



Vägledning för inkluderande omklädningsrum

Vägledning inkluderande omklädningsrum

Detta material är tänkt som stöd till skolors arbete med att skapa trygga och inkluderande omklädningsrum, med möjligheter för alla att kunna byta om och duscha utifrån sina behov.

I detta material finner du

- Bakgrund
- Enkät att använda för att kartlägga den fysiska och psykiska miljön
- Beskrivning av "Jämlik byggnation" från Stadsfastigheter
- Viktigt att tänka på/tips
- Lektionsupplägg för att med eleverna arbeta för större trygghet

Bakgrund

Otrygga platser i skolan

De platser som eleverna uppger som mest otrygga i skolan är omklädningsrum, toaletter, korridorer och skolgård. (Friends, 2020). Skolundersökningen om brott (Brå, 2020) visar att nio procent flickor och sex procent pojkar har undvikit skolan under en hel dag på grund av rädsla att utsättas för kränkningar och andra brott. Detta kan även knytas till specifika platser i skolan. Skolans övergripande planering påverkar förekomsten av trånga, ödsliga och undanskymda ytor i skolan, faktorer som ofta har en direkt koppling till elevernas säkerhet och trygghet. Trånga ytor upplevs som mindre säkra av både elever och personal, eftersom det finns en risk att det uppstår friktion när många elever ska röra sig på små ytor (Syrjäläinen, Jukarainen, Värri och Kaupinmäki, 2015; Brå, 2009). En ökad friktion riskerar att öka risken för konflikter mellan olika individer/grupper. I den forskning som bedrivits utifrån Prospect, refuge and escape lyfts hur viktigt det är för individen att kunna *överblicka* ett område men också betydelsen av möjligheten att *söka skydd*.

Vuxennärvaro samt digitala verktyg

Ett sätt att hantera de risker som finns i ett omklädningsrum handlar om att säkerställa att det finns en vuxennärvaro. Elever känner sig generellt trygga i situationer där det finns en hög vuxennärvaro, och otrygga i situationer där det inte finns vuxna eller på platser där vuxna inte ser vad som händer. Digitala verktyg är ytterligare en otrygghetsfaktor, om de tillåts att finnas i dessa utrymmen. Då riskerar eleverna inte enbart att utsättas för verbala och fysiska kränkningar av andra elever, utan

även att de fotograferas när de är nakna. Sådana faktorer är en av anledningarna till att allt färre elever duschar efter gymnastiken (Syrjäläinen, m.fl. 2017; SPSM, 2019).

Ett systematiskt arbete där eleverna är delaktiga

Grunden för att skapa trygghet i skolans lokaler är ett systematiskt arbete med hög grad av elevdelaktighet. Första steget är att kartlägga miljön med hjälp av till exempel enkäter, intervjuer och samtal. Därefter behöver man analysera resultaten tillsammans med berörda på skolan. Orsaker till problemet kan analyseras utifrån tre perspektiv, nämligen situationen, platsen och inblandade personer (Brå, 2018). För att strukturera upp analysen kan man skapa en händelsekedja. Då betraktas själva otryggheten som slutet av en kedja, där ett flertal händelser lett fram till situationen. Här är ett exempel på en händelsekedja som visar förloppet som lett fram till att några pojkar i klass 6b öppnat dörren till flickornas omklädningsrum och gått in med en kamera då flickorna byter om.



Genom att specificera händelserna som kan ha lett fram till otryggheten går det att avgöra var i kedjan som det är möjligt att sätta in åtgärder (Brå, 2018). När åtgärder väljs ut är det viktigt att också förtydliga hur det är tänkt att åtgärderna ska påverka problemet, samt vilka mål som åtgärderna har. När de identifierade åtgärderna implementerats bör dessa följas upp och utvärderas. (*Trygghet i skolan*, rapport 2021, Stiftelsen Tryggare Sverige samt Länsstyrelsen Stockholm.)

Rapport om HBTQI elevers situation i Göteborg stad

2021 tog stadsledningskontoret fram en rapport kring HBTQI: elevers situation i skolan. Rapporten visar att en av fyra elever med hbtqi-identitet inte upplever sig trygga i skolan. Motsvarande siffra från Göteborgs Stads elevenkäter 2021 är en av tio elever. Elever som är transpersoner upplever i lägre utsträckning att de kan byta om och duscha, i samband med idrottsundervisningen. I enkätens öppna fråga *vad som behövs för att man ska känna sig trygg när man byter om* svarar elever: Att omklädningsrummen är utformade med bås/draperier och annat som skyddar mot insyn, att det finns ett gott bemötande från andra i omklädningsrummet samt att det finns könsneutrala omklädningsrum. *(Det är ingen temadag att vara hbtq – det är man året om)* Rapport om unga hbtqi-personers villkor i skolan 2021.)

Kartlägga trygghet i dusch och omklädningsrum

För att få en bättre förståelse för hur eleverna upplever situationen kan man behöva undersöka detta, nedan finns en enkät man kan använda. Man duplicerar/kopierar den så blir det skolans egen enkät. Man kan även anpassa den efter skolans egna behov genom att ta bort, lägga till eller förändra frågor. Ett annat alternativ är att använda frågorna i diskussion med elever. Enkäten finns både som googlenkät och formsenkät, bara att välja.

[Enkätunderlag i Google](#)

[Enkätunderlag i Forms](#)

Jämlik byggnation

Stadsfastighetsförvaltningen har tagit fram en riktlinje för Jämlik byggnation. Detta gäller vid nybyggnation samt ombyggnation. Punkterna i denna kan även ses som en riktpunkt att arbeta mot, i så hög utsträckning som det är möjligt, i befintliga omklädningsrum.

Den byggda miljön ska främja jämlikhet utifrån de olika diskrimineringsgrunderna i diskrimineringslagen (2008:567), vilka är kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Alla ska ha rätt till egna val, trygga miljöer och kroppslig integritet.

- Alla ska ha rätt till egna val, trygga miljöer och kroppslig integritet.
- Det ska vara möjligt att duscha och byta om i den grad av avskildhet man själv önskar.

- Det ska finnas olika varianter för omklädning, exempelvis i ett öppet bås eller i ett eget låsbart rum.
- Det ska finnas flera rum med samma funktion för valmöjlighet och omklädning på egna villkor.
- Alla omklädningsrum och duschar ska vara insynsskyddade.
- Det ska inte finnas någon siktlinje från en öppen dörr till omklädning eller dusch.
- Alla som byter om ska ha överblick och kontroll över situationen.
- Det ska vara rätt balans mellan avskildhet och överblickbarhet.
- Det ska finnas helt neutrala omklädningsrum, utanför uppdelningen mellan pojkar och flickor.
- Alla rumsfunktioner ska vara fullt tillgängliga för elever med nedsatt rörelseförmåga och nedsatta kognitiva förmågor. (*Tekniska krav och anvisningar*)

Viktigt att tänka på / tips

- Belysning – Att använda en mer dämpad belysning
- Krokar – Att ha krokar så nära duschen som möjligt
- Mobiltelefoner – Att inga mobiltelefoner får följa med in i omklädningsrummen
- Vuxennärvaro – Att vuxna finns i, eller nära anslutning till, omklädningsrum. De vuxna behöver vara lyhörda för vad som sker samt att elever vet vem de kan vända sig till.
- Skapa elevteam med ett par representanter från varje klass som regelbundet träffar utvalda vuxna på skolan. På dessa möten finns det möjlighet för eleverna att lyfta saker som de ser och hör på skolan kopplat till trygghet och tillhörighet. Det kan tex handla om mönster de ser i omklädningsrum, på raster, i korridorerna som de önskar vuxenstöd i.
- Prata med enskilda elever om deras behov av särskilda lösningar för dusch- och omklädning, kopplat till exempelvis deras HBTQI:identitet, eftersom detta kan se olika ut från person till person.
- Se till att det finns tillräckligt med tidsutrymme mellan en idrottslektion och annan lektion, så att situationen för eleverna blir så lugn som möjligt inne i omklädningsrummen.

Lektionsupplägg för att främja ett gott klimat

När vi ska jobba med ämnen som kan uppfattas som svåra, eller utmanande, är det extra viktigt att vi skapar så bra förutsättningar som möjligt. Vi måste framförallt se till att eleverna känner sig trygga i sammanhanget och att samtliga är införstådda med vilka förhållningsregler som gäller. Vad gäller när vi pratar om detta? Får vi skratta åt varandra? Hur beter vi oss när vi inte håller med varandra? Hur kan vi göra om vi inte vill svara på en fråga?

Det är även av stor vikt att värma upp eleverna genom att prata allmänt om trygghet, inkludering och språkbruk för att säkerställa att samtliga elever har kännedom om de begrepp som kommer att användas. Här är först en lektion för att lyfta skolans Plan mot diskriminering och kränkande behandling och sedan tre lektioner kring: trygghet, språkbruk samt hur vi vill känna oss då vi byter om och duschar.

Lektion kring Plan mot diskriminering och kränkande behandling

För att säkerställa att samtliga elever är trygga och införstådda med de begrepp som används i följande lektionsupplägg, är det en god idé att inledningsvis samtala om de sju diskrimineringsgrunderna. Ni kan med fördel här lägga extra fokus på de punkter som rör sexuell läggning och könsöverskridande identitet eller uttryck. Förslagsvis inleder ni detta arbete med en lektion kopplat till pdk-planen (se nedan) för att skapa sammanhang och kontext.



Syftet med lektionen är dels att ge eleverna insyn i vad planen innebär och hur de är delaktiga till dess innehåll. Dels är det en möjlighet att diskutera vad en kränkning är, vad en diskriminering är och skillnaden på de två. Under denna lektion får vi alltså möjlighet att skapa bättre förutsättningar för att de kommande värderingsövningarna får bästa effekt. Vi skapar en kontext, en grundförutsättning och ramar in värdegrundsarbetet.

Upplägg

- Berätta för barnen att ni ska prata om planen mot diskriminering och kränkning. Fråga om det är någon av eleverna som vet vad de är?
- Förklara i korthet vad planen innebär och fråga sedan eleverna om de kan komma på varför vi har en sådan plan på våra skolor – Låt de diskutera i bikupa. Fråga vad eleverna kom fram till.
- Fråga om eleverna vet vad en kränkning är? Kan de ge ett förslag på en kränkning?
- Fråga eleverna om de vet vad en diskriminering är? Kan de ge förslag på en diskriminering?
- Fråga eleverna vad skillnaden på en kränkning och diskriminering är.
- Visa sedan planen i en ppt. Gå igenom de viktigast bitarna i korthet – viktigt att trycka på att den är lagstiftad.
- Gå sedan igenom de 7 diskrimineringsgrunderna i sin helhet.
- Avsluta med frågestund.

Lektionsupplägg – trestegsraket.

OBS!

Innan läraren börjar jobba med eleverna är det viktigt att fastställa några förhållningsregler tillsammans med eleverna. Vad gäller när vi pratar om detta? Hur beter vi oss när vi inte håller med varandra? Hur gör vi när det är något vi inte vill svara på?

Lektion 1.

Hur påverkas vi av det språk vi använder oss av?



Syfte

När vi använder ett hårdare språkbruk, är det lätt att gränsen för vad som är "normalt" språkbruk förskjuts och att dolda kränkningar sker. Detta i sig kan skapa en känsla av otrygghet som kan vara svår att ta på eller förklara. Det kan alltså ske en normaliseringsprocess av ord som egentligen är nedsättande och kränkande. Detta behöver lyftas med eleverna för att skapa förståelse för hur de språk vi använder påverkar oss både som grupp och individer.

Upplägg

Diskussionsfrågor och tankekartor

- *Vad är trygghet?*

Diskutera i par, berätta i helklass, läraren gör tankekarta.

- *När känner du dig otrygg?*

Diskutera i par, läraren gör ny tankekarta.

Diskutera sedan följande frågeställningar, gärna i par först och sen i helklass där lärare ställer följdfrågor. (som ex. berätta mer, kan du förklara mer, på vilket sätt då? I vilka situationer?)

- *Hur påverkar vårt språk vår trygghet? Hur känns det när en kompis säger "är du helt dum i huvudet" och skrattar? Vilka är de vanligaste "fula" orden ni använder? Vad betyder de egentligen? Vad tänker ni om det?*

Titta sedan tillsammans på de två tankekartorna ni gjorde i början av lektionen och diskutera nedan frågeställningar.

- *Vad behöver vi som klass gör, för att gå från det här till det här? (Peka på tankekartorna)*
- *Hur kan vi som klass bidra till att se till att alla känner sig trygga i vår klass/ på vår skola?*

Vad skall vi tänka på tills nästa idrottslektion?

Lektion 2.

Lappar i ring



Syfte

Värderingsövning som syftar till att komma in på djupet och få eleverna att reflektera över saker som sker eller sägs oreflekterat i deras vardag.

Upplägg

Klassen sitter i en ring, läraren sitter med dem.

Läraren delar ut lappar med påstående till varje elev, som sen får läsa påståendet högt. Eleven får sedan resonera kring påståendet, läraren ställer följdfrågor, innan resten av klasskompisarna får komma in och tycka till.

Följdfrågor; Hur tänker du då? Kan du utveckla? När känner du så? Vad skulle du behöva för att det skulle kännas annorlunda? I vilka situationer kan det bli så? Hur tror du det känns för andra? Hur känns det för dig?

(Frågor till påstående finns i bilagan)

Påstående till [Lektion 2](#).



Jag har alltid rätt att säga vad jag vill

Att säga hora för att man är arg är ok

Det är ok att säga taskiga saker om sig själv

Det är häftigare att svära på andra språk än svenska

Det är ok att kalla varandra vad som helst, så länge det är på skoj

Det är ok att svära när man är förbannad

Man kan säga fula ord, som fuck, jävlar, fan, så länge det inte är riktat till någon

Det är respektlöst att säga ord som sårar till någon annan

Smeknamn är alltid kul

Att visa någon fingret är ok, om det är på skoj

Om någon säger förlåt skall den alltid bli förlåten

Det är lika illa att använda fula ord på engelska som på svenska

Barn skall inte svära

Det är viktigt att vi pratar om språkbruk i skolan

Att svära på sociala medier är mer ok än irl

Vi tar efter sina kompisars beteende och språk

Att använda grova ord mot någon är samma sak som att kränka någon
Jag har samma språkbruk i skolan som hemma
Det är lättare att kränka på någon på nätet än irl
Det är lättare att kärleksbomba någon på nätet
Det språk du använder visar vilken sorts person du är
Ibland kan man säga något man inte menar av bara farten
Mitt språk i skolan skiljer sig från det språk jag använder hemma
Det är okey att skämta om vad som helst
Svordomar är ett bra sätt att uttrycka vad en tycker
Fula ord är bra för att förstärka det en säger
Det är lättare att säga dumma saker än fina saker till klasskompisar
Barn påverkas mer av dåligt språkbruk på nätet än vuxna

Lektion 3.

Hur vill vi känna oss i våra omklädningsrum?



Syfte

I denna övning vill vi få eleverna att dels uttrycka sina egna behov, dels få förståelse för andras behov i ett omklädningsrum (och generellt). Förhoppningen är att genom att lyssna till andra samt känna sig trygg att uttrycka sina egna behov, ska det också bli lättare att ta ett gemensamt ansvar för klimatet i omklädningsrummen.

Upplägg

Tankekartor i helklass

- *Vad tänker ni på när ni tänker på omklädningsrum? Vilka känslor får ni? Vilka accessionser gör ni?* Prata i par. Sen i helklass.

Ny tankekarta

- *Hur skulle ni **vilja** känna när ni är i ett omklädningsrum?*

Prata i par, sen i helklass

Ny tankekarta

- *Vad är inkludering? Vad betyder det? Hur vet en att en är inkluderad? När är en inte inkluderad? Prata i par, sen i helklass*
- *Vad behöver vi göra för att komma från där vi är till dit vi vill? (Titta på tankekartorna)*
- *Vad behöver vi alla tänka på för att säkerställa att alla känner sig inkluderade i våra omklädningsrum?*

Avslutningsvis:

- *Kan vi komma fram till några gemensamma förhållningsregler som är baserade på diskussionerna ovan och som vi alla kan acceptera?*

Ni kan sen med fördel följa upp dessa lektioner, efter varje idrottslektion, eller en gång i månaden, eller när ni tycker funkar bäst. Antingen genom diskussioner, eller genom att använda bilder med glad och ledsna figurer på, alt. Röda och gröna lappar, som får symbolisera bra och dålig känsla efter idrotten.

Tips!

Ta gärna bilder på tankekartorna ni skapat, för att kunna återvända till vid eventuella kommande diskussioner. Vad var det egentligen ni sa? Hur långt har ni kommit nu?

Lycka till!

Kontakt

Anita Molin, anita.molin@grundskola.goteborg.se

Sophie Sundberg, sophie.sundberg@grundskola.goteborg.se