



FÖR JÄMSTÄLLDHET. MOT VÅLD.
REDEFINING MASCULINITY.

Läs om våra
metoder, material
och utbildningar!

Tillsammans med unga förebygger vi våld

I skolan, på fritiden och på nätet.

! Organisationen MÄN arbetar för jämställdhet och mot mäns och killars våld.

Vi vill att fler män och killar ska engagera sig för jämställdhet och ta ett större ansvar för omsorg, både i nära relationer och ute i samhället. Vi utgår från tanken att vi behöver förändra destruktiva manlighetsnormer för att uppnå dessa mål.



” Jag är så jäkla glad att ni äntligen pratar om dessa saker – det bekräftar precis allting jag upplever varje dag!

.....
TJEJ, GYMNASIET

Vi träffar unga, i skolan, på nätet och på fritiden för att öka medvetenheten och kunskapen om våld, stödja ett självständigt och kritiskt tänkande, öppna för dialog och skapa reflekterande samtal. Tillsammans tränar vi på att uppmärksamma och ingripa mot våld och trakasserier.



Våra program och utbildningar vänder sig till alla unga och fokuserar på att förebygga våld. I den här broschyren vill vi berätta för dig som förälder hur vi jobbar och hur din ungdom kan komma att möta oss i olika sammanhang.



Läs mer på män.se



MVP

Mentors in Violence Prevention

Läs mer på
mvpsverige.se och
ageratillsammans.se



Agera tillsammans är en åldersanpassad version av MVP som riktar sig till mellanstadiet.

Målet är att förebygga kränkande behandling och trakasserier redan tidigt i skolan. Det görs genom berättelser, reflekterande samtal och rollspelsövningar där eleverna reflekterar tillsammans med pedagogerna kring hur de kan agera mot våld i sin vardag på olika sätt.

Så här möter vi unga i skolan och på fritiden

MVP (Mentors in Violence Prevention) är ett utbildningsprogram för högskolan och gymnasiet, där vi tillsammans med alla elever arbetar förebyggande mot kränkningar, våld och trakasserier.

Programmet inspirerar unga till ledarskap och att vara positiva förebilder för andra genom att våga stå upp mot våld och kränkningar i sin vardag. En mentor är en person som använder sin position i en grupp till att våga ta ställning och säga ifrån mot sexism, rasism och homofobi. På så sätt kan sociala normer och kamratkulturer förändras.

MVP bygger på 14 tematiska lektioner. Kärnan i programmet är att jobba med scenarion för att tillsammans reflektera kring hur vi på olika sätt kan agera mot våld i vår vardag.



Läs mer!

MÄN arbetar även med ett flertal anpassningar av programmen MVP och Agera tillsammans, bland annat med materialen "Fritid fri från våld" riktat mot fritidsgårdar och "Agera i parklek" mot parklekar. Vi utvecklar också ett våldsförebyggande material tillsammans med Sverok där utgångspunkten är barn och ungas spelintresse.



**MACHO
FABRIKEN**



Bild från en av filmerna som ingår i Machofabriken's metodmaterial.

I andra skor är ett kortspel för ungdomar i åldrarna 16-25 år som används i skolan, på fritidsgården eller i idrottsföreningen.

Syftet med spelet är att engagera deltagarna i att utforska hur olika förutsättningar och maktordningar påverkar ens möjligheter att agera i olika situationer. Namnet på spelet syftar på att deltagarna får spela karaktärer med olika socioekonomisk bakgrund, hudfärg, kön och sexualitet. På så sätt får de uppleva hur karaktärernas förutsättningar skiljer sig åt och förändras beroende på de scenarion som karaktärerna hamnar i genom spelet.

► [BESTÄLL SPELET PÅ MÄN.SE](#)

Machofabriken vänder sig till ungdomar – oavsett kön – i åldrarna 13-25. Deltagarna får genom filmer, interaktiva övningar och samtal möjligheten att reflektera kring ämnen såsom vänskap och relationer, sexuella trakasserier, samtycke, våld och ungas utsatthet på nätet.

Målet är att skapa förutsättningar för unga att leva friare liv och minska förekomsten av våld, kränkningar och trakasserier. Materialet är framtaget för att kunna användas inom skolan och i till exempel öppen ungdomsverksamhet, idrottsföreningar och tjej- och ungdomsjourer. Machofabriken drivs tillsammans med Unizon.

► [LÄS MER PÅ MACHOFABRIKEN.SE](#)



Spelet där du får testa att vara någon annan.



Killar.se är en digital plattform som erbjuder olika typer av information och stöd för alla som identifierar sig som killar mellan 10-20 år. Sajten består av artiklar och filmer om vanliga ämnen killar undrar över, samt en chatt och en samtalsmottagning.

Till chatten kan ungdomar vända sig helt anonymt med vilka tankar, funderingar eller frågor som helst, inget är för stort eller för litet. Vanliga frågor rör till exempel: kroppen, sexualitet, könsidentitet, våld, porr och relationer. Utbildade volontärer hjälper de stödsökande att reflektera själva över sin situation och möter mellan 6000-9000 personer i chatten varje år.

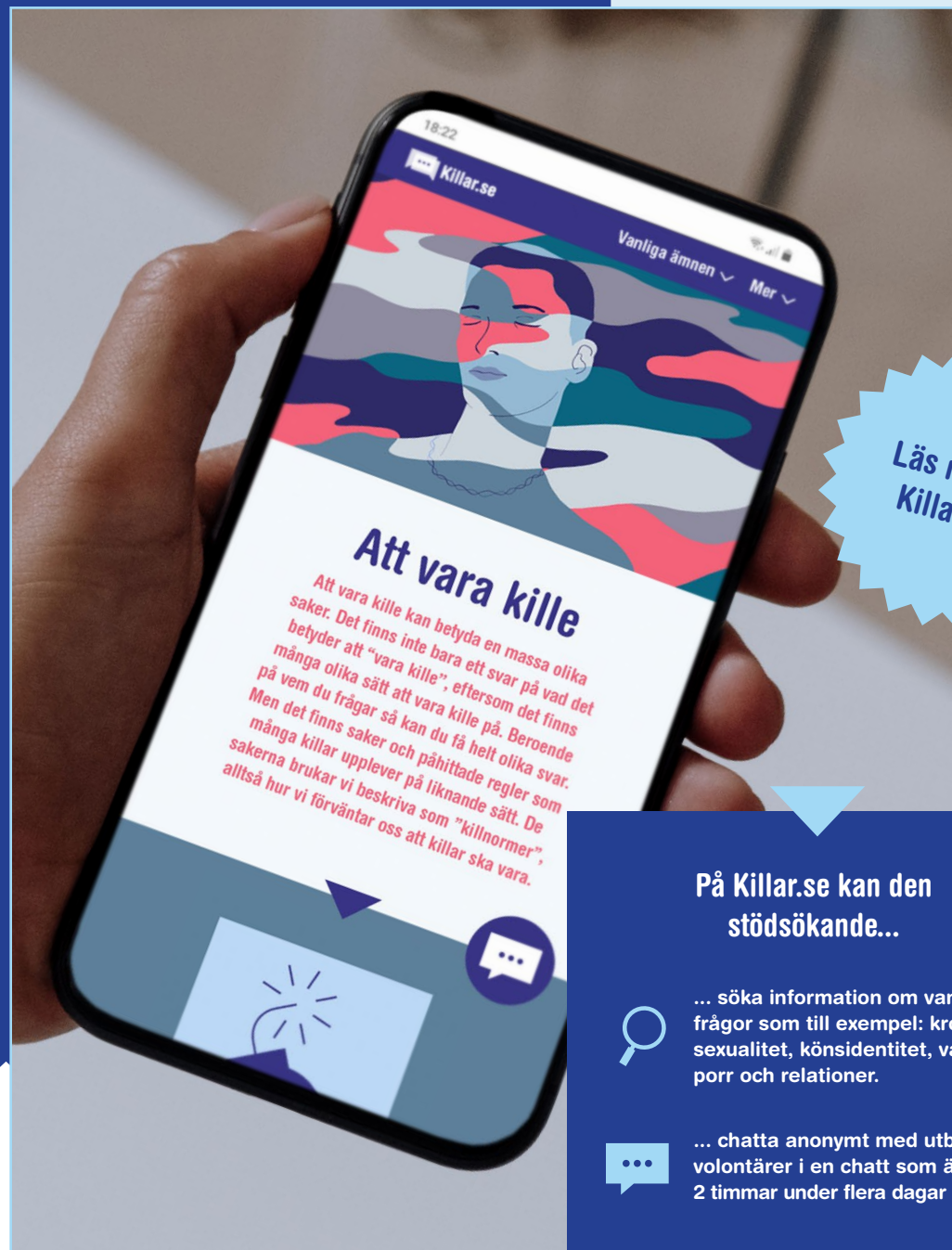
Killar.se har också en samtalsmottagning som riktar sig till stödsökande killar i åldern 15-25 som till exempel söker hjälp för att hantera sina nära relationer, ett aggressivt beteende eller något sexuellt som inte blev bra. Killarna kan boka ett möte på plats i Stockholm eller via videolänk.

► LÄS MER PÅ KILLAR.SE



”Det är som att jag har varit deprimerad så länge att jag slutat bry mig.”

STÖDSÖKANDE KILLE, 20 ÅR



Läs mer på Killar.se!

På Killar.se kan den stödsökande...



... söka information om vanliga frågor som till exempel: kroppen, sexualitet, könsidentitet, våld, porr och relationer.



... chatta anonymt med utbildade volontärer i en chatt som är öppen 2 timmar under flera dagar i veckan.



... boka möte på samtalsmottagningen i Stockholm eller via videolänk.



MÄN jobbar med **3** forskningsbaserade strategier för att långsiktigt minska våldet i samhället:

1

Öka medvetenhet och kunskap om våld

Det är viktigt att kunna bredda bilden av våld för att ha ett gemensamt språk för vad unga utsätts och utsätter andra för. Många tänker enbart på våld som något fysiskt som sparkar och slag, men våld innefattar mycket mer än så, exempelvis kränkande kommentarer, trakasserier och sexualiserade övergrepp. Dessutom hänger mindre grovt våld ihop med det grövre. Om vi ska förebygga våld, behöver vi därför synliggöra och ingripa i det vardagliga och mindre grova våldet som ofta normaliseras.



Utmana stereotypa genusnormer

Killar och unga män är kraftigt överrepresenterade bland dem som använder våld. Många av de genusnormer som framför allt unga killar förhåller sig till ökar risken för att använda våld – exempelvis förväntningar på att kunna tåla kränkningar i kompisgänget, att inte visa sig sårbar, eller att ta avstånd från allt som förknippas med "femininitet" och homosexualitet. Maskulinitetsnormerna och kopplingen till våld påverkar oss alla, men på olika sätt. Vi stöttar unga i att reflektera kring och ifrågasätta dessa normer tillsammans.

3

Vara aktiva åskådare

Vi tränar unga i hur de kan agera mot våld i sin vardag. Alla som ser, hör eller får kännedom om våld har möjlighet att göra skillnad genom att bli "aktiva åskådare", till exempel genom att säga ifrån, undvika att skratta med i kränkande kommentarer eller på andra sätt visa sitt stöd för den våldsutsatta. Vi behöver både förändra sociala normer som stödjer våld och kränkningar och lära oss hur vi kan ingripa före, under och efter direkta våldssituationer. När våldet är något som angår oss alla är det lättare att motverka.



Läs mer!





Alla våra utbildningar och metodmaterial går att läsa mer om och beställa på [män.se](https://men.se)



Utbildningsprogram • Alla, 13-18 år.

MVP (Mentors in Violence Prevention) är ett utbildningsprogram för högstadiet och gymnasiet, där vi tillsammans med alla elever arbetar förebyggande mot kränkningar, våld och mobbning.



Utbildningsprogram • Alla, 10-12 år.

Agera tillsammans är en åldersanpassad version av MVP som riktar sig till mellanstadiet. Målet är att skapa förutsättningar för unga att leva friare liv och minska förekomsten av våld och trakasserier.



Metodmaterial • Alla, 13-25 år.

Machofabriken är ett metodmaterial med filmer, interaktiva övningar och samtal kring ämnen såsom vänskap och relationer, sexuella trakasserier, samtycke, våld och ungas utsatthet på nätet.



Kortspel • Alla, 13-25 år.

I andra skor är ett kortspel som engagerar deltagarna i att utforska hur olika förutsättningar och maktordningar påverkar ens möjligheter att agera i olika situationer.



Digital stödplattform • Killar, 10-20 år.

Killar.se är en digital plattform som erbjuder olika typer av information och stöd för unga killar. Här kan du till exempel chatta anonymt med utbildade volontärer eller boka tid på en samtalsmottagning.



Luis Lineo har ett långt engagemang i MÅN, och tycker att arbetet med pappagrupper har givit honom viktiga verktyg i sitt eget föräldraskap.

Var uppmärksam på hur ditt barn mår

Att prata om våld, normer och hur vi har det i vardagen påverkar oss alla på olika sätt, det kan väcka mycket känslor och egna erfarenheter av utsatthet är vanligt.

Detta är något vi förbereder de verksamheter vi arbetar med, eftersom behovet av stödjande samtal kan öka. Det är skolan eller fritidshemmets ansvar att följa upp och säkerställa att alla elever mår bra. Men det är också viktigt att du som vårdnadshavare är uppmärksam på hur ditt barn eller ungdom mår. Om du känner oro, kontakta ansvarig pedagog, ledare eller elevhälsan. I arbetet med att förebygga våld behöver vi vara många som arbetar tillsammans.



Gå med i en pappagrupp!

För dig som är pappa och vill bli stärkt i att vara en omtänksam och lyhörd förälder och partner – gå gärna med i någon av våra pappagrupper! Där får du prata med andra pappor på ett som du kanske aldrig gjort förut.





Vill du få följa vårt arbete, få inbjudningar till våra evenemang samt tips och inspiration hur du kan engagera dig mot en jämställd värld? Besök vår hemsida män.se eller följ oss på sociala medier!

-
- ▶ Hemsida: www.män.se ▶ Facebook: [MÄN](#) ▶ Youtube: [MÄN](#)
 - ▶ Instagram: [organisationen_man](#) ▶ Twitter: [ManForJamst](#)
 - ▶ Postadress: Hammarby Allé 93, 120 63 Stockholm
 - ▶ E-post: info@mfj.se