



# VILJA och vrede

– INSPIRATION FÖR GLÖDANDE AKTIVISTER

© RFSL Ungdom 2014

*Vilja och vrede* är publicerad inom ramen för projektet *Mer Än Queer*, med finansiering från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor.

REDAKTÖR Frida Darj

MEDREDAKTÖR Tone Alin

FÖRFATTARE Frida Darj, Tone Alin, Carl Åkerlund och Hanna Hannes Hård

KORREKTURLÄSNING Hanna Hannes Hård

FORM & PRODUKTION \*ZIE\*

TRYCK Norra Skåne Offset

ISBN 978 91 982213 0 5

# HEJ!

**Det du håller i din hand är en aktivist-handbok.** När vi påbörjade arbetet med den funderade vi på vad som har inspirerat oss allra mest att hålla på med aktivism och förändringsarbete. Det vi mindes var människor som berört oss, som har gett oss känslan av att allt är möjligt. Det är det vi vill ge dig som läser den här boken.

Vad tänker du på när du hör ordet aktivism? På en advokat som jobbar för mänskliga rättigheter, på en maskerad person på en demonstration eller på ett gäng gymnasieungdomar som vägrar låta Sverigedemokraterna sprida sitt budskap på deras skola? Enligt Svenska Akademiens ordlista betyder aktivism »rörelse som förespråkar aktivt ingripande«. Det handlar alltså om att göra något aktivt mot något en tycker är fel. Vad en tycker är fel kan variera. Utgångspunkten här är att förtryckande normer och brott mot mänskliga rättigheter kräver aktivt ingripande för att vi ska kunna åstadkomma förändring. Den aktivism vi pratar om här är främst den som sker utanför den etablerade politiken: på gatan, på internet, i fikarummet och på bussen.

Vad kan aktivism vara? Det är omöjligt att ge något uttömmande svar på den frågan, men ett sätt att försöka svara på den är att skilja mellan *vad* en vill åstadkomma och *hur* en vill åstadkomma

det. Vad vill du göra? Vad påverkar dig och andra människor negativt? Vad blir du arg på? Och vad tycker du om? Vad är du bra på? Hur vill du åstadkomma förändring? Vill du skapa en tryggare plats för dig och dina vänner? Vill du påverka andra människors åsikter och skapa opinion? Eller vill du omfördela materiella resurser från dem som behöver dem mindre till dem som behöver dem mer? Vill du göra det själv eller i grupp? På internet eller träffas rent fysiskt?

Här berättar 13 personer om sådant de har gjort för att göra världen till en bättre plats att leva på. Intervjuerna är blandade med tips på aktivism och längre texter om saker vi själva hade velat veta när vi började upptäcka världens orättvisor och viljan att skapa en annan värld.

Vad som i slutändan åstadkommer verklig förändring är omöjligt att veta på förhand. Men det vi vet är att de framsteg som görs är tack vare väldigt många människor som alla hjälps åt att flytta fram positionerna på sitt sätt, i sitt sammanhang, tillsammans med andra.

/FRIDA DARJ OCH TONE ALIN

## INNEHÅLL

4 | Anton Hysén: »Man kan göra världen bättre genom att vara sig själv«

6 | Fanna Ndow Norrby: »Ett år borde fan räcka för att folk ska förstå att rasism är på riktigt«

8 | VARDAGSAKTIVISM

9 | GRUPPPROCESSER OCH SAMARBETE

14 | Ali Ahmadi: »Antirasism är inte ett val för mig.«

17 | ASYLAKTIVISM

18 | Roshanack Anoushe: »Jag är jag. Jag är Rosh.«

20 | Nino Mick och Yolanda Bohm: »Ju tryggare jag är, desto argare kan jag vara på scen«

23 | PYSSELAKTIVISM

24 | ETT EGET RUM: Tanya Charif, Iki Gonzalez Magnusson och Ellie Nordfelt

28 | Jojo Stenberg och Zafire Vrba: »Konflikter är en del av att leva feministiskt«

30 | Adrian Forssander: »Jag skapade det sammanhang som jag själv saknade«

32 | Sahar Mosleh: »Jag är kanske är lite gammaldags, men jag älskar demonstrationer!«

34 | AKTIVISM I DET OFFENTLIGA RUMMET

35 | HÅLLBAR AKTIVISM

40 | Kakan Hermansson: »Genom konsten får jag vara kompromisslöst politisk och ärlig«

42 | Elfrida Bergman och Sara Lindqvist, Queering Sápmi: »Hitta dina största kritiker och samarbeta med dem«

44 | GÖR DIN RÖST HÖRD!

45 | Engagera dig i RFSL Ungdom

46 | Ordlista



»MAN KAN

## Anton Hysén är fotbolls- spelare och öppet homosexuell.

**N**är du kom ut, var det som du väntat dig?

– Nej, absolut inte. Allt blev så sjukt stort, mycket större än jag någonsin hade kunnat föreställa mig. Jag trodde att det skulle vara över på två veckor men istället ville hela världen skriva om det, och det tog aldrig slut. Jag gjorde hur många intervjuer som helst.

**Säger det inte något om fotbollen att det blir en så stor nyhet?**

– När jag kom ut var det förvisso längesen någon hade gjort det inom fotbollen, så det var ju också därför det

att bara genom att vara mig själv och vara gay och spela fotboll har jag samtidigt kunnat hjälpa andra. Det är grymt att man kan göra världen bättre genom att vara sig själv.

**Vad finns det för utmaningar att jobba på inom idrotten?**

– Mycket har förändrats inom fotbollen, många har tagit ställning, men det finns fortfarande mycket kvar att jobba på. Förra året gjorde jag och Showan Shattak ett samtal med föreningen Fotbollssupportrar mot homofobi. Vi snackade om vad man kan göra för att förbättra situationen, och en sån sak är att Svenska Fotbollförbundet borde göra ett utbildningspaket till alla tränare, ett paket som handlar om rasism och homofobi inom fotbollen och hur man kan jobba mot det. Men jag upplever fortfarande att många har blivit bättre på de här frågorna och börjat tänka till.

# GÖRA VÄRLDEN BÄTTRE GENOM ATT VARA SIG SJÄLV«

blev en stor grej. Men ändå, jag spelade liksom i division 2. Så länge det blir en nyhet att någon kommer ut inom idrotten så har idrotten problem. Det är fortfarande få som är öppna och många kommer ut först efter sina karriärer.

**Hur var det att bli förebild för så många människor över en natt?**

– Jag har fått väldigt, väldigt positiva kommentarer från jättemånga unga människor. Det har också varit många som berättat om tunga saker de varit med om men som har fått styrka genom att höra om mig. Det känns såklart jättekul

**Vad är dina bästa tips till dem som vill vara med och förändra världen och idrotten?**

– Det är svårt att ge generella tips eftersom alla är olika. Men om jag ska utgå från mig själv så är det att tänka på att inom idrotten kan du prestera oavsett vem du är, det är bara att köra. Lagg aldrig ner din dröm för att andra inte accepterar den du är. Stå på dig. Det kan vara tufft att komma ut med vem man är. Glöm aldrig att alla är lika mycket värda.

Text: Frida Darj / Foto: Anders Wiklund/TT



## Fanna Ndow Norrby har startat Instagramkontot SvartKvinna.

**H**ur skulle du beskriva SvartKvinna för nån som aldrig hört talas om det?

– Det är ett Instagramkonto med historier om rasism som svarta kvinnor själva upplevt. En arena för att skapa medvetenhet och diskussion om hur rasism ser ut i vardagslivet.

### När bestämde du dig för att skapa kontot?

– Jag har alltid varit intresserad av frågor gällande rasism, rättvisa och jämlikhet. Idén fick jag en sommarkväll förra året när jag var ute på en klubb i Stockholm och det hände två saker som båda platsar på kontot. Det första var en kille som pratade med mig på engelska, han försökte ragga på mig genom att säga: »I like my women as I like my coffee – black.« Och jag bara: »Varför sa du det där? Jag pratar svenska.« Då blev det en diskussion med honom som slutade med att hans kompis la sig i och tyckte att jag hade förstört deras kväll, för att jag var otrevlig. Och då blev jag sur och bara: »Ni har ju förstört *min* kväll, det hoppas jag att ni förstår.« Sen hamnade jag i en annan situation med några tjejer som hade en massa fördomar om folk från



# »ETT ÅR BORDE FAN RÄCKA F FÖRSTÅ ATT RASISM Ä



Gambia. Det slutade med att de började prata om mitt utseende. De tog på min röv och menade att jag var snygg, hade fina former och läppar, och nästan tog i mitt ansikte. Då kände jag att det blev för mycket, så vi började bråka också. »Ni kan inte ta på min röv, vafan! Först är ni rasistiska mot gambianer och sen ska ni ta på mig.« Det blev liksom för mycket. Då bestämde jag mig för att jag måste göra någonting. Jag tänkte och planerade i flera månader, vred och vände. Sju månader senare startade jag kontot.

#### **Hur kändes det när du hade publicerat den första berättelsen?**

– Som att jag verkligen bara inväntade, vad händer nu? Det blev många följare väldigt snabbt, efter bara några timmar hade jag 3000 följare. Det blev liksom, oh shit, vad har jag startat för nåt egentligen? Jag blev helt överväldigad.

#### **Hur kändes det när berättelserna om rasism började strömma in?**

– Jag har förmånen att ha vänner och kusiner som ser ut som jag, och vi har alltid pratat om de här sakerna. Men flera som har skrivit in har sagt: »Nu inser jag att jag inte är ensam, det är inte jag som har orsakat de här grejerna som folk säger till mig.« Själv har jag alltid vetat att det inte är fel på mig. Det tror jag är en styrka.

## **DO'S AND DON'TS**

- Dra inte igång en hel stor karusell själv. Har man kommit på något som får genomslag så kan det vara skönt att inte vara den som ska göra allting själv. Var inte rädd att fråga andra om hjälp.
- Ha ordentligt med tid.
- Var tydlig i det du vill göra. Är det det här jag vill göra? Kan det se ut på ett annat sätt?
- Var tydlig i din kommunikation utåt. Den måste vara »on point«. Jag valde svartvitt som bildspråk, »det här är svart på vitt«, det är väldigt tydligt. Men också för att det inte fanns något som såg ut på det sättet.

#### **Om man jobbar med orättvisor som man själv riskerar att drabbas av, hur ska man göra för att palla det?**

– Jag har ju inte riktigt pallat, det jag jobbar med är ju förtrycket som drabbar mig och det är jätkligt jobbigt. Jag har gråtit jättemycket när jag har läst vissa berättelser, för det river upp sår inom mig och jag vet att det har dragit upp sår inom dem som har mejlat in det. Jag vet inte om jag har något tips på hur man inte ska bli deprimerad, mer än att man ska vara beredd på att det kommer att kännas jobbigt. Ha någon att ventilerar med.

När jag har kollat igenom kontot ser jag tre olika reaktioner. Dels »what, vad sjukt, händer det här verkligen i Sverige 2014?!« Dels »det där hände mig också, det suger«, och dels »det där är inte alls rasism....«. Vilka av dem är målgruppen för SvartKvinna?

# **ÖR ATT FOLK SKA R PÅ RIKTIGT«**

– Jag har tänkt på det jättemycket, och det är en fråga som kommer om och om igen. Jag har två målgrupper. Dels de som tittar på det här och säger »Va, är det sant?!« De som inte har den blekaste aning om hur Sverige faktiskt är. De kommer att förstå att deras egen bild av rasism är fel genom att läsa de här berättelserna. Sen är det den andra målgruppen, folk som inte lever i den vita cismannens kropp, som kan identifiera sig med den rasism och sexism historierna handlar om. Att de ska känna att vi är många som är trötta på det här och nu är det dags att ta det på allvar och göra något åt det.

**Du har bestämt dig för att hålla på med kontot i ett år och sen lägga ner. Varför?**

– Ett, jag orkar inte läsa rasistiska historier som kan drabba mig och mina nära och kära när som helst. Att jobba med det här är en ständig påminnelse om hur vidrigt samhället är. Två, jag startade kontot utan att förstå hur stort det skulle bli. Jag tjänar inga pengar på det här och det är jättemycket jobb, jag måste kunna fokusera på annat. Tre, mitt syfte är att höja medvetenheten om rasism genom att peppra med berättelser om rasism. Målet är ju att folk ska förstå vad rasism är och vilja motarbeta det. Då tror jag att ett år räcker. Egentligen kanske en vecka skulle räcka. Ett år borde fan räcka för att folk ska förstå att rasism är på riktigt.

*Text: Frida Darj / Foto: Linn Wigen*

## VARDAGSAKTIVISM

► Säg ifrån när någon drar ett rasistiskt, trans- eller homofobiskt skämt. Det räcker med »Du, det där tycker jag inte är särskilt roligt« för att markera. Även om personen inte ändrar åsikt får andra på bussen/gatan/skolan/caféet/stranden höra att någon står upp för allas lika rätt, och det kan vara stärkande för en själv att säga ifrån. Kolla in **svarpatal.se** för tips!

► Använd »hen« och »en« i tal och skrift.

► Lovebomba någon som du tycker är bra så att hen får höra att du gillar hen.

► Gå på en demonstration, visa genom din närvaro att du vill att saker ska förändras.

► Bli medlem i organisationer som du tycker gör bra saker. Även om du inte är aktiv kan ditt medlemskap betyda mycket eftersom många organisationer får bidrag för antalet medlemmar.

► Donera. Om du har en slant att avvara, ge den till ett initiativ som du tycker gör något viktigt.

► Om du märker att en lokal eller en verksamhet inte är tillgänglig, påtala det för de ansvariga och be dem tänka om. Det kan till exempel handla om att en förväntas ha en viss fysisk och psykisk funktionsuppsättning, könsidentitet, trosuppfattning eller pengar för att kunna delta.



# Grupprocesser och samarbete

**Om hur du kan maxa gemenskap, skapa delaktighet och hantera konflikter.**

**E**n grupp där relationerna mellan deltagarna fungerar gör att alla kan trivas och känna sig trygga. Då kan en fokusera på det gruppen vill åstadkomma istället för att hantera dålig stämning och makt-obalanser. Om relationerna i gruppen inte fungerar så bra tar det ofta mycket energi, deltagare kan må dåligt och det blir svårt att nå målet med gruppen.

En grupp blir sällan välfungerande av sig själv. Det finns enkla medel för att stärka samarbetet och känslan av att gemensamt sträva mot ett mål. För att kunna ta hand om en grupp kan det vara bra att känna till de processer som alla grupper går igenom. Det behöver inte vara en formell grupp, som en styrelse, utan det kan vara ett kompisgäng, några som blir kära i varandra eller ett helt samhälle. Den här texten fokuserar på grupper som gör aktivism. Det kan vara en superseriös organisation eller ett löst sammansatt aktivistnätverk.

## **Att hantera konflikter**

Konflikt är ett annat ord för motsättning eller friktion. Många tycker att det är obehagligt när viljor drar åt motsatta håll. Men konflikter behöver inte vara dåliga i sig utan kan snarare visa på att det finns mycket entusiasm och många olika idéer om hur vi bäst kan göra saker. Istället för att undvika konflikter är det viktigt att hitta de bästa sätten att hantera konflikterna. Då har gruppen bra förutsättningar att nå sin vision.

I princip alla människor kan och vill bidra till en bättre värld bara rätt förutsättningar finns. Genom att lyssna på våra egna och andras behov kan vi skapa dessa förutsättningar.

## FIRO

En användbar modell som beskriver det som händer i människor och mellan människor i en grupp är FIRO. Det är ett engelskt namn som står för Fundamental Interpersonal Relationship Orientation. Det betyder ungefär »grundläggande kartläggning av relationer mellan människor«. FIRO beskriver tre olika faser som grupper går igenom.

### Fas 1: Tillhöra

En grupp håller på att formas. Lite försiktigt och kanske nervöst känner vi in varandra och funderar över om den här gruppen är något vi vill vara med i. I den här fasen är det ofta bra för gruppen att få vägledning, till exempel att någon eller några gör en dagordning för ett möte och ser till att alla inkluderas och får komma till tals.

Bra att tänka på i denna fas:

- Lär er varandras namn.
- Kartlägg förväntningar och önskemål hos deltagarna.
- Formulera gemensamma mål och visioner.
- Formulera hur ni vill nå era mål utifrån gruppens samlade behov.

### Fas 2: Rollsökning

Nu har gruppen formats. Det är mer tydligt vilka som är med, och deltagarna söker efter sin plats och roll i just den här gruppen. Ofta är det inte helt klart hur gruppen ska jobba eller vilken väg den ska ta. Vi vill ofta åt olika håll och tycker att olika saker är viktiga och roliga. Därför uppstår ofta friktioner i den här fasen. Då är det bra att ha verktyg för

att hantera friktioner och konflikter. Konflikter är inte dåliga: om de hanteras på ett konstruktivt sätt utvecklas gruppen av konflikterna och blir starkare än innan.

Bra att tänka på i denna fas:

- Bli inte avskräckta för att ni tycker olika eller för att ni inte kommer överens direkt.
- Lyssna på varandras önskemål och behov och försök hitta konstruktiva lösningar.

### Fas 3: Samhörighet

Nu har deltagarna hittat sina roller i gruppen och känner sig betydelsefulla och trygga i det de ska göra och hur de ska arbeta. Det är i den här fasen vi kan få mycket gjort, vi jobbar bra tillsammans och det är ofta kul!

Det kan vara bra att tänka på att denna fas är tillfällig. Förändringar i gruppen, till exempel att en person tillkommer, att en person lämnar gruppen eller att gruppen tar sig an en ny uppgift, gör att gruppen går in i fas 1 igen. Det är inte möjligt att stanna i fas 3 för evigt. Det är inte heller önskvärt – för att gruppen ska fortsätta utvecklas behöver vi till exempel nya personer med andra perspektiv än de som redan finns i gruppen!

Bra att tänka på i denna fas:

- Påminn er om vad ni formulerade för mål och visioner, är ni på rätt väg?
- Se till att gruppen inte blir för »stängd«, att ni blir så sammansvetsade att nya personer inte kan komma in i gruppen.

## TIPS FÖR DELAKTIGHET

**Om människor blir sedda och hörda undviker vi många onödiga konflikter. Ett sätt att göra det på är att skapa delaktighet i gruppen.**

**Namn- och pronomenrunda.** Börja möten eller träffar med en runda där alla får säga sitt namn och vilket pronomen de föredrar (till exempel *hen*, *hon* eller *han*).

**Lägg tid på att lära känna varandra.**

Gör aktiviteter och lekar tillsammans där ni kommer varandra närmre. Det kan vara brännboll, lära känna-lekar eller gemensam fika.

**Se till att alla får komma till tals.** Ha som mål att alla i gruppen ska ha sagt något inom de första fem minuterna, det är lätt gjort med en bikupa eller en runda. Under en runda får alla i gruppen prata i tur och ordning utan att bli avbrutna.

**Skapa gemensamma gruppregler.**

Bestäm tillsammans hur ni vill vara mot varandra och vilka ramar ni har i just den här gruppen. Ni kanske stänger av mobiltelefonerna på möten, börjar varje träff med en pronomenrunda, eller tycker att det är viktigt att folk får komma och gå som de vill.

**Prata om era personliga drivkrafter**

**och behov.** Vad engagerar deltagarna att vara med i gruppen? Det kan vara många olika saker. För en del är det kanske viktigast att ni har kul när ni träffas och gärna småpratar om annat under ett möte. En del kan känna ett stort behov att komma igång med arbetet. Vad är dina behov? Ofta går det att hitta lösningar som uppfyller allas behov. Exempelvis kan

gruppen komma överens om att jobba en stund och sedan ta en gemensam paus då deltagarna inte får prata om jobbet, eller att gruppen kan fira sina framgångar genom att hitta på någon social aktivitet tillsammans.

**Prata om era förväntningar och farhågor.**

Kartlägg möjliga hinder för ert arbete, spåna strategier för att ta er förbi dem om de dyker upp. Använd dem som vägledning för ert arbete.

**Fika.** Ge utrymme att fylla på med energi och bara vara sociala med varandra.

**Dokumentera.** Anteckna det ni pratat om och bestämt i gruppen, dels så att ni kommer ihåg, dels så att personer som inte var med på mötet kan ta del av informationen i efterhand. Det är också toppen att nya personer i en grupp kan se vad ni pratat om tidigare.

**Prata om grupprocesser och konflikt-**

**hantering.** Hjälps åt och dela på ansvaret att ta gruppen vidare genom att synliggöra och prata om det som händer i gruppen.

**Hitta förebilder och inspirationskällor.**

Vad har de gjort bra som ni kan hämta inspiration och styrka från? Hur gjorde de?

**Fira era framgångar.** Belöna er själva när ni gjort något bra.

**Avlasta varandra så att ni orkar längre.**

Dela med er av era kunskaper till varandra så att kunskaper inte riskerar att försvinna om en person behöver ta en paus eller lämnar gruppen.

## PRATA OM DET

Det kan vara jättejobbigt att prata om friktioner och konflikter, men oftast är det just kommunikation som behövs. Om vi inte benämner konflikten och hittar gemensamma lösningar är det risk för att grupper som kan göra en massa bra saker lägger ner eller att friktionen blir värre och värre tills det blir helt omöjligt att samarbeta. Så prata om det, på ett konstruktivt sätt.

För att kommunikationen eller samtalet ska leda till en lösning finns det några saker som är bra att tänka på.

- Uttryck dina behov istället för att beskylla någon annan.
- Var specifik istället för generell och dömande.
- Lyssna empatiskt, försök förstå vad den andra säger och behöver.
- Uttryck önskemål utan att ställa krav.

När vi har starka känslor som ilska och frustration, som ofta uppstår vid konflikter, kan det skapa en vilja att skälla på den eller dem vi är arga eller frustrerade på. Vi kan vilja berätta vad personen gör fel, varför det är dumt och så vidare. Det kan vara svårt för personen att ta till sig den informationen. Ofta gör det istället att personen spontant vill försvara sig och att starka känslor som ilska och skuld framkallas. Stämningen trappas upp och det kan bli allt svårare att hitta en lösning.

Om vi fokuserar på att kommunicera våra egna behov i situationen och är lyhörda för den andra personens behov skapas istället möjlighet till ett konstruktivt samtal. Vi kan ta ett exempel. Person A kommer sent till ett möte. Det har hänt tidigare, och person B blir stressad. Person B skulle kunna säga: »Du är alltid sen till möten och det är

inte okej, om vi ska göra det här projektet tillsammans får du skärpa dig.« Den meningen är beskyllande, den generaliserar (är person A verkligen alltid sen?), den öppnar inte för att förstå person A:s behov utan ställer endast krav.

Ett alternativ är att person B säger: »Jag har märkt att du har kommit sent till de senaste tre mötena. Det stressar mig för jag behöver känna att vi gör det här tillsammans. Är det bättre för dig om vi lägger möten lite senare? Jag skulle vilja att vi hittade ett sätt så att mötet kan börja på avtalad tid.«

Här förklarar person B situationen konkret utan att döma. Hen uttrycker inte bara en känsla (stress) utan också sitt behov (att person A och person B gör arbetet tillsammans). Hen frågar också efter person A:s behov och uttrycker en önskan som öppnar för en dialog.

## GIRAFFSPRÅKET

Metoden du nyss läst om är grunden i det som kallas *giraffspråket*, eller på engelska *Nonviolent Communication* (NVC). Vill du veta mer om giraffspråket? Lästips: *Nonviolent Communication: Ett språk för livet* av Marshall B Rosenberg.

## När konflikten är ett faktum

Det kan vara lättare sagt än gjort att prata om konflikter, och det kan behövas lite träning. Om det finns möjlighet kan det vara värdefullt att ta hjälp av en neutral person för att hantera en konflikt. En person som inte står på någon sida i konflikten men som kan sitta med vid samtalet, kanske fördela ordet och tolka de behov som uttrycks bakom känslorna.

Text: Tone Alin och Hanna Hannes Hård



## FRÅGA AKTIVISTAKUTEN

*Hej Aktivistakuten!*

*Jag är med i en aktivistgrupp, men det är bara jag som gör saker. Ingen annan tar något ansvar, de andra verkar alltid ha något viktigare att göra så inget blir gjort om inte jag gör det själv. Jag tycker att det vi gör är superviktigt men jag vill att vi hjälps åt. Vad ska jag göra?*

Hej!

Berätta för gruppen vad du känner och öppna för ett ärligt samtal. Tänk på att uttrycka det du känner och det du önskar, undvik att beskylla eller komma med »sanningar« om de andra. Fråga istället vad de andra vill och tycker är roligt för att se om ni har en gemensam vision i gruppen, vill ni samma sak? Kanske har du en tanke om vad ni ska göra som inte delas av de andra? Ta helt enkelt ett steg tillbaka och ge utrymme för alla att uttrycka vad de vill med gruppen.

Kanske har du en informell ledarroll, alltså att du ses som en ledare även om det inte är uttalat. Det kan skapa en rädsla hos de andra att göra saker på fel sätt, och det kan göra att det blir enklare att ge uppgiften till dig. Ett sätt att undvika att en eller ett fåtal personer får en outtalad ledarroll i en grupp är att rotera uppgifter som till exempel mötesunderlätta eller sekreterare. Det kan också ge känslan av gemensamt ansvar för gruppen och ert arbete.

Lycka till och ta hand om dig!

Hälsningar  
Aktivistakuten

*Hej Aktivistakuten!*

*Jag är med i en superbra grupp och jag brinner verkligen för det vi gör. Men det är en person i gruppen som är så himla jobbig. Jag orkar inte med hen och jag funderar på att hoppa av bara på grund av att hen är med. Jag vill inte säga något till personen för jag tror inte att hen kommer att kunna »ta det«. Men det känns också jättetråkigt att jag ska hoppa av för det.*

Hej!

Fundera och försök att göra det mer tydligt för dig själv vad det är i personens beteende som är jobbigt. Försök förstå personen och varifrån det beteendet kommer. Vilka behov ligger bakom att personen gör som hen gör? Kan du formulera dig på ett sätt som gör att personen kan ta till sig även dina behov? Undvik att berätta för personen »hur hen är« eller »vad hen gör fel«, fokusera istället på det du skulle önska och det du behöver.

Finns det någon som har ett ansvar för gruppen, till exempel en ordförande eller ledare? Om det är en person du har förtroende för kan du be hen om hjälp att skapa förändringar som skulle underlätta för dig att arbeta med personen.

Lycka till!

Hälsningar  
Aktivistakuten

# »ANTIRASISM ÄR INTE ETT VAL FÖR MIG«

**Ali Ahmadi är initiativtagare till Asylstafetten.**

**V**ad är Asylstafetten?

– Asylstafetten är en marsch för att lyfta frågan om human flyktingpolitik. Förra året gick vi från

Malmö till Stockholm och i år från Malmö till Almedalen. I valet fick SD många röster i olika småstäder. Där bor det inte så många flyktingar så människor där vet inte varför vi kommer hit till Sverige, vad det betyder att fly, att inte ha någonting, att lämna ditt land, ditt hem, din familj. Många har fel bild och tror att vi kommer hit bara för att tjäna pengar. Därför behöver vi träffa dem och berätta.

**Hur har det varit att möta människor i småstäderna ni har passerat längs vägen?**

– Förra året träffade vi rasister vid tre tillfällen som sa åt oss att åka härifrån tillbaka till våra länder, typ »ni är på väg åt fel håll, Kabul ligger åt andra hållet«. En gång var det några som kastade ägg på oss. Samtidigt träffade vi människor som var jättefina och fixade fest när vi kom och ordnade mat och sovplatser. Vi delade ut flyers, gjorde demonstrationer och höll tal på torgen. Det är viktigare att prata med människor än med politiker. Det är de som har makten, dels genom hur de röstar men också att de kan förändra situationen för oss genom att ordna

demonstrationer, bli kontaktperson åt någon eller hjälpa papperslösa med boende, mat eller pengar.

**Asylstafetten har bara papperslösa och asylsökande som talespersoner. Vad blir skillnaden när papperslösa och asylsökande själva får beskriva sin situation?**

– Jag bor här i Malmö sedan tre år. Jag är född i Afghanistan och har levt som papperslös sedan jag flydde med min familj till Iran när jag var typ tre– fyra år gammal. När jag var tolv flydde jag till Europa men deporterades tillbaka till Afghanistan 2010. Andra gången jag flydde till Europa lyckades jag ta mig till Sverige. Sedan ett år tillbaka har jag uppehållstillstånd här, men när jag började med Asylstafetten var jag papperslös.

– Trots att Sverige sägs vara det bästa landet i världen där alla har samma rättigheter såg jag att många papperslösa levde utan rättigheter. Papperslösa har ingen plats i samhället och det är ingen som kan höra våra röster, vi kan inte berätta varför vi bor här eller varför vi har kommit hit. Därför var vårt mål att ge plats åt asylsökande och papperslösa att komma fram och göra sin röst hörd. Det är ett sätt för oss att ta tillbaka makten och själva beskriva vår verklighet. Därför var





## DO'S AND DON'TS

- Samarbeta med många andra organisationer och människor från olika delar av samhället, ditt arbete blir starkare då.
- Kör på din idé som du tror på. Bry dig inte om vad andra tycker.
- Planera inte för mycket, tänk inte för mycket. Bara kör!

det alltid papperslösa och asylsökande som var talespersoner och fick prata på demonstrationer och media. När någon annan ska prata om hur det är för papperslösa och asylsökande blir jag arg och bara »Jag är själv papperslös, det där är inte alls sant!«. Om vi inte gör något själva kommer ingen hjälpa oss.

### **Hur är det att arbeta aktivistiskt med frågor som ligger nära dig själv?**

– Att vara antirasist är inte ett val för mig, men det är ett val för dig. Jag måste visa att jag kan även fast jag kommer från Afghanistan, men du behöver inte visa att du kan utan folk tror det ändå. Samma sak gäller andra frågor, som feminism till exempel. Vissa har ett val att arbeta politiskt, för andra är det nödvändigt.

### **Kommer du ihåg ögonblicket när du kom på idén om just en asylstafett?**

– Jag var i Västra hamnen i Malmö, klockan var tre på morgonen en natt och jag var ute och sprang eftersom jag hade svårt att sova. Jag såg reklam för en utställning om ensamkommande flyktingars situation, och tänkte att jag också ville göra något som påverkar, som är roligt och som väcker uppmärksamhet. Då kom jag på idén att gå från Malmö till Stockholm. Jag pratade med mina

kompisar som trodde att jag skojade. Alla jag berättade min idé för sa att det inte skulle gå. Till slut träffade jag en person som jobbade på Skåne Stadsmission som trodde på mig och vi skrev en plattform och sökte pengar. Ett halvår efter att jag fått idén började vi gå från Malmö.

### **Vad är ditt bästa minne från Asylstafetten?**

– De är många! Men en sak jag minns särskilt är en tjej i rullstol som gick med oss sista biten till Stockholm. I år var hon med igen och gick hela vägen. Det är mitt bästa minne eftersom hon var med och kände sig välkommen i gruppen fast vi inte hade något gemensamt språk. Hon kommer nästa år också!

### **När ni började gå från Malmö, trodde du att ni skulle orka hela vägen fram?**

– Jag har flytt två gånger från Afghanistan och resan har tagit hur lång tid som helst, jag har varit dagar utan mat och gått jättelångt. Jag brukar kalla ensamkommande ungdomar för ensamkommandes armé, för om man har lyckats ta sig till Sverige har man varit stark och hittat fram fast man inte kan språket eller någonting. När man är på flykt finns inte frågan om man orkar eller inte. Jämfört med det var det lätt att gå 70 mil.

### **Om alla runtomkring ifrågasatte dig, hur kunde du själv hålla kvar vid idén?**

– Jag är jätteenvis. Om någon säger att det inte går så blir det ännu viktigare för mig att genomföra.

### **Vad sa dina kompisar efteråt när du hade gjort det?**

– De sa bra jobbat, haha.

Text: Frida Darj / Foto: Arvid Hallberg





# ASYLAKTIVISM

- Bli kontaktperson åt någon som är nyanländ i Sverige via kommunen eller en frivilligorganisation.
- Engagera dig i en grupp som arbetar med att praktiskt stödja människor som fått avslag på sin asylansökan, exempelvis nätverket Ingen människa är illegal. På Flyktinggruppernas Riksråds hemsida [farr.se](http://farr.se) hittar du kontaktuppgifter till en grupp i din stad.
- Om du har möjlighet, donera pengar till grupper som jobbar med att stödja papperslösa och asylsökande.
- Ta ställning för en human flyktingpolitik genom att kontakta ansvariga politiker och myndigheter och genom att sprida information på internet.
- Engagera dig i Rädda Barnens eller Röda Korsets Ungdomsförbunds verksamheter för ensamkommande flyktingbarn, papperslösa och asylsökande.

Foto: Asylstafetten 2013



## Roshanack Anoushe är rapartisten Rosh.

**K**ommer du ihåg när du bestämde dig för att bli rappare?

– Jag tror att det var när jag såg videon till *Boyz-n-The Hood* med Eazy-E på ztrv. Det var där hela rapintresset började, det var ganska tidigt. Det var hela stilen, attityden, du vet det här hårda. Men inte bara musiken, utan hiphop som en kultur, som en livsstil. Jag hade alltid stora kläder på mig och keps bak och fram.

### När skrev du din första text?

– Jag var typ sju kanske, det var så här: *Måste gå till farsan / Måste gå till morsan*. Jag freestylade, rimmade katt på hatt, typ. Sen runt tolvårs-åldern fattade jag på riktigt det här med att skriva texter. Det utvecklades mer ju äldre jag blev, ju mer jag såg samhället. Mina texter är väldigt samhällskritiska.

### Du har berättat att du har mött mycket motstånd från din omgivning.

– Motstånd för den jag var mötte jag jävligt tidigt. Att jag aldrig såg ut som alla andra barn. Inte bara att jag hade mörkt hår och mörka ögon, utan just för att jag inte såg ut som en tjej ska se ut. Jag drogs alltid till grabbarna. För mig var det ju inget fel, men det kom jävligt tidigt, typ så här: »Varför har du mössa på dig?« »Varför har du så kort hår?« »Varför har du en T-shirt med tryck på som grabbarna?« När jag var tolv och det kom tryck från alla håll och kanter började jag fatta att shit, det är fel att se ut som jag.

### Vad sa du till dem som satte tryck på dig?

– Deras fråga var alltid: »Försöker du se ut som en kille?« Ett tag sa jag till folk att jag var kille. Det var inget konstigt med det. Jag kände mig som en pojke när jag var liten. Men du ska inte behöva ta den diskussionen när du är tolv bast. Aldrig. Det där är jättefel, det spelar ingen roll vad man är. Det är mobbning fast på en helt fucking mycket högre nivå alltså.

### Vad sa din familj och dina vänner?

– Släktträffarna var som en mardröm, det var då jag breakade. De var så här: »Varför ser du ut på det här sättet?« Det har hänt några få gånger att jag så här: »Okej, jag sätter på mig nåt fett tjejtigt för släktens skull.« Jag orkade inte de där blickarna. De gånger jag hade på mig mina vanliga kläder fick jag stå där och försöka att inte få ögonkontakt med någon. Men ändå, jag kände av hur de kollade, skrattade och pratade om mig. Och idag är det de människorna som hyllar mig för det jag gör. Det som folk har trampat ner mig för hyllar de mig för idag. Det känns falskt som fan. Men ändå kul att de har öppnat sina ögon, för det var aldrig skillnad på nu och då. Jag är densamma.

### Har du haft någon i din närhet som stöttat dig och varit på din sida?

– Jag har en tjejkompis som är en väldigt nära vän till mig, Nikita, som är två år äldre. När folk sa »ta av dig mössan« sa hon bara »sätt på dig mössan nu«. För det kommer jag att

»JAG

## DO'S AND DON'TS

- Var alltid dig själv.
- Stå alltid med ryggen rak. Var stolt över den du är. Låt aldrig någon säga till dig vad du är och inte är.
- Undvik människor som drar energi från dig, som stampar ner dig gång på gång.

vara henne evigt tacksam. Vi håller fortfarande ihop. Jag tror inte att jag hade klarat det om jag inte haft henne vid min sida. Det är viktigt att ha någon där. Men det är svårt att hitta någon också.

**Hiphopen har varit en väldigt viktig arena för dig, men har det hänt att du mött skit inom hiphopen också?**

– Jag har inte fått den frågan ställd till mig än: »Hur känns det att vara tjej och rappar?» Det är jag glad över, för jag hade blivit lack om jag skulle ha fått den. Vad fan spelar det för roll? Tjejer har rappat i all jävla fucking evig tid. Det är inte det att de inte har funnits. Jag är trött på det där pratet, »tjejer

hiphop. Det är inte bara musik. Det är en plattform som har gett mig så jävla mycket utrymme att få vara mig själv. Och man måste bara tro på sig själv, vara stark och hitta folk som stöttar en. Man ska aldrig vara med människor som drar ner en, för det är då man kommer att breaka. Tror du inte på dig själv härinne i hjärtat, då kommer ingen annan att tro. Du måste vara säker på att det här är jag, punkt slut.

**Hur hittar man den säkerheten? Hur har du hittat den?**

– Jag tror att det var på grund av motgångarna. Du vet som man säger, det som inte dödar en gör en starkare. Det är verkligen sant. Jag har fått ta så mycket, till slut var jag så här: »Men vet du vad? Det är inte ni som ska leva mitt liv.» Jag hade lätt kunnat ha på mig klänning och kjolar och whatever. Jag skulle ha sluppit huvudvärken, men det skulle inte ha gjort mig till den människan jag är idag. Jag sjunger saker som en »vanlig rappande tjej» kanske inte borde sjunga. Jag borde kanske inte sparkas och hålla på med butterflies och whatever och vara så här »mörk». Jag kanske borde göra en liten discolåt och släppa loss till den.

# ÄR JAG. JAG ÄR ROSH.«

som rappar» och »killar som rappar». Ska jag vara mc, då ska jag vara den bästa av alla. Inte bara över tjejerna. Och inte bara över killarna heller. Jag ska vara en mc precis som vad fan som helst. Hiphopen för mig är inte bara

Förut var jag så här: »Folk kommer att tycka att det här är jättekonstigt, varför går jag klädd så här.» Men nu är jag så här... Jag är jag. Jag är Rosh.

Text: Carl Åkerlund / Foto: Saga Berlin

## Nino Mick och Yolanda Bohm har tagit aktivismen till poesin och scenen genom poetry slam.

**H**ur kom det sig att ni började med poesi?

**NINO:** Jag har skrivit i perioder, men aldrig poesi innan jag var på RFSL

Ungdoms konstkolle för några år sedan. Vi hängde på landet och fick prova en massa kreativa uttryck, bland annat skrivande. Då skrev jag min första dikt som var väldigt mycket »det här är jag«, det var precis när jag bestämt mig för att komma ut för fler än mina närmaste. Jag läste upp den när hela kollet satt i en ring ute på gräsmattan och skulle säga hejdå. Det var jättenervöst men jag vågade eftersom det var ett tryggt och stärkande sammanhang.

**YOLANDA:** Jag började skriva haikuer i mellanstadiet och så lyssnade jag mycket på hiphop. Jag skrev oftast när jag behövde få ut något. Min dröm var att bli antingen rappare eller politiker, och sen hittade jag poetry slam som är en superbra kombination av båda! Första gången jag läste övertalade en person på Kulturhuset i Stockholm mig att läsa på en invigning. Jag tänkte först att det kan

jag inte göra. Men jag tog mod till mig och körde på, och det är jag glad för idag.

**Hur skulle ni förklara poetry slam för någon som inte hört talas om det förut?**

**NINO:** Det är en tävling i estradpoesi, som är när en framför poesi muntligt på scen inför publik. Det är dikter, brandtal, saker som en person vill säga helt enkelt, som framförs på max tre minuter, och en jury som består av personer i publiken som sätter poäng. Du ska ha skrivit dikten du läser upp själv och du har ingen rekvisita. Jag har någon gång sagt att »du har tre minuter på dig att känna så mycket som möjligt«, det gäller både poeten och publiken.

**Ni är båda queera transaktivister, hur tar det sig i uttryck i ert skrivande och på scen?**

**YOLANDA:** Jag har känt mycket att det förväntas av mig att jag ska prata om min transidentitet, om queerhet eller om att vara rasifierad, och det har gjort att jag medvetet valt att inte skriva så mycket om det. Min blotta närvaro är politisk, så jag fokuserar på annat som jag vill berätta. Med det sagt så skriver jag också politiska texter, men inte bara.

**NINO:** Jag har blivit så inspirerad av dig i det, Yolanda, att du främst lyfter fram andra saker om dig själv. Jag tänkte på det när vi uppträdde på samma ställe senast. Du började med att presentera dig som Pokémonälskare, eldslukare, poet och en massa annat, det var först i sista dikten som du ens nämnde trans.

# »JU TRYGGARE JAG ÄR, DESTO ARGARE KAN JAG



## DO'S AND DON'TS

- Börja bara skriva! Om du har svårt att komma igång, tänk inte utan fokusera bara på att få ner ord på papperet så fort som möjligt utan avbrott. Att sätta tidspress kan vara bra för att släppa prestationen.
- Om du vill låta någon läsa eller höra det du skrivit men tycker att det är läskigt, fundera på vad den största rädslan är. Är du främst rädd för att innehållet ska kritiserar eller att någon ska kritisera hur du skriver? Be den du delar texten med att endast ge dig feedback på det som du är minst rädd för.
- Stötta och peppa andra som ställer sig på scen och låt dig peppas av andra.
- Skriv tillsammans med andra i grupp och gå tillsammans till poetry slam och öppen scen.
- Skit i »poängen«. Strunta i om vissa i publiken inte fattar grejen eller om någon inte förstår ett ord du använder, det finns alltid någon som fattar och som behöver höra just det du säger.
- Ta in tips från många människor för att bredda din tanke om att skriva, det finns inget rätt sätt att skriva och det finns inte bara en guru. Hitta ditt sätt!
- Var inte rädd för att stryka saker i en text, men spara det du stryker. Kanske kan du använda det senare.

# VARA PÅ SCEN«





Jag pratade mina femton minuter på det giget nästan uteslutande om saker som är kopplade till min transidentitet. Om hur en ska hantera sin ilska, om tystnad och om att orka föra kampen, jag sa mitt pronomen om och om igen i en dikt.

**YOLANDA:** Samtidigt förstår jag behovet att ge plats åt de frågorna. Det beror på vad som känns mest relevant för en själv i olika perioder. För mig är det Pokémon just nu!

**NINO:** Jag kom in ganska snabbt i poetry slam och vann SM samma år som jag började, där jag inte hann »komma ut« på mina tre minuter.

Det resulterade i att jag blev felkönad väldigt mycket. Det var jättejobbigt, så det har bidragit till att mycket jag skriver berör trans. För mig har det också varit en taktik för att kunna må bra och fortsätta med poetry slam.

**Vad innebär det för er att läsa det ni skrivit högt inför publik?**

**NINO:** I bästa fall är det en känsla av att ta kontroll över sin berättelse. Att få formulera sig, ibland »skriva om« saker en varit med om. Göra tunga perioder till ny styrka och andras fördomar till ordvitsar och motstånd. Att stå på scen känns lite som att vara en superhjälte, som får tunnelseende och springer supersnabbt, men varje steg vet vart det ska. Men det är först när jag känner mig någorlunda trygg och bekväm som jag tar ut svängarna på scen. Jag har också märkt att ju tryggare jag är, desto argare kan jag vara på scen. Vilket är bra men på vissa sätt synd, det kanske är i de rummen som jag är mindre trygg som publiken skulle behöva höra min ilska.

**Vad vill ni säga till en person som vill skriva eller läsa upp sina dikter men som tvekar?**

**YOLANDA:** Jag vill tipsa om att se dig själv som författare, för det är du. Tänk på allt du skriver varje dag bara i form av kommunikation, i sms, på nätet och i andra sammanhang. Utgå från det skrivandet. Är det kanske någon du sms:ar med som inspirerar dig textmässigt, där orden flyter? Sms:a mer med den personen!

**NINO:** Vissas berättelser får ett så självklart utrymme idag, balansera det med att ta plats för din berättelse. Den behövs och andra behöver höra den!

Text: Tone Alin

Foto: Masa Bezra / Alexander Lorentzon

# PYSSELAKTIVISM

- ▶ Gör pärlplattor och sätt upp på finurliga ställen i det offentliga rummet.
- ▶ Gör egna knappar/pins med budskap som du vill sprida.
- ▶ Rita och skriv budskap på gatan eller färglägg övergångsställen i regnbågsfärger med kriter – det försvinner nästa gång det regnar, så det är helt lagligt.
- ▶ Gör tygpatchar med fina motiv eller text. Ge bort eller sälj dem för en liten slant.
- ▶ Virka in en del av en lyktstolpe med garn i regnbågsfärger.

Foto: Linnea Ornstein

# Ett eget rum

**Tanya Charif, Iki Gonzalez Magnusson och Ellie Nordfelt om separatism och om hur konflikter är förutsättningen för trygga rum.**

**V**ad är en trygg plats för er?  
**ELLIE:** Det beror på vad man menar med trygghet, om det är att man känner att man vågar ta plats och säga vad man tycker, eller om trygghet är att man känner att man inte riskerar att råka ut för våld. Jag tänker också på begreppet »trygga rum«, och att det kanske snarare handlar om att göra dem tryggare.

**TANYA:** När jag har pratat om trygga rum har det ofta handlat om representation, att få vara i ett rum där flera perspektiv och erfarenheter ges utrymme. Det är en god grundtanke men jag tycker också att det kan bli problematiskt om trygghet bara handlar om att man ska checka av, finns alla representerade? Istället för att kolla på hur stämningen är eller granska interna hierarkier så är man nöjd med att »nu har vi en funkis och en transperson här«. Och vem är det egentligen som checkar av i de här sammanhangen? Vi behöver fundera på vem som har makt.

**Vad betyder separatism för er?**

**IKI:** För mig som rasifierad handlar separatism mycket om att det är så skönt

att jag kan vara lat där, jag behöver inte förklara saker. Vita personer tror ofta att de kan förstå vad det innebär att leva i en vit värld som rasifierad. Folk är självklart antirasister och är ute och demonstrerar mot sd. Men det är skillnad på vad jag möter som rasifierad eller som hbtq-person. Just det här att bli en jävla frågelåda som rasifierad blir jag inte på samma sätt som hbtq-person... Det är en helt annan grej, jag kan inte riktigt sätta ord på det. Fattar du vad jag menar Tanya?

**TANYA:** Det är en tröskel man slipper. I separatistiska rum kan jag bara götta mig i känslan att det finns fler rasifierade. Jag är uppvuxen i en vit kommun och har haft ganska mycket internaliserat förakt kring min egen grupp som jag har behövt deala med genom åren, som kommer av den negativa bilden av blattar och särskilt araber. Det kan man använda sina separatistiska rum till, att erkänna att jag har känt skam eller att jag inte velat hänga med andra rasifierade, jag vet inte hur det kommer sig, har jag lärt mig tända på vita?

**IKI:** »Har jag lärt mig tända på vita?... Älskar den!







**Iki och Tanya, ni som varit engagerade i hbtq-frågor i Göteborg länge, hur tycker ni att diskussionen om tryggare rum har förändrats sedan ni började?**

**IKI:** Jag tycker att det har förändrats mycket, att vi har fått en helt annan diskussion. Det finns ett helt annat språk för att prata om rum, hierarkier och identitet. Genom det språket har vi också fått diskussioner kring trygghet. För tio år sedan skulle ingen resa sig upp och säga att »nu känner jag att det här är ett otryggt rum«. Nu känner man efter lite mer. Det var »enklare« tidigare för att det inte existerade samma diskussioner om makt och privilegier. I mina kretsar vid tidigt tvåtusental var den stora fienden mannen. Punkt.

**Så om det inte var några cismän närvarande så räckte det för att kalla det tryggt?**

**IKI:** Ja precis. Det fanns inte en tanke på vilka andra privilegier som fanns och hur de påverkade personers trygghet. Kanske klass litegrann, men inget annat. Jag fick inte spela trummor i ett lesbiskt punkband för att jag inte var arbetarklass. Jag bara »men ni är ju vita«. Men då tänkte ju ingen på det.

**TANYA:** Det känns som en steg, man har byggt på medvetenheten kring olika utsattheter år efter år. Rörelsen har ägts av vita ciskvinnor från medelklassen som startat en process att inkludera andra. Sen har folk fuckat ur på det och bara »Vi är trötta på att bli inkluderade, vad är det här för skit? Vi vill ha våra egna rum. Vi transpersoner träffas själva«. Och då har man suttit där, som vita medelklass cislesbiska, och bara »Oj då, vi kanske måste tänka om«.

**IKI:** Jag kommer ihåg när folk runt mig trodde att queer stod för att man ska få ligga med barn och djur, och vi blev



utkastade av nästan hela lesbiska anarkafeministkretsen i Göteborg för att vi gillade det här med queer. Vi gjorde ett dragnummer på Dragking of the Year där vi lekte med olika könsuttryck. Vi kom in och såg ut som tjejer och sen blev vi killar i kostym. Någon hade en banan i byxan som hon tog upp och åt, och folk reagerade med att bara »Det där skulle symbolisera en avsugning!«. Sen kastade vi glitter från scenen och då var det som att de bara »När ni kastar glitter är det ju en utlösning, sperma mitt i ansiktet på oss.« Vi bara »Nej alltså det var glitter...« Men det fanns så mycket hat mot oss att det inte fanns någon diskussion. Det hjälpte väl inte heller att vi blev jättesura. Vi blev utfryssta och misstolkade, det var kaos. Idag finns det ett helt annat samtal än då.

#### **Vad tänker du Ellie när du hör hur det var i Göteborg för tio år sedan?**

**ELLIE:** Jag har hört ganska många olika berättelser om hur det har varit konflikter mellan olika sorters feminism i Göteborg. Att man var tvungen att ha bevis för att man var trans för att komma in på vissa klubbar och sånt. Idag är det mycket som har förändrats och diskussionerna finns på ett annat sätt. Konflikterna finns ju kvar, men det finns ett samtal om dem.

**TANYA:** Jag vill påpeka att vi pratar ju inte om alla hbtq-personer i Göteborg utan om en politisk vänsterrörelse som just vi varit med i.

#### **Hur skulle ni beskriva att diskussionerna om trygga rum ser ut idag?**

**TANYA:** Diskussionerna har gjort att det finns fler och mindre separatistiska rum idag. Nu finns det queer people of color, transgrupper... Det fanns ju inte innan. Det har hela tiden funnits ett behov att prata om det här, men tidigare har det inte gått. Idag pratar man om att det finns ett klassförtryck eller att rasifierade blir illa

behandlade i den egna rörelsen. Vi har en stark norm som bygger på likhet hela tiden, att vi ska kunna spegla oss i varandra. Många upptäcker i sina separatistiska rum att man är så jävla olika varandra. Det finns hierarkier bland rasifierade, bland arbetarklass, bland hbtq, och om man ska arbeta utifrån det blir det så himla små öar.

**ELLIE:** Men blir det verkligen så små öar? Jag tänker att om jag organiserar mig separatistiskt så gör jag det i förhållande till något specifikt. Det kan vara att folk har råkat illa ut i klubbmiljöer och då kan man organisera sig i en transseparatistisk grupp för att bemöta det. Så löses den upp när det inte längre är en aktuell fråga. Jag skapar inte bara en separatistisk grupp för att kunna spegla mig. Då skulle jag behöva vara med i en grupp för varje liten del utav mig själv. Utan det är mer i förhållande till något.

**IKI:** Jag tänker också att folk har insett att man inte måste vara vänner med alla. Det är det jag tycker är den stora förändringen, att man vågar säga ifrån. I de här små grupperna så har det börjat skapas en trygghet som gör att du vågar säga ifrån fastän du vet att nej, alla kommer inte ge mig high five för det här.

#### **I den bästa av världar är väl all kritik konstruktivt menad, och den som får kritiken säger »okej, fan, jag fattar vad du menar« och går hem och försöker rätta till det. Men är det inte ändå så att det oftast blir väldigt dålig stämning?**

**TANYA:** Jag håller med om det. Jag kan ta ett exempel. Det var på flatlobbyn på West Pride på ett samtal om lesbiskhet där Iki var moderator och jag satt i panelen. Vi hade varsin ölburk med oss på scenen och på slutet av samtalet under frågestunden var det en som sa »Jag blir otrygg när ni har alkohol i handen. Jag trodde det här var ett politiskt samtal om viktiga frågor som

skulle vara innan klubben startade.« Och alla bara »Herregud, vad du har rätt, vad tokigt, förlåt.« Det var skönt att bli påmind och bra av den här personen att ta den platsen. Även om jag hoppas att vi tog emot det bra så blev det ju pinsamt för oss. Som du säger är de flesta av oss lite konflikträdda och vill gärna att allt ska gå smooth. Och får man kritik kan det lätt bli dålig stämning.

IKI: Jag tror att det som hände togs emot

man ska våga det. Jag var med i en organisation där människor gång på gång blev felkönade och uthängda med fel pronomen eller fel namn. Vi gick samman tre personer och bestämde att nästa gång det händer så säger vi ifrån. Om vi är fler som räcker upp handen istället för en kommer vi verka starkare. När vi reste oss upp och sa ifrån blev det ju fett obekvämt. Men successivt så ändrade det ändå situationen. Om

**»För att kunna driva någon politisk kamp gäller det att synliggöra och ta konflikter. Inte att låtsas som att de inte finns där och tänka att nu ska alla tycka samma sak och vara jätteglada. Folk blandar ihop trygghet med att vara glad. Jag tänker att det är jätteviktigt att det får bli dålig stämning.«**

så mycket bättre än om den personen hade gått hem och gjort ett jättesurt blogginlägg. Det finns någon skitgrym ärlighet i att få höra den här personen säga det. Det är så himla modigt när man orkar ta upp det.

**Det här med att man inte behöver vara vän med alla. Vad tänker ni om konflikter och trygga rum?**

ELLIE: Utgångspunkten är inte att vi ska försöka skapa ett rum där det inte finns någon konflikt. Det är inte det trygghet handlar om, utan för att kunna driva någon politisk kamp gäller det att synliggöra och ta konflikter. Inte att låtsas som att de inte finns där och tänka att nu ska alla tycka samma sak och vara jätteglada. Folk blandar ihop trygghet med att vara glad. Jag tänker att det är jätteviktigt att det får bli dålig stämning. De här små separatistiska rummen är en förutsättning för att

människor inte bemöter människor på ett respektfullt sätt så kan man bli påtvingad det genom att det blir dålig stämning när man gör fel.

**Det kanske handlar om att få öva på den där känslan, på att ta kritik?**

IKI: Alla vill ju bli bättre på något, men det kan ändå vara jättejobbigt att få kritik av någon. Det ligger ett ansvar hos dem som får kritik att ta det på rätt sätt, som en present snarare än som skit. Min första reaktion i kroppen är ju fortfarande »Du är dum i huvet«, sen en sekund senare så fattar jag ju grejen och bara »Tack«. Men det är ju inte som att jag känner high five direkt på en gång. Det är också modigt som arrangör att säga det, fan vi har inte tänkt på det här. Och tacka för kritiken.

Text: Frida Darj / Foto: Kristin Magnusson

## Jojo Stenberg och Zafire Vrba driver SVAR PÅ TAL, ett projekt i verbalt självförsvar.

**N**är bestämde ni er för att starta SVAR PÅ TAL?

**JOJO:** Vi jobbade ihop på en fritidsgård för unga hbtq-personer och fick höra från besökarna om vad de mötte i skolan och i sin omvärld. Vi ville ge dem fler strategier för att hantera situationerna de pratade om. Det gällde samtidigt oss själva. Vi var också trötta på att agera informationscentraler och svara på frågor.

**ZAFIRE:** Vi hade dessutom själva varit mycket frustrerade över att vi inte kände oss rappa nog, att vi inte hann svara på saker. Jag är en väldigt orapp person som oftast kommer på de bästa svaren i efterhand, och då är det i regel försent. Vi kände att vi måste träna oss.

**Sen ni började med SVAR PÅ TAL, har det hänt något i er vardag där ni använt er av det ni pratat om?**

**ZAFIRE:** Senast på vägen hit fick jag frågor om mitt barn, ifall det är en kille eller en tjej. Där är ett enkelt svar: »Det har hen inte berättat för mig, hen pratar inte så mycket, så hen är ett bra pronomen att använda än så länge.« Det hjälpte, personen sa

hen efter det. Där har våra workshoppar varit jätteviktiga, att få träna på att ge svar men också att lära sig hantera konflikter. Jag tänker att konflikter är en viktig del av att leva feministiskt. Att ta konflikter, att vara i konflikter, att starta konflikter är kanske den främsta aktivistiska principen.

**JOJO:** Att vara rädd att »förlora« en konflikt innebär också att en på sätt och vis går med på det förtryckande språket. Tanken att en ska »vinna« konflikter är så konstig. Jag tänker att en har vunnit bara genom att säga ifrån! Även om personen struntade i det du sa så såddes ändå något frö hos någon när du sa ifrån. Dessutom är det stärkande att ta sig själv i försvar.

**Vad händer under en workshop?**

**ZAFIRE:** Deltagarna får tänka igenom situationer där de känner sig svarslösa eller känner att »jag vet inte hur jag ska hantera den här situationen, den är väldigt obekvämt för mig«. Sen får de som vill dela med sig till de andra. Vårt jobb är att hjälpa till att strukturera upp alla svar på tal utifrån olika maktstruk-



# »»KONFLIKTER ÄR EN VIKTI DEL AV ATT LEVA FEMINISTIS



turer. Då blir det ganska tydligt att situationerna inte är ens eget fel, att det inte beror på att »jag har ett så otydligt könsuttryck« eller »jag har ett så ovanligt namn«. Förutom våra workshoppar har vi en hemsida där vi samlar alla svar som folk har kommit på och en Facebookgrupp med 1700 medlemmar som är extremt aktiv.

**När man ser bilder från era workshoppar så är det ett huvud från en skyltdocka med lite här och var. Vad gör huvudet där?**

**JOJO:** Huvudet kommer in i slutet av workshoppen då alla får möjlighet att testa sina svar på tal i ett rollspel. På så sätt tänker vi att chanserna ökar att en faktiskt vågar säga de här sakerna även utanför det trygga rummet där vi genomför workshoppen. Huvudet representerar liksom en allmänhet, en ganska anonym person som inte kan svara tillbaka. När en har gett sitt svar på tal så applåderar hela gruppen, inklusive den som håller i dockan, och det ger verkligen pepp.

**Blir det någonsin jobbigt att höra om alla situationer som ni själva riskerar att drabbas av?**

**JOJO:** Jag kan känna att jag blir mer berörd ibland av sådant som jag kan relatera till mer personligt, men det är också något som jag måste jobba med som workshopledare. Om jag går igång mer på vissa saker som jag kan relatera till så riskerar det att bli förminskande för andra. Det är viktigt att alla deltagares berättelser och erfarenheter värderas lika högt.

Text: Carl Åkerlund / Foto: SVAR PÅ TAL

## DO'S AND DON'TS

- Att ge svar på tal blir lättare ju mer du tränar!
- Ta hjälp av vänner för att komma på svar på obekväma frågor, eller gå in på [svarpatal.se](http://svarpatal.se) och leta upp svar på situationer som du känner igen dig i.
- Tänk på att undvika att ge svar som kränker personen tillbaka, låt alltså bli svar som är till exempel rasistiska, sexistiska eller funkofoba.
- Känn dig inte dum om du inte vågar eller kan ge svar på tal trots att du tränat! Du är aldrig skyldig att svara på obekväma frågor.



## Adrian Forssander har arrangerat två läger för transungdomar.

### **V**ad är aktivism för dig?

– Det där är så lustigt för jag har inte sett mig själv som aktivist. Jag har mest bara gjort det jag tycker är roligt. Aktivism är att göra bra saker som en tror på och som förändrar till det bättre. Så jag börjar inse att jag nog är en aktivist. Men det är typ det finaste epitetet en kan få, enligt mig, och då tar det emot att säga det om mig själv. Aktivism är så himla, himla viktigt och det är där förändringen sker. Det är det yttersta forumet för demokrati och där en verkligen kan göra skillnad.

### **Vad var det som fick dig att göra transläger?**

– Det var väl en blandning av eget behov, andras behov och tjurskallighet. Jag var i en situation i mitt liv där jag saknade den typen av sammanhang och ville egentligen själv åka på transläger, men det fanns inget att åka på. Jag insåg att finns det inte så får jag väl göra det själv. Även om det inte är riktigt samma sak att åka på ett läger och att arrangera ett så var jag med och skapade det sammanhang jag själv saknade. Jag tror

också att det var en bra grej som jag kunde visa för deltagarna, att det inte bara behöver vara mörkt. Att en också kan vara glad och må bra som transperson. Det som jag tar med mig från lägren är kanske framförallt tron på att om en vill så går det mesta.

### **Vad var det för sammanhang du och andra behövde?**

– Att vara i en grupp där en blir sedd för den en är. Även om det i många sammanhang finns cispersoner som stöttar och är väldigt bra så blir det inte riktigt samma sak som att känna att alla i rummet har en förståelse av mina erfarenheter. Det är ett sammanhang där jag inte behöver förklara mig eller diskutera min transidentitet, utan jag kan bara vara i den. Om vi diskuterar trans så gör vi det utifrån våra gemensamma erfarenheter, till exempel erfarenheten att hela tiden behöva förklara sig!

### **Hur kändes det när deltagarna kom och lägret skulle börja?**

– Vi mötte deltagarna på busstationen som låg en liten promenad från scoutstugan där vi skulle vara. Jag var jättenervös! Jag hade ju aldrig gjort något liknande förut och funderade över vad jag gett mig in på. Men jag minns tydligt att det nästan direkt bildades en gemenskap. Hur stärkande det var bara att mötas och gå i grupp. Det var som att vi skapade en bubbla som kändes varm och trygg.

# »JAG SKAPADE DET SAMMAN SOM JAG SJÄLV SA



– Jag minns också att det var två deltagare som ganska snabbt insåg att de kom från samma samhälle, en liten ort på kanske 2000 invånare! Det skilde ganska mycket i ålder på personerna och de kände inte varandra sen tidigare. Det var så fint att se peppen hos dem, att det fanns en annan transperson så nära.

#### **Vad är ditt bästa minne från lägren?**

– Sista dagen på första lägret. Vi gjorde en avslutande samling där alla fick fylla i en utvärdering. Sakerna som deltagarna skrev i utvärderingarna, att läsa dem var helt obeskrivligt. Någon hade skrivit att det här lägret var första gången som den känt att den kunde vara sig själv. En annan skrev att det var utan tvekan de bästa dagarna den varit med om. En tredje att lägret på riktigt hade förändrat personens liv. Att ta in att jag varit med och gett det till andra människor, det går inte att förklara den känslan med ord.

*Text: Tone Alin / Foto: Christer Forssander*

### **DO'S AND DON'TS**

- Var inte rädd för att ta otippade vägar, som att be mataffären om sponsring. Det värsta som kan hända är att en får ett nej.
- Prata med andra som gjort liknande saker och ta vara på deras erfarenheter. Det finns så många med bra kunskap, du behöver inte börja från grunden.
- Fundera innan du börjar: Hur mycket tid är jag beredd att lägga på det här? Kommer det att gå? Vad innebär det för mig?
- Gör det som du tycker är kul och är bra på. Var flera och dela upp det »tråkiga«, som måste göras.

# HANG KNADE«



# »JAG ÄR KANSKE LITE GAMMA MEN JAG ÄLSKAR DEMONS

**Sahar Mosleh skrek alltid högst under Marschen för tillgänglighet.**

**V**ad är det du gillar med demonstrationer?

– Jag är kanske lite gammaldags, men jag älskar demonstrationer. En kan skriva en insändare, göra en namninsamling, lägga upp en video på Youtube eller något annat, men demonstrationer ger något speciellt. Jag är inte så bra på att skriva, men jag är ganska bra på att skrika. Grejen med en demonstration är också att vi visar att vi finns, att vi är verkliga

personer som protesterar. Det är inte bara någon bakom en skärm. Genom att demonstrera visar vi beslutsfattare, företag eller folk på gatan att vi är många, men vi påminner också varandra om det.

– Jag får en kick av att samlas och säga en mening tillsammans med andra, jag tror att det är halva grejen. Inte minst vad gäller funktisaktivism blir det också så mycket mäktigare att samlas fysiskt. När vi tar plats med våra kroppar tillsammans gör det ofta personer nervösa. Som under



## DO'S AND DON'TS

- Ge dig aldrig! Var envis och besvärlig och släpp inte din fråga. Om du upprepar den tillräckligt länge måste folk till slut lyssna.
- Ta ingen skit och ifrågasätt inte dig själv! Det är inte bara för din egen skull du står på dig.
- Öva på att säga ifrån i stunden.
- Samla flera! Var inte ensam i din aktivism.
- Skit i om det blir dålig stämning eller om folk blir nervösa, det betyder att du är något på spåren.
- Se upp för begränsande normer även inom rörelsen, gör din aktivism tillgänglig.

# LEDAGS, TRATIONER!«

Marschen för tillgänglighet var en årlig demonstration mellan 2003 och 2012. En eller två funkisar kan vara okej, men är vi fler än det så blir det himla besvärligt! Och så har vi med oss våra assistenter också och dessutom skriker vi. Då blir många jävligt obekväma.

### Berätta om en demonstration som du arrangerat.

– Jag satt hemma en kväll framför Facebook och läste två artiklar som bekanta till mig skrivit. Båda handlade om nedskärningar av deras personliga assistans. Den ena hade helt förlorat sin

personliga assistans, den andra hade fått sin kraftigt reducerad. Det här var bara två exempel på följderna av en reform som hade drivits igenom där många hade förlorat sin assistans helt eller delvis.

– Jag blev så väldigt arg och ledsen efter att ha läst de här artiklarna. Tillgänglighet handlar inte bara om fysiska saker, assistans är om något en tillgänglighetsfråga. Så när jag gråtit lite gjorde jag ett event på Facebook och mejlade polisen för att få tillstånd, och sen var bollen i rullning. I slutändan var vi ett stort gäng som samlades på Sergels torg i Stockholm och gick till Mynttorget med parollen »Rätten till min assistans«. Visst är det lite jobb att anordna en demonstration, men det behöver inte vara så svårt.

### Vad var det bästa med just den demonstrationen?

– Det allra bästa var responsen från alla som kom och att det skapades en vilja att göra mer. Jag träffade en person på demonstrationen som är multifunkis som inte ens har assistans, utan bara ledsagning. Men han prioriterade på sin begränsade tid med ledsagning att ta sig till demonstrationen. Det gjorde mig så himla glad att han ville visa att det här var viktigt. Det var också många från olika assistansbolag som kom. Assistansbolagen hade rent generellt varit lite tveksamma innan demonstrationen när jag frågat dem efter stöd och hjälp. Men de som kom var jätteglada och tyckte att det var något vi borde göra varje månad. Det känns fint att en person kan arrangera ett startskott men att den inte behöver göra allt själv bara för det, utan kan låta andra ta vid.

Text: Tone Alin / Foto: Feministiskt Initiativ





## AKTIVISM I DET OFFENTLIGA RUMMET

- Gör om könsuppdelade toaletter till könsneutrala genom att sätta post-its över skylten eller ännu bättre, be de ansvariga att ordna det.
- Gör egna eller använd andras klistermärken och sätt upp där du har tillåtelse. Genom budskap som »Fuck the cis-tern« eller »A queer was here« skickar du både ett queer-politiskt budskap och en signal att det finns queera på den platsen.
- Samla queera och gör en hängelaktion på en plats som ni vill göra lite mer queer.
- Häng en flagga med ditt budskap från balkongen eller utanför fönstret.
- Ha ett regnbågsfärgat koppel på hunden.
- Om någon har begått ett hatbrott mot en religiös eller politisk byggnad, svara genom att lägga blommor eller sätta upp hjärtformade post-its på platsen.

Foto: Gülsen Uz

# Hållbar aktivism

**Om stress, aktivistideal och varför det är viktigt att säga nej.**

**V**arför är det viktigt att prata om stress när vi pratar om aktivism? Aktivister gör ett jätteviktigt arbete mot orättvisor och förtryck, för mänskliga rättigheter. Men eftersom orättvisorna aldrig tar slut tar arbetet inte heller slut. Det kan vara svårt att känna att en är ledig. Många aktivister är själva utsatta och det kan skapa en känsla av maktlöshet. Dessutom finns det ideal att förhålla sig till: aktivister förväntas ofta vara drivna och självupppoffrande.

Att känna sig pressad kan leda till stress. Stress kan i sin tur leda till att en blir trött och nedstämd, att det blir svårare att återhämta sig och varva ner och – om en har riktig otur – att en inte orkar hålla på med sin aktivism längre. Därför är det viktigt att vara medveten om och uppmärksam på tecken på stress, så en kan göra det en brinner för och tycker är roligt så länge en vill det.

Stress går ofta att motverka. Dels genom att lära sig känna igen stress och vad en kan göra när en upplever stress, dels genom att omdefiniera idealen om vad aktivism är och bör vara. Om vi tänker att ingen kan göra allt men att alla kan göra något blir »idealaktivisten« den som bidrar med *något*, inte den som bidrar med *allt*.

## Vad är stress?

Stress är en reaktion som ursprungligen handlade om att förbereda oss på att antingen kämpa mot eller fly från ett hot. Om någon attackerar oss pumpar kroppen ut hormoner som ger oss kraft att springa eller försvara oss fysiskt. Kroppsfunktioner som inte behövs just i den här typen av krissituationer men som är helt nödvändiga i livet i stort, till exempel matsmältningen och förmågan att slappna av, sätts på paus. Kroppen prioriterar ner dem när den använder det mesta av sin energi för att överleva. Även om vi mycket mer sällan behöver fly eller kämpa i vårt moderna samhälle så finns reaktionerna kvar. Kroppen svarar med en liknande stressreaktion om vi springer till bussen, blir arga på någon eller har för mycket att göra.

## Anledningar till stress

Hur vetenskapen förklarar stress har förändrats över tid. På 1940-talet, när frågan om stress i arbetslivet började uppmärksammas, började människor diskutera vad som hänt med samhället som gjorde att allt fler upplevde stress. På 1960- och 1970-talet förändrades diskussionen. Den kom alltmer att handla om hur bra eller dåliga enskilda personer är på att hantera stress. Frågan gick från att handla om att

samhället skapade stress till att fokusera på hur enskilda individer inte klarade av att hantera stress. Idag vet vi att om en utsätts för till exempel transfobi, rasism eller homofobi upprepade gånger kan det resultera i stress. Dessutom har människor som inte följer normer inte samma tillgång till tryggare platser för återhämtning och där en slipper bli ifrågasatt.

Vi upplever stress olika. Det handlar inte om att vi som individer är bra eller dåliga på att hantera stress, utan om att vi har olika förutsättningar. Olika personer har olika så kallade stressorer, det vill säga faktorer som höjer vår stressnivå. En del är känsliga för fysiska stressorer, som stökiga eller bullriga miljöer. En del påverkas mer av sociala stressorer, till exempel när det är spänningar i en grupp. En del blir stressade av att göra uppgifter på tid och en del blir stressade av att behöva hålla många saker i huvudet samtidigt. Ett sätt att bli mer medveten om stress är att fundera på vilka miljöer, situationer eller förutsättningar som gör just en själv stressad.

En person kan också uppleva stress olika vid olika tillfällen beroende på hur hen mår. Om en mår dåligt eller är hängig, hungrig eller trött kan en bli stressad av något som en inte upplever som stressande vid andra tillfällen.

En del känner att en liten gnutta stress är det de behöver för att göra sitt bästa. Om du är en av dem kan det vara bra att hålla koll på att du inte hamnar i den typen av stressituationer för ofta, för länge eller med för korta mellanrum. Det är viktigt att du har tid att återhämta dig, vila och göra något helt annat mellan gångerna.

Om en känner att en kan hantera och påverka situationen en befinner sig i är chansen större att en också klarar av stressen på ett bra sätt.

## **Konsekvenser av stress**

Tyvärr är kroppen inte tillräckligt smart för att skilja på fysiska hot och hot som är sociala eller psykiska. Till exempel reagerar den ofta likadant om vi har för mycket att göra som den gör om vi blir fysiskt attackerade. När vi har för mycket att göra hjälper det inte att springa eller att slå tillbaka, men stresshormoner pumpas ändå ut i kroppen. Kroppen gör av med stora mängder energi och vi kan känna oss arga, rädda, irriterade och fientliga. Den här reaktionen varar ofta bara korta stunder och då är den ganska ofarlig, kroppen återhämtar sig när situationen är under kontroll. Men om vi utsätts för stress under lång tid och utan att kunna återhämta oss kan det bli skadligt. Långvarig stress kan ge symptom som magproblem, förhöjt blodtryck och spända muskler som gör ont, men också att vi får svårt att koncentrera oss, att vi blir nedstämda eller deprimerade och att vi är trötta trots att vi sovit.

## **Utmattning**

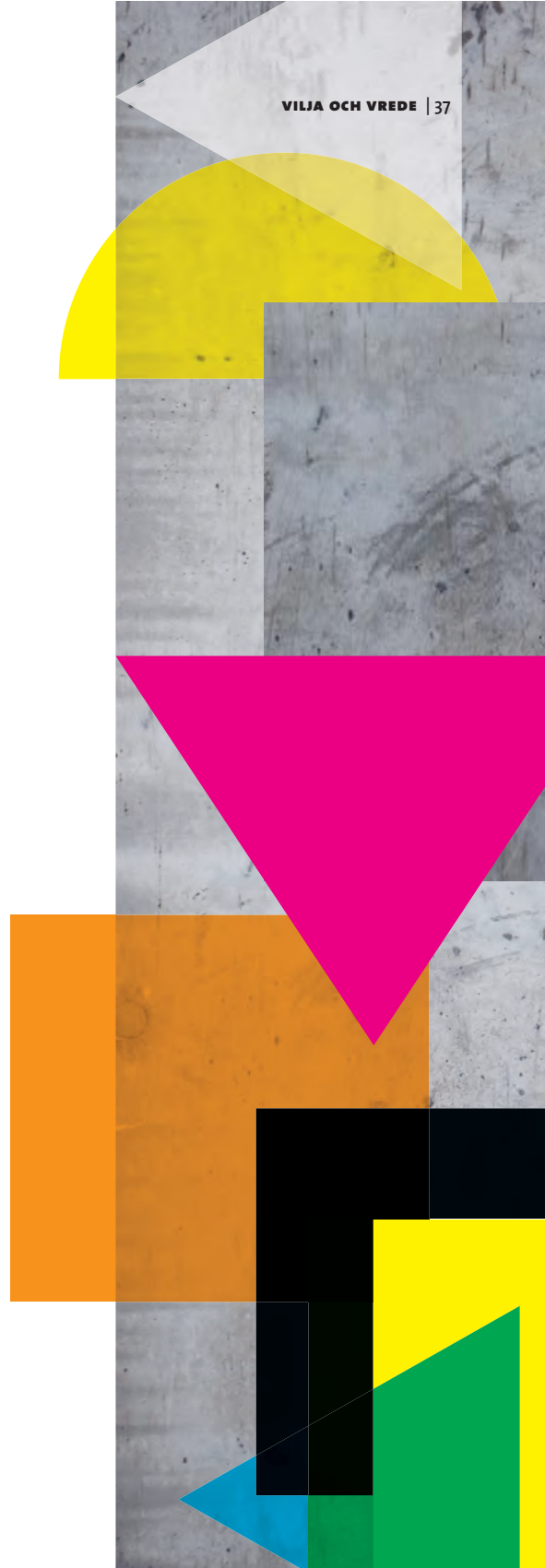
Det finns olika begrepp som används för att förklara de symptom som kan bli följden av långvarig stress, till exempel »utbrändhet» och »att gå in i väggen». De här begreppen är inte riktigt rättvisande. Det är kanske snarare som om ett bilbatteri laddat ur än att en persons energi slocknat för evigt. En del går verkligen »in i väggen» – i ena ögonblicket är allt bra och i nästa är en totalt utmattad av stress. Men många går »längs med väggen» en lång tid och känner av olika symptom eller varnings-tecken på stress, tecken som en ofta kan upptäcka och göra något åt innan en blir ännu mer stressad.



### Varningstecken!

Det är väldigt vanligt att vi inte inser att vi upplevt mycket stress under lång tid. Till exempel kan det vara lätt att »köra på« när vi har mycket att göra och inte känna efter. Men det finns varningstecken som är bra att hålla koll på, som signalerar att du kan behöva mer tid för återhämtning och vila. Här kommer några vanliga tecken som kan vara kopplade till stress:

- lätt att fastna i negativa tankar, att du känner dig likgiltig inför det som händer omkring dig, nedstämd och orolig
- lättare att bli irriterad och otålig
- svårt att koncentrera dig, att du lätt glömmar saker
- ont i magen, spänningshuvudvärk eller hjärtklappning
- svårt att somna, du sover oroligt eller vaknar tidigt men inte kan somna om
- ...eller så är du väldigt trött på dagen, även när du sovit länge
- minskad sexlust
- svårt att koppla av och varva ner
- stel, spänd och ont i kroppen
- det känns svårare att andas ordentligt
- sämre immunförsvar, du blir lättare och oftare sjuk
- du börjar undvika sociala kontakter, exempelvis på grund av trötthet och uppgivenhet
- du upplever att tiden inte räcker till och höjer därför tempot ytterligare
- du väljer bort vila, fritidsaktiviteter, nöjen och kontakt med familj och vänner på grund av tidsbrist.



## STRESS OCH AKTIVISM

För att vi ska kunna engagera oss länge och fortsätta skapa förändring behöver vi må bra och ta hand om oss själva och varandra. Eftersom ideellt arbete ofta är frivilligarbete kan ramarna för vårt arbete vara otydliga. Risken är att vi tar på oss för mycket eftersom målet, ett samhälle fritt från förtryck och orättvisor, är långt ifrån nått.

### Aktivistideal

Det finns ett ideal som är att aktivister gör mycket med små medel och är engagerade

och initiativrika, ibland kanske också självupppoffrande. Men om vi lever efter det idealet kommer vi inte att orka i längden. Därför är det viktigt att sticka håll på myter och utmana föreställningen om vad en aktivist är. Aktivism handlar om solidaritet, att organisera sig tillsammans och samarbeta för att göra världen bättre för oss alla. Därför borde idealen ligga närmare grundtanken med aktivism – vi förändrar världen med hjälp av varandra. Om vi bygger allianser och samarbeten där många människor ingår och där allt inte hänger på en eller några få individer är det

## TIPS FÖR ATT FÖREBYGGA STRESS OCH UTMATTNING

### Utmana normer för aktivism

**och prestation.** Skapa tryggare sammanhang där det värdesätts att en person är modig och uttrycker och tar ansvar för sina svagheter, rädslor och behov. Föregå gärna med gott exempel och framhåll andra som är modiga. Att våga be om hjälp är beundransvärt.

**Kom ihåg att alla upplever och hanterar stress på sitt eget sätt.** Om vi har koll på våra stressorer och på hur vi mår kan vi lättare förstå varför vi reagerar med stress i olika situationer. Då kan vi ta hand om oss själva om vi väl blivit stressade.

**Kunskapsutjämna.** Ingen behöver vara oumbärlig, och ingen bör vara det. Har ni till exempel en aktivistgrupp, lär er av varandra så att saker inte står och faller med en person. Det är skönt för er verksamhet såväl som för personen som har den pressen på sig.

**Fira segrar!** Som aktivist kan arbetet kännas oändligt, och på många sätt kommer vi alltid att behövas. Just därför är det viktigt att ibland stanna upp och se vad vi har gjort och att fira det. Ingen klarar av att fortsätta arbeta för rättvisa om en inte uppmärksammar förändring.

**Sätt värde på egentiden.** Ta dig egentid och uppmuntra andra att prioritera tid för sig själva. Även om vår aktivism är viktig så är det viktigt att vi också gör något annat än aktivism.

**Prata om det!** Prata om och etablera en gruppkultur där det är okej att ta ledigt eller säga nej om det blir för mycket. Det ska vara okej för alla medlemmar att ta paus, välja vilka frågor en vill engagera sig i, anpassa och prioritera i aktivismen efter det som händer i livet i övrigt, fråga om någon annan kan göra en viss uppgift, be om hjälp eller säga nej. Prata om det även om det inte har hänt och ni inte kan föreställa er just nu att det kan hända.

också lättare för människor att ta nödvändiga pauser för återhämtning, utan att aktivismen står och faller med det.

Det finns många sätt att vara aktivist på, som inte behöver leda till att en arbetar för mycket. Så som vårt samhälle är uppbyggt skapas lätt skadliga normer om att du bör prestera och prioritera ner dig själv för att känna dig tillräckligt bra eller värdefull. Att motverka dessa normer är aktivism i sig. Att ta hand om dig, så att du mår bra, är både en del av din aktivism och en förutsättning för den. Försök göra din aktivism hållbar och långsiktig, för dig och andra.

### **När en brinner för något är det ju kul!**

Ibland kan vi bli så uppslukade av något som engagerar oss. Vi gör supermånga saker och jobbar hårt, för det är ju kul och inspirerande och dessutom viktigt för oss själva och andra. Det här kan bli till något som kallas för positiv stress, att vi stressar men det känns bra. Vi får kanske till och med en kick av att göra så mycket och av det höga tempot. I alla fall först. Kroppen klarar inte av att vara under stress under en längre tid även om det känns positivt i stunden. Så även när det är kul, kom ihåg att ta pauser!

### **Glöm inte de grundläggande behoven!**

Att ta hand om dina grundläggande behov är viktigt, både för att förebygga stress och om du väl har hamnat där och känner dig stressad eller utmattad. När vi är stressade är det lätt att vi börjar prioritera bort behov och som vi har sett gör fysiska stressreaktioner att kroppen inte bryr sig så mycket om det. Därför kan de behöva lite extra omtanke. Här är några saker du kan göra.

► Sov och vila ordentligt.

► Koppla av från det som stressat dig på det sätt som passar dig bäst. Om det snurrar i huvudet av alla »måsten« och »borden« är det bra att hitta sätt att fokusera på något annat eller att inte fokusera på något särskilt. Till exempel avslappningsövningar eller att göra saker som ger energi, men som inte är relaterade till aktivismen.

► Se till att få egentid där du inte har några krav eller måsten.

► Ge och få fysisk beröring.

► Gör något fysiskt som känns bra i kroppen. Klappa ett husdjur, klappa dig själv, ha sex, gräv i en rabatt, bada, ta en promenad, träna eller rör på dig på något annat sätt.

► Ät och drick ordentligt.

*Text: Tone Alin*

## **KOM IHÅG**

Alla kan göra något men ingen kan göra allt. Vi har alla olika saker som stressar och utmanar oss. Inte minst när en brinner för något kan det kännas som att det finns många måsten. Men du är inte ensam ansvarig, och du måste ta hand om dig så att du är stark nog att skapa den förändring du vill se.

Det är okej att

► ta paus

► välja engagemang

► anpassa och prioritera sitt engagemang efter livet i övrigt

► be om hjälp

► säga nej

## Kakan Hermansson, feminist, antirasist och keramiker.

**V**ad är *Den Nya Kvinnogruppen (DNK)*?

– Det är en kvinnoseparatistisk och feministisk konsthantverksgrupp som jag och fem vänner startade våren 2013, utifrån ett behov av att göra något systerligt, att skapa ett rum där vi stärker varandra och är självklara. Vi är sex personer som går eller har gått på konsthögskola, främst med inriktningen hantverk.

**DNK är kvinnoseparatistiskt, vad är dina tankar om separatism?**

– Först vill jag säga att vi inkluderar alla kvinnor, inte bara ciskvinnor. Det finns en anda idag där många är rädda att de blir ett »offer« om de pratar om de här behoven. Men det handlar inte om att vi är offer, det handlar om att skapa ett utrymme för oss att andas, att stärkas och utvecklas. Något som till exempel många män i konstvärlden får automatiskt. Separatism är ett laddat ord för vissa, men det är bara vissa separatistiska rum som blir ifrågasatta. Det finns en massa separatistiska rum för män och andra personer som passerar inom normen. Även om de sammanhangen inte benämns som separatism är de bara tillgängliga för vissa.

– Förutom att separatism är ett viktigt

forum för att formulera strategier och ta plats är det en jätteviktig överlevnadsstrategi för mig! Systerskapet, antirasism, rättigheter för transpersoner eller vad en än kämpar för kommer inte gratis. Vi behöver jobba hårt varje dag för att motverka de strukturer och normer som förtrycker oss. När hela livet är en kamp behövs andrum. Det handlar om att omge dig med folk som du mår bra av!

**Varför startade ni DNK?**

– Jag har träffat så många tjejer som kommit in på konsthantverksutbildningar med massor av självkänsla och nyfikenhet, men som sen går ut skolan med otroligt låg självkänsla – samtidigt som de flesta killar går ut med ett enormt självförtroende. Jag har sett så många män som »bondar« med andra män och bjuder in andra män och som ges extremt mycket plats, trots att de är i minoritet på hantverkslinjerna. Det här är inget unikt för mina konstsammanhang utan ett generellt problem. Alltifrån att många mäns konst blir mer uppmärksammat till att förväntningarna på konsten är olika beroende på kön. Det finns en idé om att kvinnors konst ska vara personlig och att den bara presenteras när det finns ett färdigt verk, medan manliga konstnärer tillåts jobba mer på ett idéplan och

# »GENOM KONSTEN FÅR JA KOMPROMISSLÖST POLITI



## DO'S AND DON'TS

- Sparka uppåt.
- Håll inte god ton.
- Jag och andra vita feminister ska vara jävligt tacksamma för den antirasistiska vågen som kommer inom feministiska rörelser. Om du är vit, var tyst och lyssna!
- Ifrågasätt din manssolidaritet varje dag!

leka med sin konst. För att motverka det har vi arrangerat utställningar med feministiskt tema. Vi håller också workshoppar om konsthantverk och feminism för att aktivt främja ett kvinnsolidariskt förhållningssätt, både i konstvärlden och i samhället.

### Är din konst politisk?

– Allt jag gör är politik, och därför också min konst. Det tar sig uttryck på många sätt. Ett är att jag aldrig utgår från att de som ska ta del av min konst är insatta i kulturvärlden och direkt ska »förstå« eller är kulturmedelklass-personer som har självförtroendet att gå in på ett galleri och känna sig bekväma där. Jag vet att jag själv inte gjort det många gånger.

– Min konst är också politisk genom de teman jag tar upp. Jag har andra jobb inom radio och tv där jag ofta behöver vara så kallat oberoende och inte kan uttrycka vad som helst. Men konsten är en fristad för mig. Där är jag alltid extremt kompromisslös och där vågar jag uttrycka saker utan att behöva förhålla mig till någon annan. Jag känner mig så otroligt privilegierad att jag kan vara den sortens konstnär, att jag får vara så kompromisslöst politisk och ärlig genom konsten.

*Text: Tone Alin / Foto: Irika Sandström*

# G VARA SK OCH ÄRLIG«



**Elfrida Bergman och Sara Lindqvist är projektledare för Queering Sápmi, ett fyraårigt projekt för, om, av och med queera samer.**

## »HITTA DINA STÖRSTA KRITIK OCH SAMARBETA MED DE

**N**i pratar mycket om hur Sverige historiskt och idag har koloniserat Sápmi. Hur funkade det, när ni som är två svenskar skulle göra ett projekt om queera samer?

**ELFRIDA:** Vi förstod hur lite vi kunde om samiskhet och tog in folk med specialistkunskaper så att projektet inte skulle präglas av samma kolonialism som präglat förhållandet mellan Sverige och Sápmi i århundraden. Bland annat blev

Sáminuorra, Samisk ungdom, ägare av projektet. Vi samarbetade mycket och utbytte kunskap. De tyckte att projektet var viktigt och såg att de kunde bli bättre på hbtq-frågor för att kunna nå all samisk ungdom. Eftersom det inte fanns något liknande projekt på ämnet blev vi normskapande. Det var ett stort ansvar att bära.

**Hur kom ni på idén att starta Queering Sápmi?**

**SARA:** Vi var intresserade av identitet, makt och det som kändes svårt. För tre år

sen delade vi kontor med två vänner, Inger Hellman och Ylva Maria Pavval. Vi diskuterade mycket tillsammans, jag beskrev hur det var att som svensk och queer befinna mig i olika heterosammanhang, där jag blev en representant för alla queera. Och de bara: »Men det är ju precis samma sak som för oss! Om jag har på mig min kolt blir jag också en representant för det samiska, för en hel kultur, och förväntas ha åsikter om gruvnäring, vargjakt, renar...«

**ELFRIDA:** Vi började tänka på vad som händer med ens livsutrymme om man är både same och queer. Vi pratade med olika queera samer vi känner som sa: »Det här behövs verkligen, gör det!« Så sen började vi. Själva projektet gick ut på att träffa folk och lyfta fram deras historier i text och bild. Det tog formen av en bok och en utställning där olika queera samer som vi fotograferat och intervjuat tog plats.

**Vad skiljer situationen för queera samer från situationen för andra queera?**

**ELFRIDA:** Jag som icke-same har mindre att förlora om det skiter sig. Är du same inom rendriften så riskerar du att förlora jobb, modersmål, familj, plats och kultur. Du kan inte bara vända dig till en hbtq-organisation och vara den du är utan du måste komma ut som same och riskera att mötas av fördomar och okunskap kring det samiska. Enligt våra deltagare har det funnits få eller inga platser där du som queer same helt kan vara dig själv.

**SARA:** På vernissagen för utställningen i Umeå sammanförde vi alla som varit med och både deltagit och hjälpt till i projektet. Där och då visade det sig att folk hade ett stort behov av att mötas. Utifrån det behovet sökte vi pengar för att skapa queersamiska rum och nätverk, och Tove Fahlgren och Tobias Poggats anställdes för

att arrangera träffar av och för queera samer.

**Vad är era största lärdomar av projektet?**

**SARA:** Framförallt har vi lärt oss att det är mycket vi inte kan. För mig har det verkligen varit en personlig resa. Jag har aldrig tänkt på att jag som svensk är en del av en kolonialmakt. Det var verkligen en käftsmäll att inse det, som jag behövde för att få syn på min privilegierade position.

**Elfrida, vad säger du?**

**ELFRIDA:** Hitta dina största kritiker och samarbeta med dem, de som ser saker annorlunda och vars åsikt du är intresserad av. Jobba inte bara med folk som ser saker exakt likadant som du själv.

## DO'S AND DON'TS

► **Fira!** För varje sak som avslutades spelade Elfrida en trumpetfanfar och så dansade vi. När man inte har en chef som säger att nu är klockan fem, dags att gå hem, utan det är ens egen ambition som hela tiden driver en, tar arbetet aldrig slut. Därför är det viktigt att ta en stund, titta på det man har gjort och klappa sig själv på axeln. En tung dag kanske fanfaren kom när vi hade skickat ett mejl, som något att ta till när peppen var låg. Andra gånger var det när vi genomfört något större.

► **När du kommer på ett projekt du vill göra – intervju någon som gjort något du tycker är coolt och inspirerande för praktiska tips. Vad kan jag och vad kan jag inte? En av de viktigaste sakerna vi har lärt oss i Queering Sápmi är att erkänna att det finns saker vi inte vet och inte se någon prestige i det. Det finns en massa folk som kan – fråga dem.**

ER  
M«



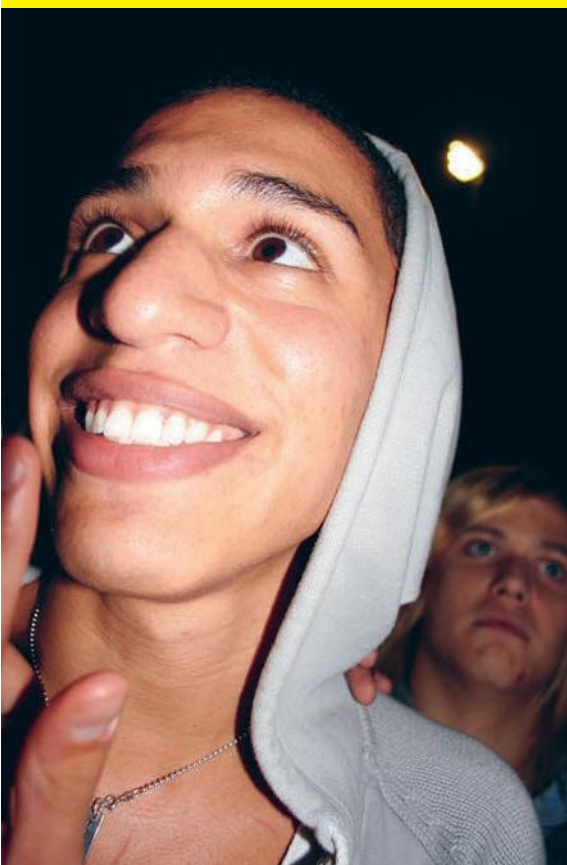
**Det låter som att det krävs mycket mod för att jobba så.**

**ELFRIDA:** Ja, kanske. Framförallt blir det mycket mer lärorikt. Och meckigt, haha. Det krävs definitivt mer tålamod. En effektiv och smart väg är sällan det bästa. Feedback är nyttigt för att göra projektet bättre. Även om man lämnar ut sig så finns

det fler personer som kan stötta en om man involverar många. Arbetet stärks och de som vi blandat in i projektet har senare varit de som peppat upp oss när vi tänkt »äh, nu skiter vi i det här«.

*Text: Frida Darj / Foto: Queering Sápmi*

## GÖR DIN RÖST HÖRD!



- Säg ifrån när det skrivs och sprids kränkande saker på internet, kolla in [motargument.se](http://motargument.se) och [svarpatal.se](http://svarpatal.se) för tips på bra och tankeväckande saker att säga.
- Hör av dig till en tidning om ett kommentarsfält har sparat ur och folk skriver till exempel sexistiska, rasistiska, trans-, homo- eller funkofobiska saker.
- Anmäl kränkande saker på sociala medier.
- Skriv insändare till alla möjliga och omöjliga tidningar.
- Skriv ett standardmejl som du kan ha som grund och skicka iväg till affärer, tidningar, museer eller vad som helst om de skriver eller gör något du tycker är till exempel rasistiskt eller hbtq-okunnigt.
- Mejla journalister som skrivit något som inte stämmer. De ändrar artiklarna oftare än en kan tro.
- Gör en videoblogg om ditt liv och lägg upp på Youtube.
- Ge förslag på böcker att beställa in till ett bibliotek nära dig.

*Foto: Linnea Ornstein*



# Engagera dig i RFSL Ungdom

## **Gå med i RFSL Ungdom!**

Du är välkommen vare sig du vill engagera dig politiskt, träffa andra hbtq-ungdomar eller ge ditt stöd till vårt viktiga arbete för en bättre värld. Bli medlem på [rfslungdom.se/blimedlem](https://rfslungdom.se/blimedlem)

## **Gå med i eller starta en egen aktivistgrupp!**

Allt som krävs är att ni är minst två personer som är under 30 år. Som aktivistgrupp får ni hjälp att betala för saker ni vill göra. Ni kan också få utbildning, tips och hjälp att sprida information och att komma i kontakt med andra aktivister och organisationer.

Aktivistgruppen gör de saker som gruppen själv vill, det kan vara att träffas för att pyssla, arrangera en festival, skriva texter eller något helt annat.

## **Ideella uppdrag**

RFSL Ungdom erbjuder också många ideella uppdrag, till exempel som säkrare sex-informatör och som referensgruppsmedlem.

## **Träffa andra**

Varje år anordnar RFSL Ungdom läger, träffar och konferenser med olika teman. Det är alltid gratis eller billigt för medlemmar.

Mer och aktuell information hittar du på [rfslungdom.se](https://rfslungdom.se). Du kan också höra av dig till [info@rfslungdom.se](mailto:info@rfslungdom.se) och berätta vad just du vill göra, så hjälper vi dig att komma igång!

# ORDLISTA

**BISEXUELL** En person som blir kär i eller kåt på människor oavsett kön.

**CISNORMER** De oskrivna regler som säger att alla ska identifiera sig med det kön som en blev tilldelad vid födseln, men också förväntningarna på att en ska se ut och vara på ett visst sätt beroende på vilket kön en har blivit tilldelad.

**CISPERSON** En person vars könsidentitet följer normer för kön. Till exempel en person som fick det juridiska könet kvinna strax efter födseln och som identifierar sig som tjej.

**DRAG KING/QUEEN** En person som överdriver könsuttryck, ofta på ett lekfullt och lustfyllt sätt för att underhålla eller göra en poäng.

**FUNKISPERSON** En person som har en fysisk och/eller psyisk funktionsvariation som inte följer normer kring funktion.

**HBTQ** Ett samlingsbegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera.

**HETERONORMEN** Den oskrivna regel som säger att alla ska vara antingen kille eller tjej och att alla ska vara heterosexuella.

**HOMOSEXUELL** En person som blir kär i eller kåt på människor med samma kön som den själv.

**INTERGENDER** En person som inte identifierar sig som man eller kvinna, utan ser sig själv som mellan eller bortom kön.

**INTERSEX** En person som är född med en kropp som på olika sätt inte överensstämmer med normen om de biologiska kategorierna man eller kvinna. Det kan till exempel handla om kromosomer eller inre och yttre könsorgan. En kan vara intersex på många olika sätt.

**QUEER** Kan handla om akademisk teori, aktivism eller identitet. Oavsett handlar det om en kritik mot idéer om vad som anses vara normalt. En del ser sin könsidentitet eller sin sexualitet som queer.

**RASIFIERING** Det som händer när personer tillskrivs vissa egenskaper, erfarenheter eller åsikter utifrån hudfärg och etnicitet. Rasifiering bygger på rasistiska strukturer och påverkar personer som inte följer vithetsnormen.

**RASIFIERAD** När en person har erfarenheter av, eller riskerar att bli utsatt för, rasifiering. Rasifierad är något en människa blir i vissa situationer och sammanhang, inte något en person är i sig själv.

**SEPARATISM** En metod för att skapa ett tryggare sammanhang där personerna som deltar har gemensamma erfarenheter av vissa former av förtryck eller utsatthet.

**TRANSPERSON** Ett samlingsbegrepp för personer vilkas könsidentitet inte stämmer överens med normer för kön. Det går att vara transperson på många olika sätt, till exempel transsexuell och intergender.

**TRANSSEXUELL** En person som känner sig som ett annat kön än det som tilldelats vid födseln. Ofta önskar transsexuella genomgå en köns-korrigerig, alltså ändra på kroppen så att den stämmer bättre överens med könsidentiteten, och byta sitt juridiska kön som uppges i till exempel folkbokföringen och i sina ID-handlingar.



