deltagarna ställt sig där de står?
- Det går bra att byta plats under övningens gång.
- Låt gärna påståendena sätta i gång samtal, tankar och idéer.
- **Tips!** Börja med en lättsam uppvärmningsfråga så att alla vet hur övningen går till. Exempelvis "Pizza är godare än hamburgare".
- Efter övningen kan ni gemensamt sammanfatta vad som sades. Vill ni fortsätta arbeta med något som kom upp under övningen? Hur vill ni göra det? Är det något ni kan jobba vidare med i steg 3?

# Övning 15: Fyra hörn

## Tema: Övriga övningar

**Tid:** Cirka 35 - 45 minuter

**Svårighetsgrad:** Medel

**Antal deltagare:** 5 - 40 deltagare

**Förberedelser:** Lite förberedelser

**Material som behövs:** Inget

**Sammanfattning:** Deltagarna ska ta ställning till olika frågor och påståenden och sedan diskutera sin ståndpunkt med varandra.

**Syfte:** Ta ställning till och diskutera frågor och påståenden kopplade till skolan.

### Instruktioner:

#### Innan workshopen:

- Skriv mellan sex och tio olika påståenden eller frågor på en PowerPoint eller på stora papper med fyra olika svarsalternativ.
- Koppla frågorna och påståendena till de behov ni såg i steg 1.
- Varje påstående eller fråga ska ha fyra svarsalternativ, där varje alternativ motsvarar ett hörn i rummet. Exempelvis:
  - "I skolan upplever jag att...": Hörn 1 = Jag alltid kan vara mig själv. Hörn 2 = Jag aldrig kan vara mig själv. Hörn 3 = Jag kan bara vara mig själv med vissa kompisar/kollegor. Hörn 4 = Öppet hörn - eget alternativ"

- "På vår skola finns det normer som säger hur personer bör bete sig eller se ut" Hörn 1 = Håller med. Hörn 2 = Håller inte med. Hörn 3 = Håller delvis med. Hörn 4 = Öppet hörn - eget alternativ"
- "När en elev eller skolpersonal blir dåligt behandlad på vår skola...": Hörn 1 = Säger jag ifrån direkt. Hörn 2 = Struntar jag i det eftersom det inte angår mig. Hörn 3 = Säger jag till en lärare/skolpersonal. Hörn 4 = Öppet hörn - eget alternativ.

#### Under workshopen:

- Dela in rummet i fyra hörn.
- Rummets fyra hörn representerar varsitt svarsalternativ.
- Läs upp ett påstående i taget.
- Deltagarna tar ställning till frågan eller påståendet genom att placera sig i något av de fyra hörnen.
- Det fjärde hörnet är alltid ett "öppet hörn". Dit kan en gå om de andra tre alternativen inte passar in på den åsikt en har.
- När alla deltagare har valt ett hörn kan ni diskutera i helgrupp. Varför har deltagarna valt sitt hörn? Låt gärna övningen sätta i gång samtal, tankar, idéer och diskussioner.
- Det finns inte rätt eller fel hörn. Det går bra att byta hörn.
- **Tips!** Börja gärna med en lättsam uppvärmningsfråga för att visa hur övningen går till. Exempelvis:
  - "Det bästa snackset är: Hörn 1 = Chips, Hörn 2 = Godis, Hörn 3 = Popcorn, Hörn 4 = Öppet hörn - eget alternativ".
- Efter övningen kan ni gemensamt sammanfatta vad som sades. Vill ni fortsätta arbeta med något som kom upp under övningen? Hur vill ni göra det? Är det något ni kan jobba vidare med i steg 3?

## Steg 3: Fördjupning



## Steg 3: Fördjupning

Ni har precis genomfört en workshop, bra jobbat! Genom en workshop samlade ni elever, lärare och skolpersonal och pratade om aktuella ämnen på skolan. Nu är det dags för steg 3-fördjupning. Syftet med steg 3 är att fånga upp och följa upp det som kom fram i både steg 1 och steg 2. Detta för att skapa en faktisk förändring på skolan och se till att era samtal, lärdomar och ert Demokratiforum lever kvar.

När vi har besökt skolor finns det olika behov efter en avslutad workshop. Ofta handlar det om att elever, lärare och skolpersonal vill arbeta med en specifik fråga och projekt eller så önskar de att resultatet från workshopen ska bli en del av skolans regler och rutiner. Oavsett har det alltid funnits en vilja att hålla dialogen som startade i steg 1 vid liv. För att ta vara på de samtal och tankar ni haft under workshopen, har vi skapat två fördjupningar som ni kan genomföra. Läs igenom våra två fördjupningar tillsammans i projektgruppen och gärna med deltagarna från workshopen och välj sedan den som passar er skola bäst.

### Checklista för att genomföra steg 3:

- Projektgruppen ansvarar för att genomföra steg 3, men vill andra deltagare från workshopen hjälpa till är det en bra idé att inkludera dem.
- Om ni inte redan har sammanfattat vad som lyftes under er workshop, gör det. Kom det upp nya behov och utmaningar jämfört med steg 1?
- Utifrån sammanfattningen, läs igenom våra två fördjupningar och välj sedan den som passar er skola bäst och genomför den.
- När ni har genomfört fördjupningen går ni vidare till "Vad händer nu?".
- Passar ingen fördjupning era behov? Gå direkt till "Vad händer nu?".
- Kom ihåg!** Även steg 3 ska ske i dialog mellan er elever, lärare och skolpersonal.

# Fördjupning 1: Skapa hållbar förändring på skolan

**Sammanfattning:** Elever har rätt till delaktighet inom flera områden i skolans arbete. Bland annat inom skolans likabehandlingsplan, skolans åtgärder mot kränkande behandling och mobbning samt skolans ordningsregler. Fördjupning 1 handlar om att inkludera elevers tankar och behov och se till att dessa blir till verklig förändring i skolans pågående arbete. Under er workshop kanske det kom fram att vissa elever inte känner sig tillräckligt trygga i er arbetsmiljö. Det kanske upplevs stökigt på er skola, förekommer kränkande behandling, elaka jargonger, mobbning eller liknande. Genom fördjupning 1 kan ni fånga upp dessa insikter och tillsammans med elever, lärare och skolpersonal skapa förändring för en bättre och tryggare arbetsmiljö.

Denna förändring kan exempelvis handla om att:

- Se över och komma med förslag på förändringar i skolans plan för likabehandling.
- Skapa en ny grupp eller ändra arbetssättet för den grupp som arbetar mot kränkande behandling och diskriminering.
- Skapa nya rutiner för hur skolan jobbar med åtgärder för kränkande behandling.
- Skapa nya rutiner och förändra arbetssättet för hur skolan jobbar med elevskyddsombud, elevföreningen eller hur elever är med och påverkar skolans ordningsregler.
- Skapa nya rutiner för kontinuerligt elevinflytande.

Vi kommer presentera sex steg i fördjupning 1. Börja med att läsa igenom dessa steg med deltagarna från workshopen eller

tillsammans i projektgruppen. Ni kan göra alla steg eller bara några, utgå från vad ni behöver på er skola för att förverkliga era behov. När ni har läst igenom fördjupning 1 kan ni planera in ett eller flera tillfällen för när projektgruppen eller deltagarna från workshopen ska ses och tillsammans genomföra detta. Påbörja sedan er fördjupning.

## A. Nulägesbeskrivning

För att skapa en hållbar förändring på skolan måste ni först göra en nulägesbeskrivning, alltså skapa er en bild av hur det ser ut i skolan just nu. Utifrån steg 1 och steg 2 har ni redan fått en uppfattning om elevernas, lärarnas och skolpersonalens tankar och behov kopplat till skolans arbetsmiljö, däremot kan ni behöva sammanfatta och förtydliga dessa.

Om ni inte har sammanfattat vad som togs upp i steg 2 kan ni göra det nu. Har ni anteckningar eller dokument sparade kan ni ta hjälp av dessa. Ni kan även prata med deltagarna från workshopen. Sammanfatta de mest centrala behoven och utmaningarna som togs upp innan och under workshopen. Exempelvis om det är brist på elevinflytande, om elever inte känner sig trygga, om det förekommer kränkande behandling, elaka jargonger, diskriminering, mobbning eller liknande på skolan.

När ni har sammanfattat kan ni försöka förtydliga dessa behov och utmaningar och hur det ser ut på skolan. Beroende på sammanfattningen kan ni bland annat fråga er:

- Hur upplever eleverna att deras inflytande ser ut på skolan?
- Inom vilka områden i skolan vill eleverna få mer inflytande?
- Förekommer det specifika handlingar eller ord som riskerar att skapa en otrygg stämning eller dålig arbetsro?

- Upplever elever, lärare och skolpersonal att det är otryggt eller dålig arbetsro i alla klasser, på alla lektioner och i alla årskurser eller endast vissa? Är det i hela skolan eller enbart på vissa platser i skolan?

Besvara dessa frågor och andra relevanta funderingar för att förtydliga era behov. Försök vara så specifik som möjligt utan att nämna några namn. Efter detta ska ni försöka koppla er nulägesbeskrivning till något av skolans pågående arbete.

## **B. Koppla an till skolans uppdrag**

Er skola har förmodligen redan ett pågående arbete för en tryggare och bättre arbetsmiljö. Utgå från er nulägesbeskrivning och försök applicera denna till skolans redan pågående arbete och ta reda på vilka rutiner och insatser som redan finns. Vi har listat fyra områden som varje skola ska arbeta aktivt med för att skapa en bättre och tryggare arbetsmiljö för elever, lärare och skolpersonal. Detta är även områden som elever ska uppmanas att vara delaktiga i, bland annat:

**Skolans likabehandlingsplan:** Likabehandlingsplanen ska följas upp och utvärderas varje år. Arbetet med denna plan ska anpassas utifrån varje skola samt uppmana till elevers delaktighet. Skolor ska varje år skapa en likabehandlingsplan med målet att arbeta för alla elevers rättigheter och därför arbeta förebyggande för att motverka diskriminering, trakasserier och kränkande behandling.

**Skolans åtgärder mot kränkande behandling, mobbning och diskriminering:**<sup>3</sup> Skolans åtgärder mot kränkande behandling, mobbning och diskriminering ska innehålla tillvägagångssätt för hur skolan ska arbeta med och agera om kränkande behandling, mobbning och diskriminering sker. Arbetet med detta område är något som ska finnas på varje skola och anpassas efter varje skola samt uppmana till elevdelaktighet i framtagandet av denna plan.

**Skolans ordningsregler:** Alla skolor ska ha ordningsregler (ibland kallade trivselregler). Dessa finns för att skapa en trygg arbetsmiljö med god arbetsro. Elever har rätt att påverka och vara delaktiga i beslut kopplat till skolans ordningsregler. Därför ska varje skola inkludera elever i arbetet med skolans ordningsregler.

**Skolans arbete med elevskyddsombud:** Enligt arbetsmiljölagen ska det, från och med årskurs 7 på grundskolan, upp till och med årskurs 3 på gymnasieskolan finnas elevskyddsombud på skolor<sup>4</sup>. På gymnasieskolan har elever dessutom rätt att utse skyddsombud. Elevskyddsombud ska bjudas in för att delta i det löpande arbetet för en bättre arbetsmiljö och har bland annat rätt till att delta i skyddsronder och på skyddskommitténs möten.

Ni kan läsa mer om dessa områden på [skolverket.se](http://skolverket.se).

---

<sup>3</sup> En del skolor väljer att slå samman Skolans åtgärder mot kränkande behandling, mobbning och diskriminering med skolans Likabehandlingsplan, men på vissa skolor kan dessa vara separata.

<sup>4</sup> Se Arbetsmiljölagen, kapitel 6 paragraf 17 § och 18 §

### **Er uppgift blir att jobba utifrån ett av dessa fyra områden:**

- Utgå från någon av skolans nuvarande arbeten, rutiner eller planer, förslagsvis ett av de fyra områden vi lyfte tidigare.
- Koppla någon av dessa områden till den nulägesbeskrivning ni gjort. Exempelvis, om det framkom i er nulägesbeskrivning att en av de största utmaningarna är att det är dålig arbetsro på skolan, då kan det vara bra att ni ser över skolans ordningsregler. Visar det sig i stället att eleverna vill lära sig mer om elevers rättigheter, då kan skolans likabehandlingsplan passa er bäst.
- När ni valt ett område att fokusera på kan ni undersöka hur det nuvarande arbetet ser ut på skolan med just detta område. Vilka rutiner eller system används? Be rektorn eller annan ansvarig om hjälp att få veta hur skolan arbetar utifrån det område som ni valt.

### **C. Analys och förslag på förändring**

Nu har ni gjort ett mycket bra grundjobb. För att ta reda på vad er skola behöver för att förbättras inom ert valda område måste ni göra en analys, alltså jämföra, granska och förstå era behov i förhållande till det arbete som redan utförs på skolan. För att göra detta kan ni tillsammans i projektgruppen utgå från ert valda område (exempelvis likabehandlingsplanen) och ställa er frågorna:

- Utifrån skolans nuvarande arbete. Vilka rutiner eller arbetsätt upplever ni saknas i jämförelse med er nulägesbeskrivning?
- Hur upplever ni att skolans nuvarande arbete har fungerat inom ert valda område? Vad kan göras för att det ska förbättras eller förtydligas?
- Finns det några rutiner som ni anser behöver tas bort i skolans nuvarande arbete, varför då? Bör de ersättas med nya arbetsätt?

- Vilka risker eller svårigheter finns det med att genomföra er förändring?
- Hur skulle elever, lärare och skolpersonal påverkas positivt av er förändring i ert valda område på skolan?

Efter er analys har ni förhoppningsvis en tydligare bild av vad som behöver förändras eller ske för att förbättra skolans pågående arbete inom ert valda område. Då behöver ni skriva ner allt.

- Skriv ner förslag på rutiner, arbetsätt eller liknande som ni tycker borde bli en del av skolans nuvarande arbete. Försök att vara så specifik som möjligt.

### **D. Informera**

Nu har ni en idé om vilka förändringar som behövs på er skola. Nästa steg blir att informera rektorn och kanske resten av skolledningen om ert förslag, eftersom det är de som kan fatta beslutet om förändring. I detta steg är det extra viktigt att lärare, skolpersonal och elever visar att detta arbete är något som ni alla står bakom och vill se förändring inom.

Boka in ett möte med rektorn eller andra inblandade för att prata om ert förslag. Tänk på att lägga fram era förslag på ett väl genomtänkt sätt med argument om er förändring. Beskriv varför ni vill se denna förändring och hur elever, lärare och skolpersonal skulle gynnas av denna förändring i skolans nuvarande arbete. Beskriv även era förslag på nya eller uppdaterade rutiner och arbetsätt som ni tycker borde bli en del av skolans nuvarande arbete.



## E. Följ upp och utvärdera

Hur gick mötet med rektorn eller skolledningen? Fick ni igenom en förändring som kan startas direkt eller behöver ni fler möten med skolpersonalen? Om skolpersonalen gick med på att jobba enligt er förändring är det viktigt att ni fortsätter visa intresse för just er fråga och visar att både elever, lärare och skolpersonal vill vara en del av processen. Oavsett hur era förslag bemöttes rekommenderar vi er att prata ihop er i projektgruppen:

- Hur tyckte ni att det gick?
- Vad hade ni kunnat göra annorlunda?
- Behöver ni förändra eller lägga till något i ert förslag utifrån mötet med rektorn och skolledningen?
- Vill ni genomföra ett liknande förändringsarbete igen?

## F. Vägen framåt

- Om ni inte är nöjda med förändringen kan ni försöka på nytt. Boka in ett nytt möte med rektorn. Kanske kan ni förändra ert förslag eller fokusområde utifrån den feedback ni fått.
- Om ni är nöjda sätter arbetet i gång! Vilken roll spelar ni i det nya upplägget? Det är bra om ni visar att ni är beredda att lägga lite mer tid och vill ta det på allvar.
- Rörde ert förslag diskriminering, trakasserier eller kränkande behandling på skolan? Oavsett hur det har gått, så måste ni meddela en lärare, skolledningen eller rektorn om ni fått reda på att dessa problem förekommer. De har i sin tur ansvar att ta ärendet vidare.
- Om ni har tid och möjlighet kan ni testa fördjupning 2 eller gå direkt till "Vad händer nu?".

## Fördjupning 2: Driv ett projekt på er skola

**Sammanfattning:** Under er workshop kanske elever, lärare och skolpersonal hade en idé om ett projekt de vill genomföra på skolan. Till exempel att börja med källsortering eller att införa gratis mensskydd på skolans toaletter. På en av skolorna vi besökte med Demokratiforum ville skolan stärka relationerna mellan olika program genom att planera och genomföra en bal, där elever från alla klasser kunde delta.

I fördjupning 2 visar vi er hur ni kan driva och genomföra ett projekt på skolan. Från planering hela vägen in i mål. Vi kommer presentera åtta steg i fördjupning 2. Börja med att läsa igenom stegen med deltagarna från workshopen eller tillsammans i projektgruppen. Ni kan göra alla steg eller bara några, men utgå från vad ni behöver på er skola för att förverkliga era behov. När ni har läst igenom fördjupning 2 kan ni planera in ett eller flera tillfällen för när projektgruppen eller deltagarna från workshopen ska ses och genomföra dessa steg. Påbörja sedan er fördjupning.

### A. Välj en fråga att driva projekt om

Utgå från workshopen och välj ett projekt ni vill genomföra för att skapa den förändring ni önskar. Oavsett vilken fråga ni väljer:

- Välj något som skulle vara bra för hela skolan.
- Välj något som känns realistiskt att genomföra.
- Välj något som ni kan genomföra denna termin eller nästa.
- Välj något ni tror skulle vara motiverande att jobba med.

Det är alltid en bra idé att arbeta så demokratiskt som möjligt. Det kan därför vara bra att deltagare från workshopen är med och väljer vad ni ska fokusera på.

För att inkludera resten av gruppen kan ni:

- Samla deltagarna från workshopen och presentera en sammanfattning från workshopen; vad uppfattades som viktigt för deltagarna?
- Dela upp alla i smågrupper och be dem diskutera vilken fråga som känns viktigast att fokusera på.
- Låt varje grupp argumentera för varför de vill skapa förändring kring sin specifika fråga.
- När alla har presenterat kan ni troligtvis se vilken fråga som är mest populär.

## B. Projektbeskrivning

När ni valt ett fokusområde för ert projekt ska ni förtydliga projektet genom att tillsammans besvara frågorna:

- Vilket är ert projekt och vad vill ni genomföra?
- Varför vill ni genomföra projektet (syfte)?
- Vad ska ni uppnå med projektet (mål)? Var gärna specifik och rimlig.
- När ska projektet genomföras? Under en längre period eller under ett tillfälle?
- Vilka är er målgrupp? Exempelvis, en viss årskurs eller hela skolan?
- Vilka behöver involveras för att kunna genomföra projektet?
- Vilka resurser behöver ni för att genomföra detta? Pengar, lokal, personal?

När ni besvarat frågorna kan ni gå igenom svaren med de andra som deltog på workshopen, eller kontakta deltagarna på andra sätt. Behöver ni lägga till något eller ändra i projektbeskrivningen?

## C. Riskanalys

För att få ett så lyckat resultat som möjligt kan det hjälpa att göra en riskanalys. Det betyder att ni diskuterar vad det finns för utmaningar och svårigheter med det ni vill genomföra samt hur detta kan undvikas.

- Diskutera frågorna nedan i helgrupp.
- Försök spendera minst tio minuter på varje fråga.
- En person kan anteckna.
- Se till att alla kommer till tals.
- Kan någon fördela ordet?

Frågor att diskutera:

- Vad finns det för risker eller utmaningar med ert projekt? Hur kan ni motverka dessa?
- Finns det normer som begränsar projektet? Hur kan ni jobba mot dessa och se till att alla känner sig inkluderade och välkomna?
- Tillgänglighet är alltid viktigt. Hur kan ni se till att det ni vill genomföra är och känns tillgängligt för alla? Oavsett synliga eller osynliga funktionsnedsättningar.
- För att ert projekt ska inkludera alla på skolan, kan ni låta andra utanför gruppen hjälpa till eller tycka till? Kan ni inkludera fler program och klasser redan i planeringsprocessen?

Om ni behöver en färdig mall på projektbeskrivningen eller riskanalysen är ni välkomna att höra av er till oss på Elevernas riksförbund.

## D. Tidsplan

Utifrån projektbeskrivningen och riskanalysen ska ni nu planera och bestämma när ni ska genomföra projektet eller delar av projektet.

### Vad behöver göras?

Börja med att skriva upp allt som måste göras. Ska ni exempelvis anordna en bal kan det behöva ordnas med snacks, läsk, musik, högtalare, lokal och inbjudningar. Vill ni införa gratis mensskydd på skolans toaletter kanske ni i stället måste leta information om skolor som drivit ett liknande projekt tidigare och om det finns specifika företag som erbjuder mensskydd på skolor. Skriv ner allt, stort som litet. Vad behövs för att genomföra ert projekt?

### Tidslinje: När ska det genomföras och av vem?

När ni vet vad ni behöver för ert projekt kan ni börja planera mer i detalj när allt ska ske. Utgå från det datum då aktiviteten ska ske. Om ni inte har ett datum kan ni försöka jobba utifrån deadlines, alltså när ni tänker att olika delar ska vara färdiga. Gör en tidslinje för just ert projekt och när ni vill att det ska genomföras. Bestäm även vem som ansvarar för vad. Försök få en jämn fördelning så att alla ansvarar för lagom mycket. Avsluta med att sammanfatta er tidslinje och vilka som ska göra vad så att alla vet vad som måste göras och när.

## E. Informera resten av skolan

Nu har ni en tydlig projektplan och vet när och hur saker ska göras. Innan ni sätter i gång är det viktigt att resten av skolan är informerade om ert projekt, speciellt om det påverkar hela skolan. Exempelvis, kan ni boka in ett möte med skolledningen, sätta upp lappar i skolan eller mejla ut information till elever, lärare och skolpersonal. Kanske har andra på skolan synpunkter?

## F. Genomförande

Utgå från er tidslinje och annat förarbete och utför ert projekt. Kom ihåg att inget projekt går exakt enligt planen, ingen kan förutsäga allt. Andra på skolan kommer garanterat att uppskatta att ni tog er tid och energi för att göra något bra för resten av skolan.

## G. Utvärdera

När ni har genomfört och avslutat ert projekt kan ni utvärdera tillsammans i projektgruppen eller med deltagare från workshopen: Hur gick det? Vad gick bra? Vad gick mindre bra och hur kan det förbättras till nästa gång? Hur fungerade riskanalysen? Undvek ni utmaningarna? Vad hade kunnat göras annorlunda? Vill ni genomföra ett liknande projekt igen?

## H. Vägen framåt

Här kommer några förslag på fler vägar framåt:

- Gick det inte som ni tänkt er? Projektet kanske inte nådde i mål? Då kan det vara bra att boka in ett möte med skolans rektor och prata om det. Kan ni kontakta ansvariga på kommunen eller andra aktörer för att berätta vad ni tycker och vill förändra i skolan.
- För att visa att ni är fler på skolan som tycker som ni och vill genomföra projektet kan ni göra en namninsamling. Det går att göra namninsamlingar digitalt på datorn eller så kan ni skriva ut papper, gå runt i skolan och be elever, lärare och skolpersonal att skriva under.
- Vill ni gå vidare i andra frågor? Använd samma metod igen!
- Om ni har tid och möjlighet kan ni testa fördjupning 1 eller gå direkt till "Vad händer nu?".

## Vad händer nu?

Nu har ni tagit er igenom Demokratiforums 1-2-3 steg, bra jobbat! Vi hoppas att ni har fått möjlighet att skapa forum där elever, lärare och skolpersonal tillsammans har kunnat prata om, diskutera, arbeta med och följa upp aktuella ämnen och frågor på er skola.

Även om vi gärna hade velat säga att "nu slutar allt", så är det inte riktigt fallet. Vi vill verkligen understryka vikten av ert arbete och att ni tagit er tid att förbättra er arbetsmiljö. Däremot är Demokratiforum ett arbete som måste fortsätta. För att elever ska känna att de faktiskt får utrymme och möjlighet till elevinflytande och för att lärare och skolpersonal ska uppleva att elevers inflytande är kontinuerligt, så behöver dialogen, samtalen och idéerna hållas vid liv. På så sätt kan ni skapa en tryggare och mer demokratisk skola över tid.

### Checklista – Vad händer nu:

- Välj något av följande steg:
  - Ni går tillbaka till steg 1 och denna gång inkluderar ni andra klasser, andra program eller andra årskurser.
  - Ni går tillbaka till steg 1 och genomför stegen med samma grupp igen. Kanske vill ni fördjupa er i något annat ämne? Kanske vill andra ingå i projektgruppen för Demokratiforum?
  - Gå tillbaka till steg 3. Fanns det fler ämnen från workshopen ni ville följa upp på?
- När ni valt ett av stegen ovan följer ni samma steg igen, och igen.
- För att säkerställa att ert Demokratiforum lever vidare kan ni lägga upp en plan för Demokratiforum under kommande terminer och årskurser.

Vill ni engagera er ännu mer i skolfrågor? Hör av er till oss på Elevernas riksförbund!

“Jag tycker att det var ett lyft för vår skola att vara med i Demokratiforum och jag hoppas att vi kan fortsätta ett samarbete.”

**Lärare på högstadiet, efter Demokratiforums besök**

“Flera av eleverna har efter Demokratiforum-workshopen varit och pratat med sina klasser, så det är flera elever där det verkligen har väckts ett intresse för de ämnena som togs upp.”

**Lärare på specialskola, efter Demokratiforums besök**

# Avslut

## Skolorna vi besökt

Tack till alla samarbetsskolor, elever, lärare och skolpersonal för ert medverkande, era kloka tankar och ert arbete inom Demokratiforum. Utan er hade Demokratiforum aldrig varit möjligt.

**Rekarne gymnasiet** besökte vi under våren 2022 och genomförde en workshop.

**Trojenborgsskolan** besökte vi under våren 2022 och genomförde tre workshops.

**Hällsboskolan** besökte vi under våren 2022 och genomförde en workshop samt under våren 2023 och genomförde ytterligare en workshop.

**Bromma gymnasium** besökte vi under hösten 2022 och genomförde en workshop.

**NTI Gymnasiet Sundbyberg** besökte vi under hösten 2022 och genomförde en workshop.

**Birgittaskolan** besökte vi under våren 2023 och genomförde en workshop.

**Hedda Wisingskolan** besökte vi under våren 2023 och genomförde en workshop.

**Björknäsgymnasiet** besökte vi under våren 2023 och genomförde en workshop.

**Höglidenskolan** besökte vi under våren 2023 och genomförde en workshop.

**Fågelbacksskolan** besökte vi under hösten 2023 och genomförde fyra workshops.

## Tack

Personal, ideella och förtroendevalda på Elevernas riksförbund, FUB, Specialpedagogiska skolmyndigheten, Skolverket, Landsrådet för Sveriges Ungdomsorganisationer, Sveriges Lärare, Rinkeby Folkets Hus, Grundskoleförvaltningen Malmö stad, Centrala elevrådet Malmö, Liv1, Trygga skolan, Cecilia Samuelsson, Amirah Nduwimana, Emelie Carbonnier, Felicia Wennberg Gonzalez, Frida Lantz.

Allmänna Arvsfonden

Amanda Lindestreng, Helin Malekshahi.

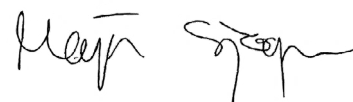
## Efterord

Elevernas riksförbund vet att elevinflytande är nyckeln till en bättre och mer demokratisk skola. Demokratiforum har fortsatt att övertyga oss om vikten av elevinflytande och projektet har även visat sig vara framgångsrikt för att skapa en tryggare skola som inkluderar både elever, lärare och skolpersonal i arbetet för en förbättrad arbetsmiljö.

Många av våra medlemmar har blivit illa behandlade av någon på skolan och upplever att skolan är en otrygg plats. I den instans som skolan är – där trygghet och mångfald borde stå i fokus – ska sådana vittnesmål från elever inte förekomma. Med Demokratiforum har vi försökt vända den trenden för varje elev och skola.

Skolan är den del av samhället som måste fungera. Framtidens medborgare och medmänniskor måste förstå de demokratiska principer som vårt samhälle fortsatt ska präglas av. Dessvärre får elever idag möta en annan bild av samhället under sin skolgång.

Med Demokratiforum kan fler skolor i Sverige skapa demokratiska och inkluderande forum för elever, lärare och skolpersonal, där de tillsammans kan göra skolan till den instans skolan ska vara. Vi hoppas att ni skapar Demokratiforum på er skola och på det sättet hjälper oss mot vår vision om en bättre och mer demokratisk skola.



Maja Sjögren  
Förbundsordförande Elevernas riksförbund

## Om Elevernas riksförbund

Elevernas riksförbund är ett förbund av och för elever. Det betyder att förbundet utgörs av medlemmar som är elever och att vi verkar för deras intressen. Våra medlemmar är elevråd, elevkårer eller andra former av demokratiska elevföreningar på högstadiet och gymnasiet.

Vi grundades 1994 av elever som ville ha en bättre och mer demokratisk skola. Visionen har varit densamma sedan förbundet grundades och vilar på idén att vi genom elevinflytande fattar beslut som sätter elevers bästa i främsta rummet och att detta leder till en bättre och mer demokratisk skola. Elevernas riksförbund samlar och stärker elever i demokratiska forum, värnar elevers rättigheter och representerar och för fram elevers röst.





## **Arbetsmiljö**

Skolan är elevers arbetsmiljö. Kvaliteten i skolans arbetsmiljö bestäms utifrån arbetsmiljölagen som gäller för både elever, lärare och skolpersonal. Sedan har skolans huvudman och rektor det yttersta ansvaret att se till att skolan uppnår den standard som lagen kräver. Arbetsmiljön kan delas in i:

**Fysisk arbetsmiljö** - Hur skolans lokaler är utformade och att dessa inte medför några faror eller risker. Det kan handla om temperaturen och ventilationen på skolan, om det är rena toaletter och finns könsneutrala toaletter, buller och ljudnivån i skolans lokaler (arbetsro), om klassrummen är för trånga eller att stolar och bord är anpassade efter arbete med dator.

**Psykosocial arbetsmiljö** - Rör elevers mående och relationerna mellan elever, lärare och skolpersonal. Det handlar bland annat om stress, psykisk hälsa, diskriminering, kränkningar, trygghet och samarbetet mellan elever och lärare.

## **Arbetsro**

Elever har rätt till en god arbetsmiljö vilket bland annat syftar till att undervisningen ska ha en god arbetsro. Med arbetsro menas att det finns goda förutsättningar för eleverna att koncentrera sig på undervisningen. Arbetsro påverkas av flera faktorer, exempelvis undervisningens innehåll, relationerna till lärare och skolpersonal, elevers inflytande i skolan och skolans värdegrund.

## Demokrati

Ofta syftar demokrati till folkstyre eller folkmakt, alltså att medborgare i ett land har möjlighet att vara med och tycka till om olika frågor och beslut, exempelvis genom val. I en demokratisk skola ska elever bli lyssnade på, samt få vara med och tycka till och påverka sin utbildning och arbetsmiljö.

## Diskriminering

Diskriminering i skolan är om en elev eller skolpersonal blir orättvist eller sämre behandlad av skolpersonalen eller skolan som institution och att detta har koppling till någon av de sju diskrimineringsgrunderna: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnicitet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Diskriminering gäller när någon med mer makt behandlar någon med mindre makt sämre eller orättvis. Därför kan skolpersonal diskriminera en elev eller annan skolpersonal. Däremot kan en elev inte diskriminera en annan elev, då kallas det i stället för trakasserier.

## Elevinflytande

Att som elev påverka sin utbildning och arbetsmiljö. Enligt skollagen ska elever få information om frågor som rör dem samt ha möjlighet att ta initiativ och påverka frågor kopplat till sin skolgång. Skolan ska stötta, uppmuntra och underlätta elevinflytande.



## Fördomar

Negativa attityder och antaganden om en person eller en grupp människor och som oftast är grundade på stereotypa (förenklade och överdrivna) uppfattningar.

## HBTQI+ - hat

Fördomar, förutfattade meningar eller negativa föreställningar mot personer som definierar sig som homosexuell, bisexuell, trans, personer med queera uttryck och identiteter eller intersexpersoner.

## Kränkande behandling

När någon blir orättvist eller sämre behandlad och personen som blir utsatt känner sig ledsen eller sårad. Kränkande behandling har ingen koppling till diskriminering enligt diskrimineringslagen. Kränkande behandling kan ske fysiskt, verbalt eller psykiskt.

## Norm

Oskrivna regler i samhället för hur människor antas vara och vad som anses vara " normalt ". Normer är inga nedskrivna lagar men trots detta följer vi dem. En del normer påverkar oss människor negativt samt begränsar oss, exempelvis:

**Funktionalitetsnormen** - Normer som förutsätter att alla människors kroppar fungerar på samma sätt och har samma funktioner.

**Heteronormen** - Normer som antar att tjejer ska attraheras av killar och tvärtom. Inom heteronormen finns även tvåkönsnormen och cisheteronormen.

**Vithetsnormen** - Normer där människor med vit kropp ses som det normala. Ordet "vit" betyder inte alltid vit hudfärg utan det vi förknippar med vithet, exempelvis kultur, etnicitet, språk.

## Rasism

Att kränka eller diskriminera någon på grund av personens etnicitet, religion, kultur eller hudfärg. Rasism bygger på stereotypa idéer och fördomar om hur vissa människor och grupper antas vara samt utgår från vithetsnormen där vithet ses som överlägsen.

## Sexism

Att utsätta någon för fördomar, trakasserier eller diskriminering på grund av ens kön. Sexism utgår från att ett kön är bättre än andra där det manliga könet ofta är normen och ses som överlägsen.

## Trakasserier

Ett agerande som kränker någon annans värdighet och har koppling till någon av de sju diskrimineringsgrunderna; kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. En elev kan kränka en annan elev, och skolpersonal kan kränka en elev eller annan personal på skolan.

## Trygghet

Elever har rätt till en trygg miljö i skolan. Trygghet i skolan påverkas av flera faktorer, exempelvis undervisningens innehåll, relationen mellan elever, lärare och skolpersonal, elevens inflytande eller skolans värdegrund. Det är skolans huvudman och rektor som har det största ansvaret för att skapa trygghet i skolan.

Demokratiforum är ett projekt av Elevernas riksförbund som syftar till att skapa forum för elever, lärare och skolpersonal att mötas under skoltid och samtala om frågor som rör den gemensamma arbetsmiljön. I denna metodbok guidar vi elever, lärare och skolpersonal att tillsammans genomföra Demokratiforum på sin skola och på så sätt skapa en tryggare och mer demokratisk skola.

“Elever ska kunna känna att de blir lyssnad på helt enkelt, och Demokratiforum ger möjlighet till att bli lyssnad på och att lyssna på andra.”

**Högstadiееlev, efter Demokratiforums besök**

“Jag skulle verkligen rekommendera Demokratiforum för alla skolor som finns. För alla åldrar, även ända upp till universitet. Jag tycker att Demokratiforum skapar en trygghet och en bra relation mellan elever, lärare och andra på skolan, där det inte bara blir att lärare säger ‘vi lyssnar.’”

**Högstadiееlev, efter Demokratiforums besök**

