

mucf



RÄTT ATT VETA!

En studiecirkelguide

Introduktion till Rätt att veta!

Många unga saknar kunskap och trygga samtal om ämnen som exempelvis sexualitet, relationer, hedersrelaterat våld och förtryck, hälsa och jämställdhet. Därför har myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, MUCF, tagit fram utbildningspaketet Rätt att veta!

Utbildningspaketet består av webbutbildningar, filmer och digitala seminarier som alla innehåller konkreta verktyg och stöd i hur du kan prata med unga. Webbutbildningarna kan du också genomföra som studiecirkelar, och den här guiden ger dig stöd i hur du gör det.

Syftet med Rätt att veta! är att stötta yrkesverksamma och ideellt engagerade vuxna att skapa trygga och inkluderande samtal med unga, om ämnen som ibland kan kännas svåra att närma sig. Utbildningspaketet bidrar också till alla ungas rätt till kunskap om ämnen som berör deras liv, bland annat genom samtal med viktiga vuxna i deras närhet.

Tack för att du tar ungas rättigheter på allvar – unga behöver vuxna som er!

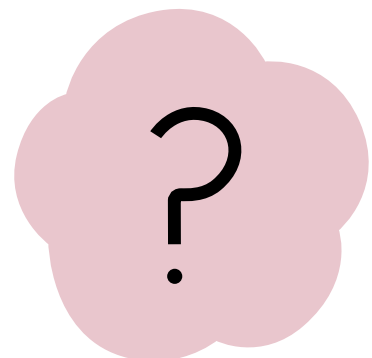


Den här studiecirkelguiden är framtagen av
Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor
i samarbete med Vän i Umeå och Folkuniversitetet Umeå.

Illustrationer: Cecilia Birgersson Nordling Illustration & Grafisk Form

Innehåll

Om studiecirkelguiden	4
Vad är en studiecirkel?.....	5
Din roll som cirkelledare.....	5
Förslag på hur du kan lägga upp studiecirkeln.....	6
Tips för en bra studiecirkel.....	7
Så registrerar du dig och använder RÄTT ATT VETA!	9
Träff 1: Grundutbildning om att samtala med unga	10
Träff 2: Rätt att veta! – Samtala med unga om trauma	14
Träff 3: Rätt att veta! – Samtala med unga om hedersrelaterat våld och förtryck.....	18
Träff 4: Rätt att veta! – Samtala med unga om sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter	24
Träff 5: Rätt att veta! – Samtala med unga om sexuell utsatthet	28
Utvärdering	34



Om studiecirkelguiden

I den här guiden får du som cirkelledare stöd i att planera och genomföra en studiecirkel som bygger på kunskap i utbildningspaketet Rätt att veta!. Guiden utgår från fem webbutbildningar i utbildningspaketet Rätt att veta! med följande teman:

- Rätt att veta! – Grundutbildning om att samtala med unga
- Rätt att veta! – Samtala med unga om trauma
- Rätt att veta! – Samtala med unga om hedersrelaterat våld och förtryck
- Rätt att veta! – Samtala med unga om sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter
- Rätt att veta! – Samtala med unga om sexuell utsatthet

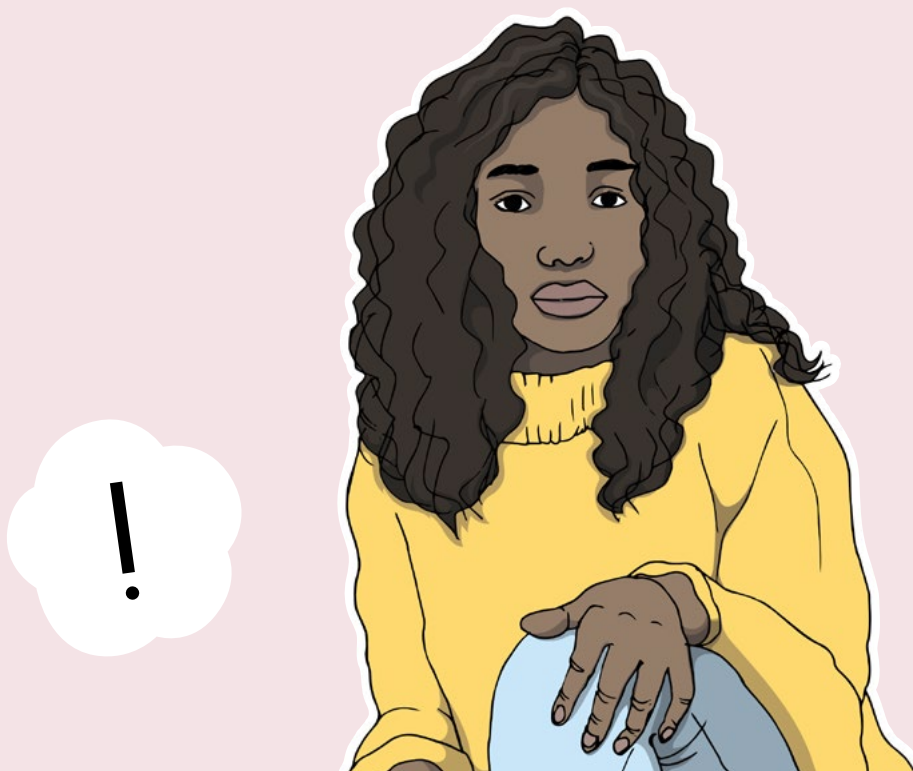
Syftet med cirkeln är att stärka deltagarnas förmåga att:

- prata med unga om svåra eller känsliga ämnen på ett tryggt och inkluderande sätt
- stärka rättighetsperspektivet i samtal med unga
- dela erfarenheter av samtal med unga tillsammans med andra.

Guiden föreslår ett varierat upplägg av gemensam inläring, reflektion, övning och diskussion kring ett urval av information i webbutbildningarna på varje träff. I denna guide får du:

- förslag på upplägg och tidsåtgång för studiecirkelträffarna
- hjälp att välja delar av webbutbildningarna
- exempel på frågor och övningar att göra under träffarna.

Guiden fungerar som ett stöd. Som cirkelledare anpassar du sedan tillsammans med gruppen vilka teman ni vill lära er mer om, och hur ni skapar en röd tråd som passar just er.



Vad är en studiecirkel?

En studiecirkel är en grupp människor som lär sig tillsammans. Ni diskuterar, reflekterar och tar gemensamt ansvar för lärandet. För att en grupp ska räknas som en studiecirkel enligt Folkbildningsrådets regler gäller följande:

- En studiecirkeltimme är alltid 45 minuter.
- En studiecirkel är minst 9 studietimmar, fördelade på minst 3 träffar.
- En studiecirkel kan som mest ha 3 träffar per vecka, och de får vara max 4 studietimmar långa.
- Studiecirkeln behöver ha en plan för hur den ska genomföras med relevant studiematerial.
- En studiecirkel behöver ha mellan 3 och 20 deltagare, inklusive studiecirkelledaren.
- Alla i studiecirkeln måste vara minst 13 år gamla.
- För att räknas som deltagare behöver man ha varit med på minst 9 studietimmar och 3 träffar, varav minst 1 gång vid de 3 första träffarna.

En minnesregel för studiecirkelar är $3 + 3 + 3 = 9$.

En studiecirkel måste ha: **minst 3 deltagare**, som **träffas minst 3 gånger** och **varje deltagare måste närvara någon av de 3 första träffarna**.

Cirkeln måste också omfatta minst **9 studietimmar totalt**.

Du kan läsa mer om folkbildningsrådets riktlinjer på:

<https://folkbildningsradet.se/>



Din roll som cirkelledare

Som cirkelledare är du både deltagare och ledare. Du är en i gruppen som lär dig tillsammans med de andra under cirkelns gång, men du tar ett särskilt ansvar för att:

- vara kontaktperson med valfritt studieförbund
- gå igenom webbutbildningarna och förbereda inför varje träff
- hålla ihop strukturen för studiecirkeln
- uppmuntra dialog och se till att alla i gruppen får komma till tals

Ditt viktigaste uppdrag är att skapa en trygg, inkluderande och respektfull mötesplats där deltagarna kan prata öppet tillsammans, dela erfarenheter och våga testa nya sätt att samtala om svåra ämnen.

Förslag på hur du kan lägga upp studiecirkeln

Du kan planera studiecirkeln på flera olika sätt. Vi rekommenderar dock att ni alltid börjar med Rätt att veta! Grundutbildning om att samtala med unga, eftersom den ger er en praktisk grund för trygga och inkluderande samtal. Här är två exempel på hur ni kan lägga upp cirkeln:

Exempel 1 – Ett tema per studiecirkelträff

- Träff 1: Rätt att veta! – Grundutbildning om att samtala med unga (3 studietimmar)
- Träff 2: Rätt att veta! – Samtal om trauma (2,5 studietimmar)
- Träff 3: Rätt att veta! – Samtal om hedersrelaterat våld och förtryck (3 studietimmar)
- Träff 4: Rätt att veta! – Samtal om sexuell och reproduktiv hälsa (2,5 studietimmar)
- Träff 5: Rätt att veta! – Samtala med unga om sexuell utsatthet (4 studietimmar)

Exempel 2 – Grundutbildning + fokus på ett ämne

- Träff 1: Rätt att veta! – Grundutbildning om att samtala med unga (3 studietimmar)
- Träff 2: Rätt att veta! – Samtal om hedersrelaterat våld och förtryck (2 studietimmar)
- Träff 3: Rätt att veta! – Samtal om hedersrelaterat våld och förtryck (2 studietimmar)
- Träff 4: Rätt att veta! – Samtal om hedersrelaterat våld och förtryck (2 studietimmar)

Kom ihåg att tiderna är uppskattningar. Gruppen kan behöva mer eller mindre tid beroende på förkunskaper och behov. Bestäm gärna den slutliga planen tillsammans med deltagarna så att studiecirkeln passar er alla.

Behöver du mer stöd i planeringen? Kontakta något av studieförbunden:

- Arbetarnas bildningsförbund (ABF) <https://www.abf.se/>
- Studieförbundet Bilda <https://www.bilda.nu/>
- Folkuniversitetet <https://www.folkuniversitetet.se/>
- Medborgarskolan <https://www.medborgarskolan.se/>
- Nykterhetsrörelsens bildningsverksamhet (NBV) <https://www.nbv.se/>
- Sensus <https://www.sensus.se/>
- Studieförbundet <https://www.studieforamjandet.se/>
- Studieförbundet Vuxenskolan <https://www.sv.se/>



Tips för en bra studiecirkel

INFÖR TRÄFFARNA

1. Kontakta ett studieförbund för att få hjälp med hur du kan göra en arbetsplan, ordna med lokal eller om du behöver pedagogiskt stöd. Kontakta MUCF om du har frågor om den här guiden, eller om innehållet i webbutbildningarna. MUCF når du på rav@mucf.se.
2. Registrera dig på grundutbildningen och övriga utbildningar som är aktuella för er studiecirkel. Gå själv igenom utbildningarna så att du är förberedd inför träffarna. Du kommer märka att webbutbildningarna skiljer sig lite åt i uppbyggnad, och det är bra om du förbereder dig utifrån det. Du kan också kika på de respektive utbildningarnas nedladdningsbara dokument som du hittar under resurser.
3. Skicka information till deltagarna om att även de gärna får registrera sig på utbildningarna, och läsanvisningar om det är något de ska ha tagit del av inför cirkeln.
4. Förbered lokalen: se till att rummet är möblerat på ett sätt som stödjer samtalet ni vill ha, och att alla får plats.
5. Säkerställ tekniken: ha gärna en dator tillgänglig eller skriv ut det material ni ska använda. Kontrollera projektor eller skärm, ljud och internet i förväg.
6. Praktiska saker: Glöm inte att stämma av allergier och kostpreferenser med deltagarna om ni ska ha fika eller mat i samband med träffen. Stäm också av om någon är i behov av tillgänglighetsanpassning.



UNDER TRÄFFARNA

- Inled med ett välkomnande tonläge och kom överens om samtalsregler. Tänk på att deltagarna kan ha olika erfarenheter av de teman ni tar upp, vilket kan väcka olika reaktioner och känslor.
- Presentera dagens tema och gå igenom materialet. Räkna inte med att alla har hunnit läsa i förväg. Läs gärna gemensamt de introducerade texterna innan de avsnitt, filmer och övningar som ni använder i webbutbildningen. På så vis får ni alla gemensamt ta del av samma information.
- Följ gärna tipsen i studieguiden och varva korta presentationer med interaktiva övningar, till exempel: öppna frågor ("Vad tänker du/ni om detta?"), gruppdiskussioner (helgrupp), parövningar (två- och två) eller gör kunskapsquiz från webbutbildningarna.
- Håll koll på tiden och försök ge utrymme åt alla att komma till tals.
- Kom ihåg att ta paus om ni suttit längre än 45 minuter.
- Avsluta gärna med en sammanfattning av vad ni lärt er och diskuterat under träffen. Berätta även kort om vad nästa träff kommer att handla om.

EFTER STUDIECIRKELN ÄR GENOMFÖRD

- Avsätt tid för att diskutera om ni har uppnått de mål och de resultat ni tänkte er.
- Mejla rav@mucf.se med era åsikter och synpunkter på studiecirkelguiden. Era åsikter är värdefulla för oss – med hjälp av dem kan vi utveckla den här guiden och göra den ännu bättre.

TIPS! Har ni deltagare som har behov av tillgänglighetsanpassning?

Myndigheten för delaktighet (MFD) har checklistor på hur ni kan skapa tillgängliga möten och lokaler för alla, inklusive personer med funktionsnedsättning: <https://www.mfd.se/>



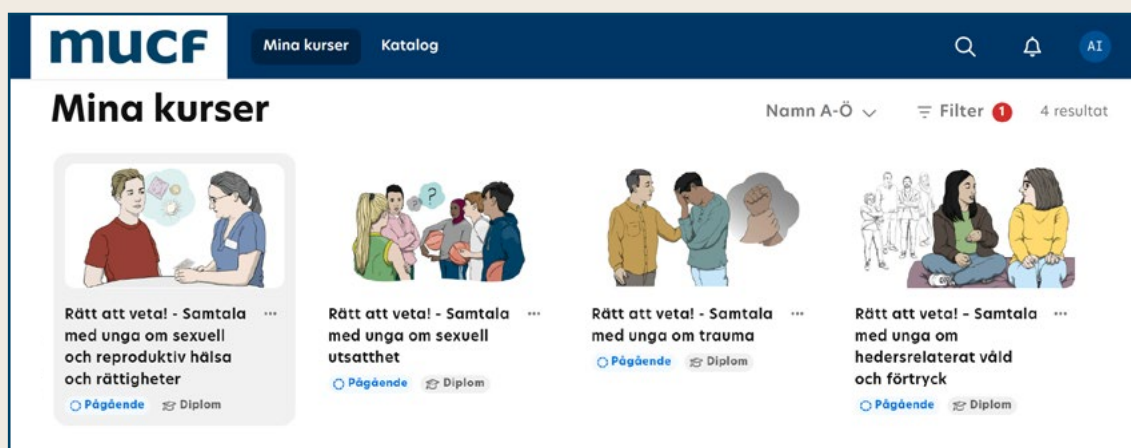


Så registrerar du dig och använder RÄTT ATT VETA!

1 Besök webbplatsen www.mucf.se/rattattveta och klicka på de webbutbildningar som du vill registrera dig på. Du registrerar dig med hjälp av en giltig e-postadress.

2 När du har registrerat dig på webbutbildningarna hittar du dem under fliken **"Mina kurser"** eller "My courses". Ha gärna "Mina kurser" öppet på din dator under alla träffar med studiecirkeln. Då kan du snabbt hämta den information du behöver.

När du är registrerad ser sidan ut så här:



3 Under varje webbutbildning hittar du en innehållsförteckning som vi kallar kursmeny. Den visar vilka avsnitt webbutbildningen består av. I studiecirkelguiden hänvisar vi ibland till särskilda avsnitt i webbutbildningarna där du kan hämta tips, information och övningar. De hittar du lättast via kursmenyn, som kan se ut som på bilden här till höger.

Kursmeny

Kursinnehåll

- 1** Introduktion till utbildningen
- 2 Trygg och tillåtande miljö
- 3 Samtala - så gör du
- 4 Avslutning

Grundutbildning om att samtala med unga

SYFTE MED TRÄFFEN

- Att introducera hela cirkeln och webbutbildningen
- Att lägga en grund för inkludering och ett rättighetsbaserat synsätt
- Att tillsammans bestämma form, spelregler och fokusområden

INFÖR TRÄFFEN

Be deltagarna att:

- registrera sig på Rätt att veta! – grundutbildningen på MUCF:s webbsida
- om de har möjlighet, ta med sig egen dator eller mobiltelefon. På så vis är det enklare att själv följa med i webbutbildningens olika avsnitt under träffen
- ta del av de här avsnitten som de hittar via grundutbildningens innehållsförteckning, under kapitlet som heter **Introduktion till utbildningen:**
 - **Du är viktig för unga**
 - **Två unga berättar**
 - **Om utbildningen**

MÅL

Efter träffen ska deltagarna:

- ha kommit överens om ramar och spelregler för cirkeln
- ha reflekterat över egna styrkor och utmaningar i samtal med unga
- ha fått fler verktyg att använda sig av i samtal med unga

MATERIAL SOM KAN UNDERLÄTTA TRÄFFEN

- En dator med projektor eller stor skärm att visa webbutbildningen på. Under den här träffen rekommenderar vi att ni tittar på filmerna från webbutbildningen tillsammans. Därför är det bra om det även finns bra ljud kopplat till dator och skärm.
- Utskrifter av de avsnitten från webbutbildningen ni ska gå igenom. Då kan de deltagare som inte hunnit läsa ändå förstå och delta under träffen.
- Papper och pennor till deltagarna.





✓ **STEG 1 INTRODUKTION (CIRKA 20 MIN)**

1. Presentera dig själv och cirkelns syfte.
2. Gå in på webbsidan www.mucl.se/rattattveta, och läs upp vad Rätt att veta! är och vad som är syftet med utbildningarna.
Beskriv kort de teman ni valt ut till studiecirkelns kommande träffar.
3. Gå igenom praktiska saker, som:
 - antal träffar
 - tidsramar
 - hur ni kommer använda webbutbildningarna (filmer, texter, övningar)

✓ **STEG 2 GEMENSAM ÖVERENSKOMMELSE (CIRKA 25 MIN)**

1. Inled med att diskutera tillsammans i helgrupp:
 - Vad behöver vi för att känna oss trygga i den här cirkeln?
2. Skriv upp deltagarnas förslag. Det kan exempelvis handla om:
 - det som sägs i rummet, stannar i rummet
 - att använda ett respektfullt språk
 - att tala utifrån ”jag” och inte generalisera
 - se till att alla får komma till tals
3. Kom överens om en lista med 5–7 punkter som ni sparar och kan återkomma till under kommande träffar.





STEG 3 PRESENTATIONSRUNDA – HUR PRATAR VI MED UNGA IDAG? (CIRKA 30 MIN)

1. Be deltagarna presentera sig, exempelvis genom:
 - namn
 - vilken organisation de är aktiva i och vilken roll de har
 - hur de möter och samtalar med unga idag
2. Öppna kapitlet **Introduktion till utbildningen** och gå igenom avsnittet **Olika förutsättningar för samtal** tillsammans på stor skärm.
3. Låt var och en kort reflektera utifrån avsnittet, exempelvis genom följande frågor:
 - I vilka sammanhang möter jag unga i min organisation?
 - Var och när uppstår svåra eller känsliga samtal med unga i min organisation?
 - Händer det att det är du som inleder ett samtal utifrån något du lagt märke till hos den unga?



STEG 4 VAD ÄR JAG BEKVÄM MED? (CIRKA 30 MIN)

1. Visa avsnittet **Vad är du bekväm med?** på skärm.
2. Låt deltagarna först reflektera för sig själva (5–10 min):
 - Vilka ämnen känner jag mig trygg att prata om?
 - Vad känns mer utmanande att prata om?
3. Diskutera i smågrupper eller helgrupp:
 - Vad skulle du behöva för att känna dig lite säkrare i samtal om svåra ämnen?
 - Spelar det roll vilket kön, vilken bakgrund eller funktionsförmåga den unga har? Varför då?



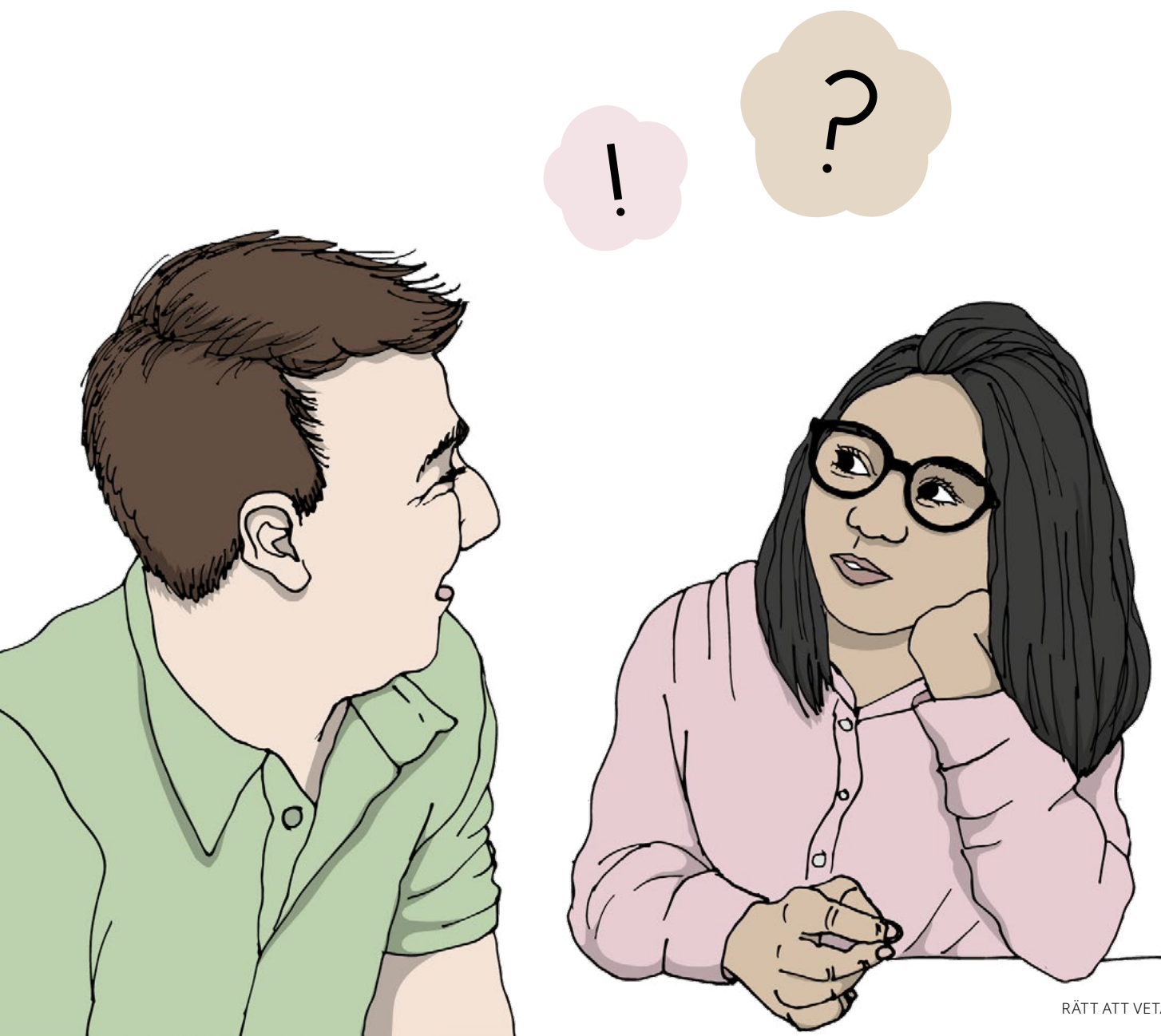
STEG 5 VILKA SAKER ANTAR VI? OM INKLUDERING OCH RASISM (CIRKA 30 MIN)

1. Öppna kapitlet **Trygg och tillåtande miljö** och gå igenom avsnitten **Inkludering** och **Rasism motverkar inkludering** på stor skärm. Titta även på filmen under avsnittet **Inkludering** tillsammans.
2. Diskutera frågorna i storgrupp, eller dela upp er i mindre grupper om ni är många:
 - Vad tänker vi på när vi hör ordet rasism? Vad innebär det för oss?
 - Vad gör vi idag i vår verksamhet för att säkerställa att alla unga känner sig välkomna hos oss? Är exempelvis våra lokaler anpassade för unga med funktionsnedsättningar?
3. Vilka unga upplever vi som ”självklara” hos oss? Vilka unga når vi inte?
Vad tror vi att det beror på?



STEG 6 AVSLUTNING OCH FÖRBEREDELSE INFÖR NÄSTA TRÄFF (CIRKA 20 MIN)

1. Gör en kort runda, exempelvis utifrån följande frågor:
 - Berätta om en sak jag lärt mig idag
 - Vad kommer jag ha nytta av i min organisation?
 - Vad kommer jag ta med mig i samtal med unga framöver?
2. Avsluta och presentera vad nästa träff kommer att handla om:
 - Sammanfatta (kort) vad ni pratat om idag
 - Påminn om avsnitt som deltagarna ska ha läst eller tagit del av tills nästa gång



Rätt att veta! Trauma

SYFTE MED TRÄFFEN

- Att ge grundläggande förståelse för trauma och ungas reaktioner
- Att koppla ihop trauma med rättighetsbaserat arbete och inkludering
- Att reflektera över hur deltagarna kan vara trygga vuxna för unga med trauma

INFÖR TRÄFFEN

Be deltagarna att:

- registrera sig på utbildningen Rätt att veta! – Samtala med unga om trauma på MUCF:s webbsida
- om de har möjlighet, ta med sig egen dator eller mobiltelefon. På så vis är det enklare att själv följa med i webbutbildningens olika avsnitt under träffen
- läsa avsnittet **Ungas rättigheter** som de hittar under kapitlet **Bemöta trauma**.
- återbersöka Rätt att veta! – Grundutbildning om att samtala med unga, och läsa avsnitten **Rasism** och **Inkludering** under **Trygg och tillåtande miljö**. Det här är viktiga perspektiv att ha med sig in i träffen.

MÅL

Efter träffen ska deltagarna:

- ha en grundförståelse för vad trauma är och hur det kan visa sig hos unga
- ha reflekterat över sin egen roll i mötet med unga med trauma
- känna till vikten av socialt stöd och trygghet för unga med trauma

MATERIAL SOM KAN UNDERLÄTTA TRÄFFEN

- En dator med projektor eller stor skärm att visa webbutbildningen på. Under den här träffen rekommenderar vi att ni tittar på filmerna från webbutbildningen tillsammans. Därför är det bra om det även finns bra ljud kopplat till dator och skärm.
- Utskrifter av de avsnitten från webbutbildningen ni ska gå igenom.
- Papper och pennor till deltagarna.



STEG 1 INLEDNING OCH "VAD KAN DU OM TRAUMA IDAG?" (CIRKA 20 MIN)

1. Börja med att påminna om förra träffen och låt gärna deltagarna dela med sig av sina tankar. Har de några nya frågor eller tankar om att samtala med unga?
2. Gå in i kapitlet **Bemöta trauma** och öppna upp avsnittet **Vad kan du om trauma idag?** på stor skärm.
3. Låt deltagarna enskilt fundera 5–10 min på frågorna:
 - Vad kan jag om trauma idag?
 - Har jag erfarenhet av att prata med unga som upplevt trauma?
 - Vad tror jag att unga som upplevt trauma behöver av mig som vuxen?
4. Gör sedan en runda i helgrupp där alla får lyfta sina tankar.



STEG 2 RÄTTIGHETSBASERAT ARBETE (CIRKA 15–20 MIN)

1. Öppna avsnittet **Ungas rättigheter** på stor skärm.
2. Diskutera tillsammans med stöd av följande frågor:
 - Hur kan vi i våra organisationer bidra till att stärka ungas rättigheter, särskilt de som bär på trauma?
 - Vad innebär orden rättighetsbärare och skyldighetsbärare?





STEG 3 FÖRELÄSNING 1 – INTRODUKTION TILL TRAUMA (CIRKA 25–30 MIN)

1. Se föreläsningen tillsammans på stor skärm. Filmen finns även som text i avsnittet.
2. Använd avsnittet **Reflektera** som du hittar direkt efter **Introduktion till trauma** i webbutbildningens innehållsförteckning. Diskutera frågorna tillsammans i helgrupp eller dela upp er i mindre grupper om ni är många:
 - Hur kan vi öka delaktigheten för unga med trauma i våra organisationer?
 - Hur är jag en viktig vuxen för unga i min organisation idag?



STEG 4 FÖRELÄSNING 2 – TRAUMA OCH PTSD (CIRKA 20 MIN)

1. Se föreläsningen tillsammans på stor skärm. Filmen finns även som text i avsnittet.
2. Använd avsnittet **Reflektera** som du hittar direkt efter avsnittet **Trauma och PTSD** i webbutbildningens innehållsförteckning. Diskutera frågorna tillsammans i helgrupp eller dela upp er i mindre grupper om ni är många:
 - Hur kan vi uppmärksamma traumareaktioner i vår vardag med unga?
 - I föreläsningen beskriver Mostafa att det är den personliga upplevelsen av en händelse som avgör vilka spår det sätter i en människa. Hur kan denna medvetenhet påverka dina samtal med unga?



STEG 5 FÖRELÄSNING 3 – SOCIALT STÖD VID TRAUMA (CIRKA 20 MIN)

1. Se föreläsningen tillsammans på stor skärm. Filmen finns även som text i avsnittet.
2. Använd avsnittet **Reflektera** som du hittar direkt efter avsnittet **Socialt stöd vid trauma** i webbutbildningens innehållsförteckning:
 - Vilka meningsfulla, kreativa aktiviteter erbjuder vi för unga i vår organisation?
 - I föreläsningen säger Mostafa att unga som har varit med om traumatiska händelser kan ha både motståndskraft och agentskap. Hur kan du stärka motståndskraften och agentskapet hos de unga du möter?



STEG 6 AVSLUTNING OCH FÖRBEREDELSE INFÖR NÄSTA TRÄFF (CIRKA 20 MIN)

1. Gör en kort runda, exempelvis utifrån följande frågor:
 - Berätta om en sak jag lärt mig idag
 - Vad kommer jag ha nytta av i min organisation?
 - Vad kommer jag ta med mig i samtal med unga framöver?
2. Avsluta och presentera vad nästa träff kommer att handla om:
 - Sammanfatta (kort) vad ni pratat om idag
 - Påminn om avsnitt de ska ha läst eller tagit del av tills nästa gång.



Rätt att veta! Hedersrelaterat våld och förtryck

SYFTE MED TRÄFFEN

- Att diskutera hur hedersrelaterat våld och förtryck i relation till ungas rättigheter
- Att lyfta hur hedersrelaterat våld och förtryck påverkar unga, med särskilt fokus på unga som samtidigt upplever rasism, är hbtq-personer eller har en intellektuell funktionsnedsättning
- Att ge konkret stöd i hur du kan bemöta och prata med unga om hedersrelaterat våld och förtryck.

INFÖR TRÄFFEN

Be deltagarna att:

- registrera sig på webbutbildningen om hedersrelaterat våld och förtryck på MUCF:s webbsida
- om de har möjlighet, ta med sig egen dator eller mobiltelefon. På så vis är det enklare att själv följa med i webbutbildningens olika avsnitt under träffen
- läsa avsnittet **Förklaring av begrepp** som de hittar under **Introduktion**, och avsnittet **Konventioner och lagar** som finns under **Ungas rättigheter**. De får också gärna återbesöka avsnitten **Rasism** och **Inkludering** från Rätt att veta! Grundutbildning om att samtala med unga, då det är viktiga perspektiv att ha med sig in i träffen.

MÅL

Efter träffen ska deltagarna:

- ha en grundförståelse för vad hedersnormer och hedersrelaterat våld och förtryck är
- ha reflekterat kring stereotyper och normativa föreställningar om unga som utsätts för rasism, hbtq och intellektuell funktionsnedsättning
- ha fått fler verktyg att använda i samtal med unga om hedersrelaterat våld och förtryck.

MATERIAL SOM KAN UNDERLÄTTA TRÄFFEN

- En dator med projektor eller stor skärm att visa webbutbildningen på. Under den här träffen rekommenderar vi att ni tittar på filmerna från webbutbildningen tillsammans. Därför är det bra om det även finns bra ljud kopplat till dator och skärm.
- Utskrifter av de avsnitten från webbutbildningen ni ska gå igenom.
- Papper och pennor till deltagarna.



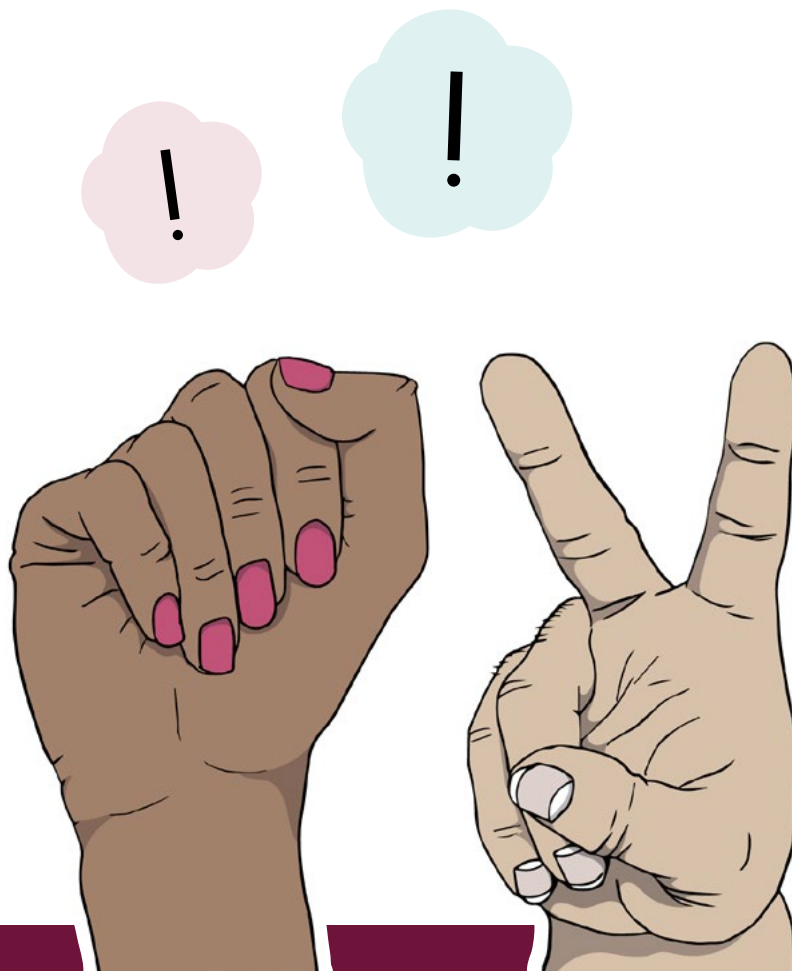
STEG 1 INTRODUKTION MED POETRY SLAM (CIRKA 20 MIN)

1. Se filmen "Frihet" i avsnittet **Introduktion** (en poetry slam med Nilofar) på stor skärm tillsammans. Filmen finns även som text i avsnittet.
2. Låt deltagarna i helgrupp prata om:
 - Vad väcker filmen för känslor?
 - Känner du igen dig själv eller unga du möter, i det Nilofar berättar?
 - Vad tänker du på när du hör begreppet hedersrelaterat våld och förtryck?



STEG 2 BEGREPP OCH RÄTTIGHETER (CIRKA 20 MIN)

1. Gå igenom avsnittet **Förklaring av begrepp och introduktion** tillsammans på stor skärm.
2. Titta sedan på filmen med Rodin Hajo under avsnittet **Ungas rättigheter**.
3. Diskutera sedan i helgrupp eller dela in i mindre grupper om ni är många:
 - Finns det begrepp vi tycker är svåra att förstå?
 - Hur tror vi att exempelvis utsatthet för rasism, att vara hbtqi-person eller att ha en intellektuell funktionsnedsättning kan påverka ungas möjlighet att berätta om hedersrelaterat våld och förtryck?
 - Utgår vi från ett rättighetsperspektiv i vår organisation idag? I så fall, hur?





STEG 3 MAKT OCH NORMER – VEM SYNS OCH VEM OSYNLIGGÖRS? (CIRKA 30 MIN)

1. Gå igenom avsnitten **Makt och normer** och **Konsekvenser av normer** under kapitlet **Ungas rättigheter** tillsammans på stor skärm.
2. Dela in deltagarna i mindre samtalsgrupper. Be dem ta små korta anteckningar i punktform från diskussionen. Lyft sedan upp punkterna i helgrupp tillsammans:
 - Vilka föreställningar har jag om vem som är utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck – och vem/vilka det är som utsätter andra?
 - Hur kan stereotypa föreställningar påverka de möten och samtal jag har med unga?
 - Vad kan vi konkret göra för att fördela makt i vår organisation mer jämlikt?



STEG 4 KONTROLL OCH FÖRTRYCK (CIRKA 30 MIN)

1. Titta på filmen "Ungas berättelser" under avsnittet **Kontroll och förtryck i vardagen** tillsammans på stor skärm. Filmen finns även som text i avsnittet.
2. Diskutera kort i helgrupp:
 - Vad väcker filmen för känslor?
 - Har vi tagit del av liknande berättelser från unga förut?
3. Gå igenom de tre avsnitten **Hedersnormer**, **Hur visar sig hedersrelaterat våld och förtryck** och **Normalisering av våld och kontroll** som ligger under **Kontroll och förtryck i vardagen** tillsammans på stor skärm.
4. Diskutera nedanstående scenario och frågor i helgrupp, eller dela in i mindre grupper om ni är många:

Scenario: Mia, 15 år, berättar i skolan att hon har två konton på sociala medier. På det ena följer familjemedlemmar och släktingar henne. Där lägger hon bara upp sådant som hon vet att familjen accepterar. På det andra kontot använder hon ett annat namn och har kontakt med sina vänner. Hon säger: "Det är enklast så. Om de såg allt jag gör skulle det bli kaos hemma."

Diskussionsfrågor:

- Vad berättar situationen om Mias handlingsutrymme?
- Behöver någon aktivt kontrollera Mia för att kontrollen ska fungera?
- Vad kan "det skulle bli kaos" innebära? Vad behöver vi fråga mer om?
- Hur tror ni Mia påverkas av att hela tiden behöva tänka på vem som kan se vad?



STEG 5 UPPTÄCKA SIGNALER OCH AGERA (CIRKA 20–30 MIN)

1. Börja med att diskutera frågorna i helgrupp, eller i mindre grupper om ni är många:
 - Föräldrar och anhöriga kan ofta beskriva våldet och kontrollen som omsorg. De menar att deras handlingar är för den ungas bästa. Vad finns det för skillnader mellan våld och kontroll?
 - Hur påverkas ungas liv och hälsa av att vara utsatt för hedersrelaterat våld?
 - Hur vet man om en ung person är utsatt? Vad kan det finnas för tecken?
 - Gå sedan igenom avsnitten **Hedersrelaterat våld och förtryck är komplext**, **Kontroll i vardagen påverkar ungas rättigheter** och **Effekter av våld och kontroll**.
2. Följ sedan upp med fler diskussionsfrågor:
 - Finns det något vi i vår organisation kan göra, för att upptäcka våld och kontroll hos de unga vi möter?
 - Vad har vi för rutiner i vår organisation, om vi upptäcker att en ung är utsatt för våld? Känner alla i organisationen till vad vi ska göra?





STEG 6 ÖVA PÅ SAMTAL OCH TRYGGT BEMÖTANDE (CIRKA 30–50 MINUTER)

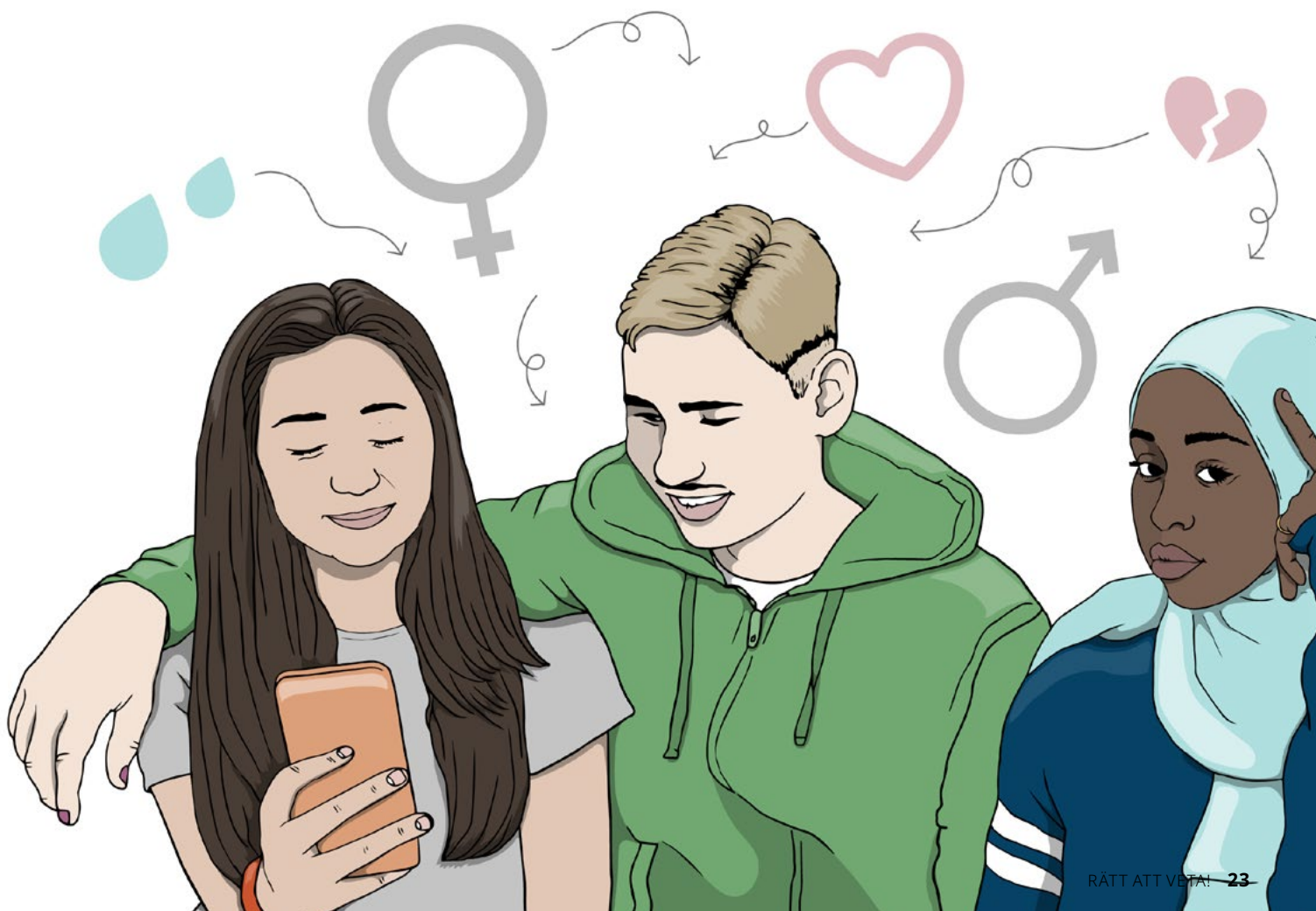
1. Denna del i webbutbildningen erbjuder många praktiska tips och övningar för att skapa goda förutsättningar för trygga samtal med unga. Ni kan välja de avsnitt och övningar som passar er bäst. Här är en guide till vad de olika avsnitten ger för stöd:
 - I avsnitten **Förtroende och tillit i samtal**, **Det särskilda med att prata om våld och kontroll** och **Normkritisk självreflektion** får ni tips och övningar på hur ni förbereder er inför att ni ska hålla ett samtal.
 - I avsnitten **Att inleda ett samtal**, **Att ställa frågor** och **Att lyssna aktivt** finns tips och övningar kring hur man genomför ett samtal i praktiken.
 - Och i avsnittet **Vad behöver du göra?** fokuserar ni på vuxnas ansvar för det som den unga berättar och på hur ni kan agera efter samtalet.
2. Låt deltagarna gå igenom och göra den/de delar ni bestämmer är mest relevanta för er i gruppen. De kan göra det ensamma eller två och två, via egen mobiltelefon eller dator. Som studiecirkelledare kan du också göra frågorna och övningarna via din egen dator.
3. Avsluta med att tillsammans i helgrupp lyssna på det inspelade samtalet under avsnittet **Samtal på ungas villkor**. Diskutera sedan följande frågor:
 - Vad fick du för spontana tankar och känslor när du lyssnade på berättelsen?
 - Hur hade du agerat om du mötte Nina i din organisation?
 - Vad hade du sagt eller gjort för att få tillbaka Ninas förtroende?





STEG 7 AVSLUTNING OCH FÖRBEREDELSE INFÖR NÄSTA TRÄFF. (CIRKA 10–15 MIN)

1. Gör en kort runda, exempelvis utifrån följande frågor:
 - Berätta om en sak jag lärt mig idag.
 - Vad kommer jag ha nytta av i min organisation?
 - Vad kommer jag ta med mig i samtal med unga framöver?
2. Avsluta och presentera vad nästa träff kommer att handla om:
 - Sammanfatta (kort) vad ni pratat om idag.
 - Påminn om avsnitt de ska ha läst eller tagit del av tills nästa gång.
3. Tipsa om:
 - Att göra samtalsövningarna som finns i webbutbildningen även på egen hand.
 - Att webbutbildningen har ett avslutande avsnitt som heter **Kunskapsbank** där det finns en lista med konkreta samtalstips. Den får deltagarna gärna skriva ut och använda i sina organisationer.



Rätt att veta! Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR)

SYFTE MED TRÄFFEN

- Att ge grundläggande förståelse för vad SRHR är
- Att koppla ihop trauma med rättighetsbaserat arbete och inkludering
- Att reflektera över hur deltagarna kan vara trygga vuxna för unga med trauma
- Att ge konkret stöd i hur du kan bemöta och prata med unga om SRHR.

INFÖR TRÄFFEN

Be deltagarna att:

- registrera sig på webbutbildningen Rätt att veta! – SRHR på MUCF:s webbsida
- om de har möjlighet, ta med sig egen dator eller mobiltelefon. På så vis är det enklare att själv följa med i webbutbildningens olika avsnitt under träffen
- Läs avsnittet om **Ungas rättigheter** som de hittar under **Viktiga samtal om SRHR**. De får också gärna återbesöka avsnitten **rasism** och **inkludering** från Rätt att veta! Grundutbildning om att samtala med unga igen. Det här är viktiga perspektiv att ha med sig in i träffen.

MÅL

Efter träffen ska deltagarna:

- ha diskuterat hur de kan bemöta frågor om exempelvis sexualitet, porr och hbtq på ett tryggt och inkluderande sätt.
- känna sig tryggare i samtal med unga om SRHR.

MATERIAL SOM KAN UNDERLÄTTA TRÄFFEN

- En dator med projektor eller stor skärm att visa webbutbildningen på. Under den här träffen rekommenderar vi att ni tittar på film från webbutbildningen tillsammans. Därför är det bra om det även finns bra ljud kopplat till dator och skärm.
- Utskrifter av de avsnitten från webbutbildningen ni ska gå igenom.
- Papper och pennor till deltagarna.



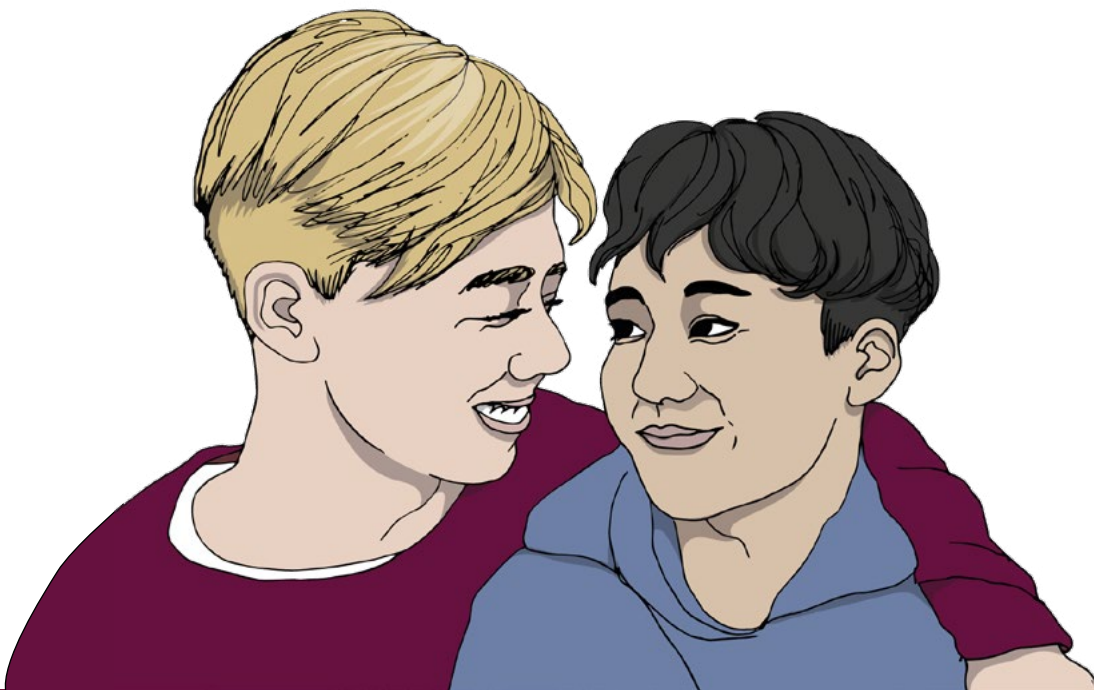
STEG 1 RÄTTIGHETER OCH NULÄGE (CIRKA 25 MIN)

1. Gå igenom avsnittet **Ungas rättigheter** under **Viktiga samtal om SRHR**.
2. Gör sedan övningen **Vad kan du om SRHR idag?**. Låt deltagarna diskutera två och två utifrån sina roller i sina respektive organisationer:
 - Vad kan ni om sexuell och reproduktiv hälsa idag?
 - Vilka ämnen på området känns enkla och vilka känns svåra?
 - Har du haft samtal med unga om ämnet förut?
 - Vad behöver du för stöd för att göra sådana samtal lättare?



STEG 2 FÖRELÄSNING 1 – ORD SOM METOD (CIRKA 25–30 MIN)

1. Titta på filmen under avsnittet **Ord som metod** tillsammans på stor skärm. Filmen finns även som text i avsnittet.
2. Som studiecirkelledare får du gärna sammanfatta vad ni just sett och hört, exempelvis utifrån följande punkter:
 - Betydelsen av att kunna och våga använda ord om kropp och sexualitet.
 - Att inte tillrättavisa unga utan lyssna uppmärksamt och skapa trygghet.
 - Betydelsen av kroppsspråk och ansiktsuttryck.
3. Använd avsnittet **Reflektera** som du hittar direkt efter avsnittet **Ord som metod**. Diskutera sedan tillsammans i helgrupp eller i mindre grupper om ni är många utifrån följande frågor:
 - Vilka ord tycker du känns svåra att använda i samtal?
 - Vad beror det på att vissa ord känns mer laddade än andra?
 - Hur reagerar du när unga använder ett ord du tycker är fult eller laddat?





STEG 3 FÖRELÄSNING 2 – PRATA OM PORR (CIRKA 25–30 MIN)

1. Titta på filmen under avsnittet **Prata om porr** tillsammans på stor skärm. Filmen finns även som text i avsnittet.
2. Som studiecirkelledare får du gärna sammanfatta vad ni just sett och hört, exempelvis utifrån följande punkter:
 - Porr som en del av ungas identitetssökande.
 - Koppling till kropp, relationer, samtycke, jämställdhet.
 - Att unga ofta önskar vuxna som inte moraliserar.
3. Använd avsnittet **Reflektera** som du hittar direkt efter avsnittet **Prata om porr**. Diskutera sedan tillsammans i helgrupp eller i mindre grupper om ni är många utifrån följande frågor:
 - Har reagerar du när unga pratar om porr?
 - I föreläsningen tar Sandra upp tips och metoder. Vilka tips tar du med dig för att vara en trygg vuxen som unga kan prata med?
4. Avsluta med att visa bilden med Sandras övning ”I och utanför porrvärlden” under avsnittet **Lär dig mer**. Diskutera tillsammans:
 - Kan ni använda er av övningen i era organisationer?
 - Har ni andra metoder eller verktyg att dela med er av?



STEG 4 FÖRELÄSNING 3 – SAMTAL OM HBTQ (CIRKA 25–30 MIN)

1. Titta på filmen under avsnittet **Samtal om hbtq** tillsammans på stor skärm. Filmen finns även som text i avsnittet.
2. Som studiecirkelledare får du gärna sammanfatta vad ni just sett och hört, exempelvis utifrån följande punkter:
 - Undvik antaganden om sexualitet och könsidentitet.
 - Skapa trygga samtalsrum, stoppa kränkningar.
 - Förstå att hbtq-frågor kan vara livsviktiga – inte minst när den unga personen dessutom är utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck.
3. Använd avsnittet **Reflektera** som du hittar direkt efter avsnittet **Samtal om hbtq**. Diskutera sedan tillsammans i helgrupp eller i mindre grupper om ni är många utifrån följande frågor:
 - Har vi erfarenhet av att prata om de här ämnena med unga?
 - Sandra pratar om att både ge information och stötta den som är eller kanske är hbtq-person. Hur kan du använda detta arbetssätt när du samtalar om hbtq med unga?
 - Hur gör ni i er organisation för att synliggöra att alla unga är välkomna?
 - Hur bemöter ni elaka kommentarer eller kränkningar i organisationen?



STEG 5 AVSLUTNING OCH FÖRBEREDELSE INFÖR NÄSTA TRÄFF. (CIRKA 15–20 MIN)

1. Gör en kort runda, exempelvis utifrån följande frågor:
 - Berätta om en sak jag lärt mig idag.
 - Vad kommer jag ha nytta av i min organisation?
 - Vad kommer jag ta med mig i samtal med unga framöver?
2. Avsluta och presentera vad nästa träff kommer att handla om:
 - Sammanfatta (kort) vad ni pratat om idag.
 - Påminn om avsnitt de ska ha läst eller tagit del av tills nästa gång.



Rätt att veta! Sexuell utsatthet

SYFTE MED TRÄFFEN

- Att ge grundläggande kunskaper om sexuellt våld och ungas sexualitet
- Att ge grundläggande kunskaper för inkluderande och stödjande samtal om sexualitet och sexuell utsatthet
- Att möjliggöra till reflektion om sexualitet, sexuellt våld och inkludering, samt egna känslor och förhållningssätt till ämnena.

INFÖR TRÄFFEN

Be deltagarna att:

- registrera sig på webbutbildningen Rätt att veta! – Samtala med unga om sexuell utsatthet på MUCF:s webbsida
- om de har möjlighet, ta med sig egen dator eller mobiltelefon. På så vis är det enklare
- själv följa med i webbutbildningens olika avsnitt under träffen
- även registrera sig på webbutbildningen Rätt att veta – Samtala med unga om sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter. Det är en separat webbutbildning som ger en bra grund för den här studiecirkeln. Se där föreläsningen i avsnitt **Ord som metod** (cirka 16 min). Om deltagarna tagit del av den här föreläsningen tidigare kan de bortse från detta.

MÅL

Efter träffen ska deltagarna:

- ha grundläggande kunskap om ungas sexualitet och sexuellt våld
- känna sig tryggare i att fråga unga om, och samtala om, sexualitet och sexuell utsatthet
- kunna skapa en tillåtande miljö för samtal om sexualitet och sexuellt våld.

MATERIAL SOM KAN UNDERLÄTTA TRÄFFEN

- En dator med projektor eller stor skärm att visa delar ur webbutbildningen på. Under den här träffen rekommenderar vi att ni tittar på filmer och lyssnar på ljudfil tillsammans. Därför är det bra om det även finns bra ljud kopplat till dator och skärm.
- Utskrifter på lista på sexualbrott från webbutbildningen. Listan kan du ladda ner från **Resurser**, som du hittar under symbolen som ser ut som ett dokument i webbutbildningen.
- Papper och pennor till deltagarna.



✓ STEG 1 INLEDNING (CIRKA 20 MIN)

1. Låt deltagarna fundera enskilt cirka 5 min på frågorna:
 - Vilka tankar får jag när jag hör om sexuellt våld och sexuell utsatthet?
 - Vad har jag för erfarenhet av att samtala med unga om sexuellt våld?
 - Vilka erfarenheter av sexuellt våld kan finnas hos de unga jag möter, utan att jag känner till det?
2. Gör en runda i helgrupp där alla får möjlighet att lyfta sina tankar utifrån de tre frågorna. Avsluta gärna med att läsa de två första styckena i avsnittet **Fundera**, under **Introduktion till utbildningen**.

✓ STEG 2 ATT GÅ ÖVER SEXUELLA GRÄNSER (CIRKA 25 MIN)

1. Öppna avsnittet **Var ett stöd för unga** på stor skärm och lyssna gemensamt på berättelserna. Du hittar avsnittet under **Introduktion till utbildningen**.
2. Sammanfatta gärna vad ni just hört, exempelvis så här:

”Nu har vi hört flera unga personer berätta om sina erfarenheter av sexuell utsatthet. Vi ska stanna upp en stund och fundera över vilka tankar och känslor berättelserna väckte hos oss”.
3. Gör en runda där var och en får berätta:
 - Hur känns det nu efter att ha hört berättelserna? (Arg, ledsen, rädd, tom...)
 - Vad förvånade mig när jag hörde berättelserna?
 - Vad blev jag påmind om när jag hörde berättelserna?



4. Öppna avsnittet **Någon går över en gräns** på stor skärm. Du hittar avsnittet under **Vad är sexuell utsatthet?** Läs introduktionen och se sedan filmen "Astrid bakar med fritidsledaren Alexander" tillsammans.
5. Reflektera i helgrupp:
 - Vad tänker du nu när du har sett filmen?
 - Vad i filmen kan vara relevant för er verksamhet?
6. Öppna avsnittet **Hjälp den unga förstå** och lyssna på samtalet mellan Alexander och kollegan Lotta.
7. Reflektera gemensamt:

Alexander och kollegan Lotta är inne på samtycke och att vilja ha sex. Hur märker man om någon vill ha sex? Hur märker man om någon inte vill det?

Uppmuntra deltagarna att försöka vara så konkreta som möjligt. Om det är svårt att få i gång samtalet kan du som studiecirkelledare exempelvis fråga deltagarna:

 - På vilka olika sätt visar en person att den vill ha sex och tycker om det som pågår? Med kroppen? Med händerna? Med ögonen? Med ord eller ljud?
 - På vilka olika sätt visar en person att den inte vill ha sex. Med kroppen? Med händerna? Med ögonen? Med ord eller ljud?
8. Läs texten "Hur gick det sedan för Astrid?" längst ner på sidan.



STEG 3 VAD ÄR SEXUELLT VÅLD? (CIRKA 20 MIN)

1. Öppna avsnittet **Sexualbrott och samtycke** som du hittar under **Vad är sexuell utsatthet?** Gå igenom det tillsammans.
2. Dela ut "Lista på sexualbrott" som du skrivit ut inför träffen, och låt var och en läsa själva en stund.
3. Reflektera i helgrupp över det ni har läst. Som stöd kan ni använda dessa frågor:
 - Fanns det något som förvånade dig?
 - Hur tror du kunskapen om dessa brott är hos de unga du möter?





STEG 4 ATT SKAPA EN TILLÅTANDE MILJÖ (CIRKA 25 MIN)

1. Öppna avsnittet **Vad är sant om sexualitet?** på stor skärm. Du hittar avsnittet under **Lär dig mer om ungas värld**. Läs den inledande texten och gör "Sant eller falskt?" tillsammans. Avsluta med att läsa texten "Återkoppling".
2. Gå igenom avsnitten **Skapa en inkluderande miljö** och **Hur ser du på olika personer?** på stor skärm. Du hittar dessa under **Skapa en trygg och tillåtande miljö**.
3. Låt deltagarna fundera enskilt. Be dem skriva ner så korta och konkreta svar som möjligt på följande frågor:
 - Hur kan vi i vår verksamhet vara ännu tydligare med inkludering och trygghet för olika unga som vi möter?
 - Hur kan vi i vår verksamhet visa att det är okej att prata om relationer, sex, utsatthet och känslor?
4. Låt varje deltagare berätta om vad de funderat på och skrivit ner.



STEG 5 TECKEN PÅ UTSATTHET (CIRKA 10 MIN)

1. Öppna avsnittet **Var uppmärksam på tecken** som du hittar under **Vad är sexuell utsatthet?**, och gå igenom det tillsammans.



STEG 6 ATT VÅGA FRÅGA (CIRKA 20 MIN)

1. Inled gärna detta steg genom att läsa texten i den rosa rutan längst ner i avsnittet **Unga vill att du frågar** under kapitlet som också heter **Unga vill att du frågar**.
2. Gå igenom avsnitten **Unga testar dig** och **Därför blir jag arg** tillsammans.
3. Öppna avsnittet **Någon går över en gräns** under **Vad är sexuell utsatthet?** Se filmen med Astrid och Alexander som bakar på fritidsgården igen. Be deltagarna att denna gång vara extra uppmärksamma på:
 - Vad är det Alexander gör som leder till att han upptäcker Astrids utsatthet?
 - Vad hos Astrid reagerar Alexander på?
 - Hur frågar Alexander om sex och sexuell utsatthet?
 - Hur stöttar Alexander Astrid?
4. Be deltagarna att i helgrupp dela med sig av vad de uppmärksammat.
5. Öppna avsnittet **Unga vill att du frågar** under **Unga vill att du frågar**. Läs introduktionen till filmen "Varför är Farah låg?". Titta sedan på filmen tillsammans. Be deltagarna att vara extra uppmärksamma på:
 - Vad har Pontus uppmärksammat som gör att han frågar Farah om hur hon mår?
 - Vad är det Pontus gör som till slut får Farah att berätta?
 - Hur visar Pontus att han lyssnar på Farah?



STEG 7 NÄR KÄNDE JAG MIG LYSSNAD PÅ? (CIRKA 25 MIN)

1. Låt deltagarna fundera en stund enskilt utifrån följande frågor:
 - När har du känt dig lyssnad på, tidigare i ditt liv eller nu?
 - Vad gjorde den personen så du kände dig lyssnad på?
 - Hur kände du dig i den situationen?
2. Gör en runda i helgrupp där alla får berätta om sina erfarenheter och tankar utifrån frågorna.



STEG 8 HUR KÄNNES DET ATT HÖRA BERÄTTELSE OM VÅLD OCH UTSATTHET? (CIRKA 10 MIN)

1. Inled denna del genom att påminna deltagarna om de olika berättelserna om sexuell utsatthet som ni hörde i början av träffen. Exempelvis Eliana som blev utsatt av personal på hemmet, Charlotte som blev utsatt av ett helt gäng och Isac som blev pressad till sex han inte vill ha av sin pojkvän.
2. Fråga: Kommer du ihåg hur det kändes att höra de olika berättelserna? Låt deltagarna få minnas en liten stund.
3. Öppna avsnittet **Kom ihåg att andas** under **Stötta unga genom samtal** och gå igenom det tillsammans.





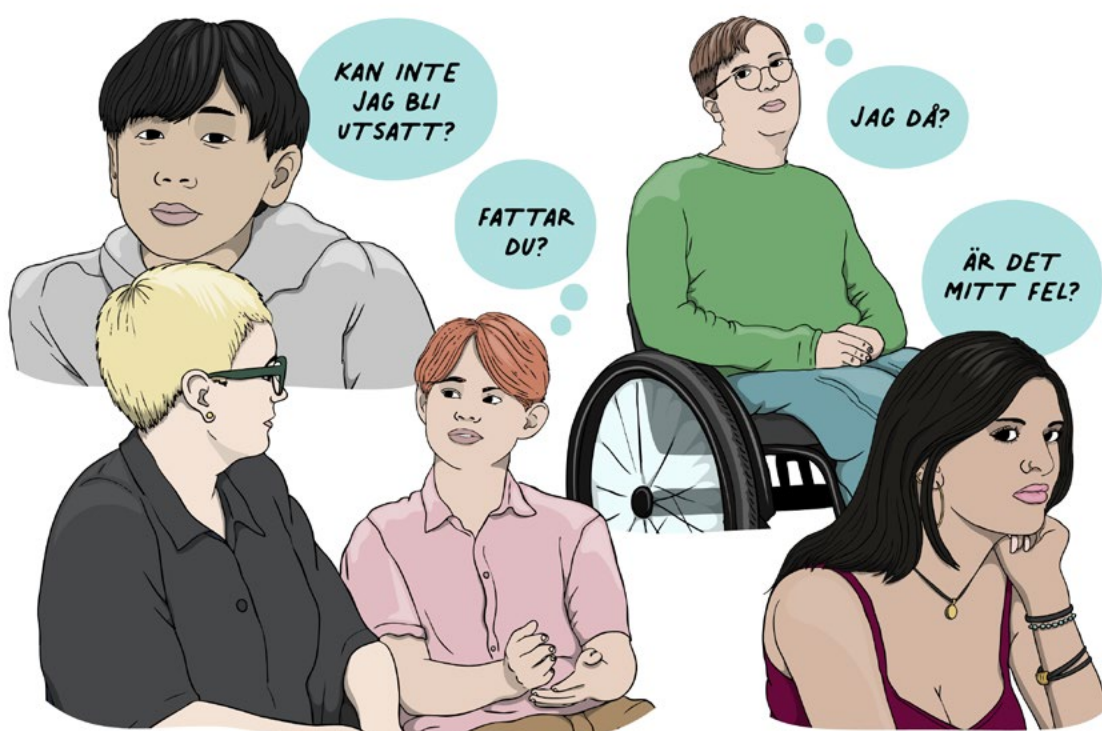
STEG 9 ATT LYSSNA AKTIVT OCH ATT STÖTTA (CIRKA 25 MIN)

1. Öppna avsnittet **Stötta genom samtal** under **Stötta unga genom samtal** och scrolla ner till "Lyssna aktivt". Klicka där och läs tillsammans på de olika frågetecknen.
2. Öppna avsnittet **Var vänlig och lugn** och gå igenom det tillsammans, inklusive den avslutande interaktiva övningen.
3. Gå vidare till avsnittet **Lyssna och avlasta** och gå igenom det tillsammans.
4. Avsluta med avsnittet **Anmäla oro eller brott** under **Efter ett första stödjande samtal**, och gå igenom det tillsammans. Fundera tillsammans över hur ni kan stötta varandra i er verksamhet om ni behöver anmäla oro eller brott.
5. Tipsa gärna om att det finns konkret information för att hantera samtal, orosanmälan under **Efter ett första stödjande samtal**. Här finns också information om vilka stöd det finns både för den unga och den vuxna.



STEG 10 AVSLUTNING OCH FÖRBEREDELSE INFÖR NÄSTA TRÄFF (CIRKA 10 MIN)

1. Gör en kort runda, exempelvis utifrån följande frågor:
 - Berätta om en sak jag lärt mig idag.
 - Vad kommer jag att ta med mig i samtal med unga framöver?
2. Avsluta och presentera vad nästa träff ska handla om och påminn om vad de ska ha tagit del av till nästa gång. Om det är sista träffen så gör i stället ett avslut för hela studiecirkeln.



Utvärdering

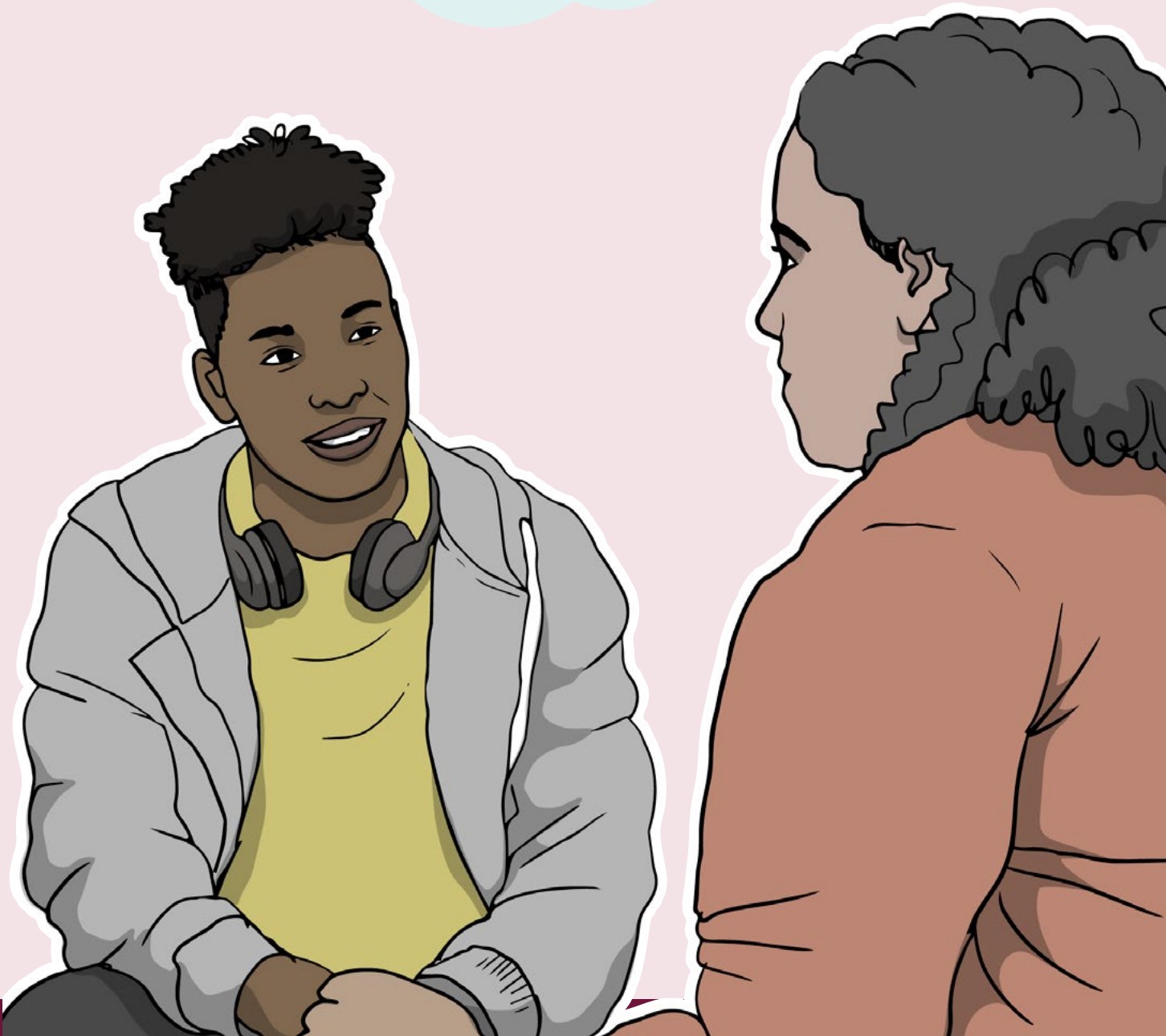
När ni genomfört studiecirkeln vill vi på MUCF gärna veta hur ni använt er av den här studiecirkelguiden, och vad ni tycker om den. Era åsikter är så värdefulla för oss – med hjälp av dem kan vi utveckla den här guiden och göra den ännu bättre.

Mejla oss på rav@mucf.se så skickar vi en länk med frågor ni kan använda er av.

Tack på förhand!

mucf





RÄTT ATT VETA!

En studiecirkelguide

mucf

