



REGNBÅGSFONDEN

MER ÄN ORD – en metod för HBTQI-inkludering

Metodhandbok



INNEHÅLL

S. 3-9

INTRODUKTION

S. 10-14

METODBESKRIVNING

S. 15-26

BLOCK A - Internt fokus

KUNSKAP

MODULER - **1.** Nulägesanalys **2.** Utbildningsinsats **3.** Workshop

S. 27-36

BLOCK B - Externt fokus

PRAKTIK

MODULER - **4.** Kampanj **5.** Rundabordssamtal **6.** Avsiktsförklaring

S. 37

OM REGNBÅGSFONDEN & SVENSKA POSTKODLOTTERIETS STIFTELSE



REGNBÅGSFONDEN

INTRODUKTION





REGNBÅGSFONDEN

SAMMANFATTNING

Trots en lagstiftning och bilden av Sverige som ett föregångsland möter många **unga HBTQI-personer** fortfarande **otrygghet, diskriminering och brist på stöd** i vardagens centrala arenor som till exempel **skolan, nätet och fritiden**. Konsekvenserna är tydliga: minskad trygghet och delaktighet samt en kraftigt förhöjd risk för psykisk ohälsa. Dessa erfarenheter är inte isolerade till enskilda sammanhang, utan speglar ett bredare behov av strukturer, kunskap och aktiva vuxna som kan skapa miljöer där unga känner sig trygga och inkluderade.

Civilsamhällesorganisationer har stor potential att vara just de trygga och inkluderande miljöer som många unga HBTQI-personer efterfrågar. De möter unga i deras vardag och utgör viktiga arenor för gemenskap, stöd samt driva samhällsförändring. Samtidigt saknar många verksamheter tillräcklig kunskap, organisatoriskt stöd och konkreta verktyg för att omsätta inkluderande värderingar i praktiken. Ambitionen finns ofta, men utan strukturerade arbetssätt riskerar insatser att bli personberoende, kortsiktiga eller otydliga. Behovet av riktade, praktiskt användbara metoder är därför stort.

Metoden ”Mer än ord – en metod för HBTQI-inkludering” är ett svar på detta behov. Den har utvecklats inom ramen för ett tvåårigt samarbetsprojekt ”Vi står bakom er!”, med målet att förbättra levnadsvillkoren för unga HBTQI-personer i Sverige. Metoden riktar sig till civilsamhällesorganisationer som möter unga i sin dagliga verksamhet och som vill stärka sin förmåga att arbeta tryggt, inkluderande och långsiktigt, både internt i organisationen och i det direkta mötet med unga.

Metoden är framtagen av Regnbågsfonden och har prövats och vidareutvecklats i nära samarbete med tre civilsamhällesaktörer med specialistkompetens inom projektets fokusområden: *Prinsparets Stiftelse*, med expertis inom arbete mot mobbning och näthat, *Sveriges Stadsmissioner*, med lång erfarenhet av att möta unga i psykisk ohälsa och social utsatthet, samt *EFD – Elitfotboll Dam*, som driver jämställdhets- och inkluderingsarbete inom svensk elitidrott. Metoden är framtagen tack vare finansiering av Svenska Postkodstiftelsen.

Under ett gemensamt utvecklingsarbete prövades metodens upplägg i praktiken, och erfarenheterna från samarbetena användes för att förfina struktur, innehåll och arbetssätt. Metoden bygger på återkommande insatser i varje samarbete: två utbildningsinsatser, en kampanj och ett rundabordssamtal. **Tillsammans skapar dessa insatser en helhet där intern kompetensutveckling, extern synlighet och gemensamt strategiskt lärande förstärker varandra och lägger grunden för långsiktig förändring.**

Det finns många positiva effekter av att arbeta med inkludering och att implementera inkluderande metoder på en arbetsplats. När inkludering, särskilt HBTQI-inkludering, integreras som ett proaktivt val redan från början – till exempel i rekryteringsprocessen – skapas en positiv kedjeeffekt. Arbetsplatsen blir inkluderande från start, vilket ökar tryggheten bland medarbetarna och leder till högre trivsel, bättre arbetsmiljö och ökad produktivitet. En proaktiv inkluderingsstrategi bidrar till en bättre stämning på arbetsplatsen, där medarbetare känner sig sedda, trygga och därmed också mer engagerade och effektiva. Resultatet blir att medarbetare utvecklas till starkare och mer medvetna förebilder för de unga HBTQI-personer de möter i sina verksamheter.



BAKGRUND

Varför behövs metoden?

Unga HBTQI-personer är en särskilt utsatt grupp i Sverige. Även om det finns lagar och riktlinjer som ska skydda HBTQI-personers rättigheter visar både forskning och myndighetsrapporter att skyddet ofta brister i praktiken. Många unga beskriver en vardag där de behöver anpassa sig, vara vaksamma och ibland dölja sin identitet för att undvika negativa reaktioner.

Det handlar inte om enstaka händelser utan om systematiska barriärer: normer kring kön och sexualitet som reproduceras i undervisning, bemötande och fritidsmiljöer, samt brist på vuxenstöd och trygga strukturer. Konsekvensen blir sämre förutsättningar för trygghet, tillhörighet och hälsa.

En förklaringsmodell är minoritetsstress, d.v.s. långvarig stress som uppstår när en person återkommande möter stigma, ifrågasättanden eller osynliggörande. Denna stress är starkt kopplad till ökad risk för psykisk ohälsa.





Metoden riktar sig framför allt till att hjälpa civilsamhället att öka levnadsvillkoren för unga HBTQI-personer, eftersom forskning och kartläggningar visar att denna grupp mår sämre än cis-ungdomar i samma ålder inom flera livsområden. Detta gör unga HBTQI-personer till en särskilt utsatt målgrupp. Exempel på områden där unga HBTQI-personer generellt rapporterar sämre mående är:

Psykisk hälsa, med högre förekomst av ångest, depression och självmordstankar.

Upplevelser av diskriminering och trakasserier, både i skolan och i andra sociala sammanhang.

Trygghet i skolmiljön, där många känner sig otrygga eller osynliggjorda.

Näthat och mobbning, med ökad risk för kränkningar, hot och social exkludering.

Tillgång till trygga vuxna och förebilder, vilket påverkar självkänsla och framtidstro.



METODENS TRE FOKUSOMRÅDEN

Metoden har utvecklats under en tvåårsperiod med särskilt fokus på tre områden där unga HBTQI-personer i Sverige löper en förhöjd risk för utsatthet: näthat och mobbning, psykisk ohälsa samt idrott och fritid. Dessa fokusområden har valts utifrån befintlig forskning, myndighetsrapporter och praktiska erfarenheter från civilsamhällets arbete med unga. Samtidigt är metoden inte begränsad till dessa områden, utan kan med anpassning användas i andra sammanhang där unga HBTQI-personers trygghet, delaktighet och rättigheter står i centrum.

Näthat och mobbning

Skolan ska vara en trygg plats, men för många unga HBTQI-personer präglas den av otrygghet, risk för kränkningar och en upplevelse av att vuxna saknar verktyg att agera. Otryggheten följer ofta med in i den digitala miljön, där sociala medier både kan vara en plats för gemenskap och en arena för trakasserier, hot och normförstärkande hat.

Det som särskilt förstärker utsattheten är att kränkningarna ofta är identitetsriktade (till exempel homofobi, transfobi, misgendering), vilket gör att angreppen blir både personliga och strukturella. Konsekvenserna kan bli långtgående: minskat deltagande i sociala sammanhang, sämre mående och minskat förtroende för vuxenvärlden och den digitala miljön.

Psykisk ohälsa

Kunskapsläget visar tydligt att unga HBTQI-personer har högre förekomst av psykisk ohälsa och är överrepresenterade i suicidstatistik jämfört med andra unga.

Ett försämrat mående beror inte på att individen är ”svag” eller extra känslig, utan på hur hen bemöts och behandlas i sin omgivning. När en person gång på gång ifrågasätts, möter små men återkommande kränkningar, inte blir sedd eller bekräftad och saknar trygga vuxna runt sig, skapas en stress som kan pågå under lång tid och få allvarliga konsekvenser.

Även vård och stödstrukturer kan brista i bemötande och kunskap, vilket gör att unga inte alltid får rätt hjälp i tid. Samtidigt visar forskning att inkluderande miljöer, trygga relationer och vuxna med kompetens är starkt skyddande.

Idrott och fritid

Idrott och fritid kan vara en kraftfull skyddsfaktor men också en arena där unga HBTQI-personer avstår från deltagande av rädsla för exkludering. Könsuppdelningar, omklädningsrum, normer kring kropp och prestation samt en exkluderande jargong kan skapa otrygghet, särskilt för transpersoner.

När unga drar sig undan förlorar de viktiga skyddsfaktorer så som gemenskap, rörelse, vuxna förebilder och sociala nätverk. Samtidigt finns stor potential: verksamheter som arbetar normmedvetet, har tydliga riktlinjer och utbildade ledare kan snabbt öka tryggheten och inkluderingen.

METODENS MÅLGRUPPER

1. Unga HBTQI-personer



Metodens **primära men indirekta målgrupp** är unga HBTQI-personer som påverkas av en kombination av social **utsatthet** och strukturella **hinder** som exempelvis:

- otrygghet i skolan och i ungdomsmiljöer
- kränkningar och trakasserier online och off-line
- oro för att bli exkluderade i idrotts- och fritidssammanhang
- brist på vuxna förebilder och stöd med HBTQI-kompetens
- ökad risk för psykisk ohälsa, ensamhet och låg tillit till vuxenvärlden

Behovet av riktade insatser är därför både tydliga och akuta.

2. Civilsamhällesorganisationer

Metodens **sekundära men direkta målgrupp** är civilsamhällesorganisationer som möter unga i vardagen. Dessa aktörer är **ofta centrala för ungas tillhörighet och trygghet**, men många verksamheter är fortfarande präglade av normer kring kön och sexualitet som kan leda till exkludering, även när viljan att inkludera är stark.

Samtidigt uttrycker många organisationer ett tydligt behov

KUNSKAP

- osäkerhet kring begrepp och rätt förhållningssätt
- varierande kunskapsnivå internt (ledning, personal, ideella)

PRAKTIK

- brist på praktiska metoder för att omsätta ambitioner i vardagsarbete
- behov av vägledning för att arbeta långsiktigt och konsekvent

Genom att stärka civilsamhällets kompetens och strukturer stärks också det sociala skyddsnätet runt unga. Organisationerna blir både mottagare av stöd och förändringsaktörer som kan skapa tryggare miljöer, förebygga kränkningar och bidra till bättre psykisk hälsa.



REGNBÅGSFONDEN

METODENS MÅL

Målet med metoden “Mer än ord – en metod för HBTQI-inkludering” är att bidra till långsiktig och hållbar förändring för unga HBTQI-personer genom att stärka civilsamhällets aktörer. Sammantaget utgår metoden från att det krävs ett långsiktigt och sammanhållet arbete för att stärka unga HBTQI-personers trygghet, delaktighet och psykiska hälsa. Syftet är att höja levnadsstandard för unga HBTQI personer.

Metoden bygger på förståelsen att effektiva insatser förutsätter att höjd kompetens kombineras med normmedvetet bemötande och konkreta verktyg i praktiken. När vuxna i ungas vardagsmiljöer (både digitala och fysiska) har kunskap, mandat och stöd att agera kan mötesplatser, nätet samt idrotts- och fritidsverksamheter utvecklas till verkligt trygga och inkluderande arenor. Med rätt förutsättningar kan dessa miljöer bli en aktiv del av lösningen, snarare än en källa till utsatthet.

Genom utbildningsinsatser, metod- och materialstöd, kapacitetsbyggande samt strukturerat erfarenhetsutbyte syftar metoden till att:



- 1.** Skapa trygga och inkluderande miljöer där unga HBTQI-personer känner sig sedda, hörda och respekterade
- 2.** Förebygga och minska utsatthet, psykisk ohälsa och känslor av utanförskap
- 3.** Stärka civilsamhällesaktörers förmåga att agera mot diskriminering, exkludering och hat

Tanken är att civilsamhällesorganisationer ska arbeta både proaktivt och reaktivt, för att bygga upp en bred kompetens och en tydlig struktur i arbetet med dessa frågor.



REGNBÅGSFONDEN

METODBESKRIVNING





METODBESKRIVNING - 2 BLOCK MED 6 MODULER

”Mer än ord - en metod för HBTQI-inkludering” är utformad för att stödja civilsamhällesorganisationer i att arbeta med HBTQI-frågor på ett strukturerat, engagerande och långsiktigt sätt. Arbetet bygger på reflektion och medveten utveckling, med fokus på att våga granska den egna verksamheten, identifiera styrkor och utvecklingsbehov samt aktivt stärka kunskap, förhållningssätt och praktiskt handlande.

Metoden är samtidigt **flexibel** och **behovsanpassad**. Anpassningen tar sin utgångspunkt i den inledande nulägesanalysen, där både individers och

organisationens självskattade kunskap, erfarenheter och strukturella förutsättningar kartläggs.

Resultatet från nulägesanalysen används aktivt för att justera metodens takt, nivå och fokus, så att arbetet blir relevant och förankrat i organisationens faktiska utgångsläge.

Organisationer med låg eller ojämn kunskapsnivå får ett större fokus på grundläggande förståelse, begrepp, historisk kontext och trygghet i språkbruk. För organisationer med högre kunskapsnivå

fördjupas i stället arbetet, med ökat fokus på tillämpning, normkritisk analys, strukturella hinder och strategiskt förändringsarbete.

Under utbildningstillfällena sker även löpande anpassning genom dialog, reflektionsövningar och grupparbeten, där deltagarnas frågor, exempel och erfarenheter påverkar tempo och fördjupning. Metoden är uppdelad i två sammanhängande block, som tillsammans skapar en helhet där intern kompetensutveckling och extern tillämpning förstärker varandra.

A

KUNSKAP

Internt fokus

1

Nulägesanalys

2

Utbildningsinsats

3

Workshop

B

PRAKTIK

Externt fokus

4

Kampanj

5

Rundabordssamtal

6

Avsiktsförklaring

A

KUNSKAP

Internt fokus

MODULER	Rekommenderat format	Kommentar
1 Nulägesanalys	Digitalt	Enkät görs via onlineformulär. Lätt att samla in svar anonymt och analysera.
2 Utbildningsinsats	Face-to-face / Digitalt / Hybrid	Fysiska möten ger bäst interaktion och dialog, men digital version fungerar med grupprum och interaktiva verktyg. Hybrid möjliggör teori digitalt och praktiska övningar på plats.
3 Workshop	Face-to-face / Digitalt / Hybrid	Kan anpassas på samma sätt som första insatsen. Fokus på strategi och planering gör digitalt möjligt med stöd av dokumentdelning och breakout-rum.

Det första blocket har ett internt fokus och syftar till att bygga en stabil kunskapsgrund inom organisationen. Här ingår:

- nulägesanalys, som synliggör befintlig kunskap, strukturer och utvecklingsbehov, samt
- utbildningsinsatser, som ger gemensam begreppsförståelse, HBTQI-historia, normmedvetenhet och ökad handlingsberedskap.

Blocket skapar en gemensam utgångspunkt inom organisationen och lägger grunden för ett tryggt, konsekvent och långsiktigt arbete med HBTQI-frågor.

B

PRAKTIK

Externt fokus

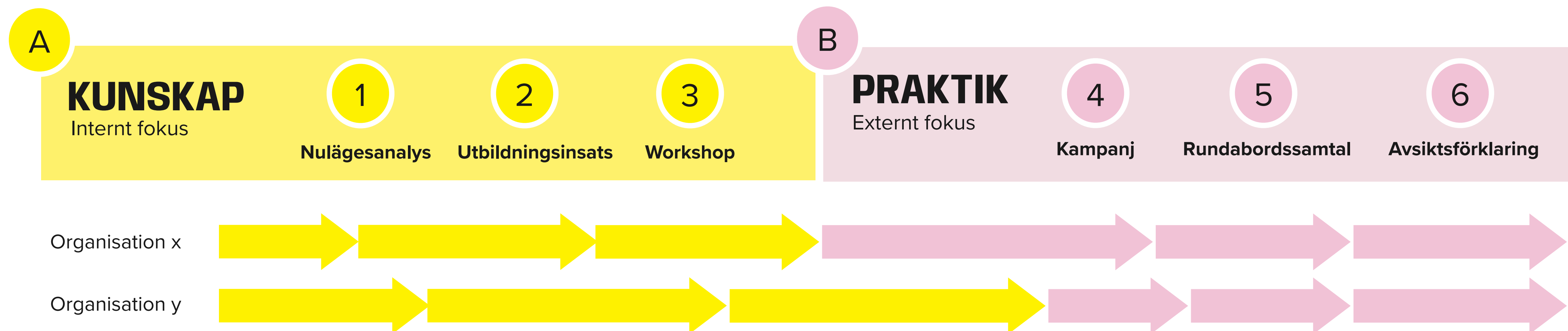
MODULER	Rekommenderat format	Kommentar
4 Kampanj	Face-to-face / Digitalt	Extern kommunikation kan helt ske digitalt (sociala medier, nyhetsbrev, webb) eller kombineras med fysiska events.
5 Rundabordssamtal	Face-to-face / Digitalt / Hybrid	Möten kan ske digitalt för geografiskt spridda aktörer, men fysiska träffar ger ofta större nätverkseffekt och interaktion. Hybridlösning fungerar väl.
6 Workshop	Digitalt	Samma som nulägesenkät – enkelt att samla in svar och analysera resultat.

Det andra blocket har ett externt fokus och syftar till att omsätta kunskap i handling. Här ingår:

- en kampanj, som synliggör organisationens ställningstagande och arbete utåt, samt
- ett rundabordssamtal, som skapar utrymme för dialog, reflektion och gemensamt lärande med relevanta aktörer.
- en avsiktsförklaring som tydliggör hur organisationen anser att arbeta vidare med frågorna över tid.

I detta block prövas och fördjupas organisationens arbete i praktiken, samtidigt som externa perspektiv bidrar till utveckling och förankring.

METODBESKRIVNING - BLOCK & MODULER



Tillsammans utgör blocken en sammanhållen och långsiktig process där intern kunskapsuppbyggnad och extern praktik samverkar.

Metoden är uppbyggd i tydliga moduler som kan följas steg för steg, men som också ger utrymme för anpassning utifrån organisationens förutsättningar och behov. I följande avsnitt beskrivs varje block och modul mer detaljerat.



REGNBÅGSFONDEN

BLOCK A – KUNSKAP

Internt fokus





REGNBÅGSFONDEN

Metodhandbok - BLOCK A - KUNSKAP - Modul 1 - Nulägesanalys

A 1 MODUL 1 - NULÄGESANALYS

Att skapa en gemensam utgångspunkt

Förändringsarbete börjar med ärlighet. I metodens första modul ges organisationen möjlighet att stanna upp och reflektera över sitt nuläge:

Vad kan vi i dag?

Vad saknar vi?

Och var finns våra blinda fläckar?

Syftet med nulägesanalysen är att synliggöra både styrkor och utvecklingsbehov inom HBTQI-området, och därigenom skapa en gemensam grund för det fortsatta arbetet.

Det är även i detta skede som samarbetets struktur fastställs, exempelvis antal deltagare, sammansättning av arbetsgrupper samt tidsramar för utbildningsinsatser och workshops.

Vidare syftar nulägesanalysen till att:

- skapa en gemensam bild av organisationens nuvarande kunskap och förutsättningar
- synliggöra variationer i kunskap, erfarenhet och upplevelse inom organisationen
- fungera som startpunkt för reflektion och lärande.



A

1

MODUL 1 - NULÄGESANALYS

Enkät

Nulägesanalysen genomförs i form av en strukturerad enkät och är metodens första konkreta insats. Den riktar sig till relevanta personer inom organisationen och ger en helhetsbild av nuläget på både individ- och organisationsnivå.

Enkäten kombinerar kvantitativa självskattningar (skala 1–10) med öppna kvalitativa reflektionsfrågor och berör bland annat:

- individens relation till HBTQI-communityt
- upplevd kunskap om HBTQI-frågor och inkludering
- hur inkluderande organisationen upplevs vara idag
- befintliga interna policyer och arbetssätt
- tidigare initiativ och erfarenheter inom området
- identifierade behov, önskemål och stöd inför fortsatt utveckling

Genom att samla in både självskattningar och reflekterande svar skapas en tydlig nulägesbild som synliggör variationer i kunskap, förståelse och upplevelse inom organisationen. Resultatet ger inte bara en överblick av den samlade kompetensen, utan också konkreta insikter om strukturer, arbetssätt och prioriterade utvecklingsområden.

Resultatet av nulägesanalysen utgör ett underlag för den första utbildningsinsatsen och möjliggör en anpassning av takt, nivå och fokus utifrån organisationens faktiska behov. På så sätt säkerställs att utbildningen upplevs som relevant, förankrad och meningsfull.



REGNBÅGSFONDEN

A 2 MODUL 2 - UTBILDNINGSSINSATS

Gemensam kunskapsgrund och förståelse

Denna utbildningsmodul handlar om att säkerställa att alla deltagare får en gemensam grundläggande kunskapsnivå inom HBTQI-frågor och en fördjupad förståelse för målgruppen unga HBTQI-personer. Utbildningen skapar en gemensam referensram och lägger grunden för det fortsatta arbetet.

Modulens övergripande syfte är att:

- skapa en gemensam förståelse för unga HBTQI-personers levnadsvillkor och utsatthet
- etablera ett gemensamt språk och begreppsanvändning
- stärka deltagarnas trygghet i att prata om och arbeta med HBTQI-frågor
- koppla kunskap till den egna rollen och organisationens sammanhang.





REGNBÅGSFONDEN

A 2

DELMOMENT 1:

MÅLGRUPPEN I FOKUS – FAKTA, FORSKNING OCH NULÄGE

Utbildningen inleds med en genomgång av statistik, forskning och kunskapsunderlag om unga HBTQI-personers levnadsvillkor. Fokus ligger på att synliggöra den förändring organisationen vill bidra till och vilken effekt arbetet kan få.

Deltagarna får ta del av:

- aktuell statistik om psykisk ohälsa och utsatthet
- centrala forskningsresultat och myndighetsrapporter
- exempel som visar varför unga HBTQI-personer är en särskilt utsatt och ofta osynliggjord målgrupp.

Utöver problemformuleringar tydliggörs att de utmaningar unga HBTQI-personer möter går att påverka. Genom kunskapshöjande insatser, ökad medvetenhet och riktade åtgärder visas hur positiv förändring kan ta form i praktiken.





REGNBÅGSFONDEN

A 2

DELMOMENT 2: ATT FÖRSTÅ MÅLGRUPPEN OCH TALA SAMMA SPRÅK

För att kunna arbeta effektivt med HBTQI-frågor krävs ett gemensamt språk. I detta delmoment ligger fokus på begrepp, terminologi och språkbruk inom området som rör könsidentitet, könsuttryck och sexualitet.

Momentet syftar till att minska osäkerhet och rädsla för att uttrycka sig fel, en osäkerhet som ofta leder till tystnad och hämmar utvecklingsarbete.

Deltagarna introduceras till centrala begrepp, från grundläggande definitioner till mer strukturella begrepp, med särskild betoning på:

- skillnaden mellan sexualitet och könsidentitet
- förståelse för normer, såsom heteronormativitet och cisnormativitet.

Delmomentet inkluderar både individuella reflektionsövningar som synliggör den egna kunskapsnivån liksom gemensamma samtal i mindre grupper. Dessa dialoger skapar ofta utrymme för fördjupning, igenkänning och ett bredare samtal om normer och inkludering i den egna verksamheten.





A 2

DELMOMENT 3: **HISTORISK KONTEXT OCH STRUKTURELL FÖRSTÅELSE**

Utbildningen fortsätter med en genomgång av svensk HBTQI-historia, där centrala händelser, årtal och berättelser om aktivism lyfts fram. Den historiska kontexten bidrar till ökad förståelse för målgruppens erfarenheter och de strukturer som fortfarande påverkar livsvillkoren idag.

Delmomentet syftar till att bredda deltagarnas perspektiv. Genom att placera samtida utmaningar i ett historiskt sammanhang tydliggörs vikten av ett fortsatt aktivt arbete med HBTQI-frågor.

DELMOMENT 4: **REFLEKTION OCH TILLÄMPNING I DEN EGNA ROLLEN**

Efter de kunskapshöjande momenten följer reflektionsövningar i mindre grupper. Övningarna syftar till att hjälpa deltagarna att koppla innehållet till sin egen arbetsroll och verksamhet.

Exempel på reflektionsfrågor:

- hur man kan vara en trygg vuxen för unga HBTQI-personer?
- hur bemötande och strukturer kan upplevas inkluderande eller exkluderande?
- hur cis- och heteronormativa antaganden kan ta sig uttryck i språk och arbetssätt?
- hur små språkliga justeringar kan minska normantaganden och öka inkludering.





DELMOMENT 5: PLAN FÖR FORTSATT ARBETE

Mot slutet av den första utbildningen får deltagarna i uppgift att börja skissa på en arbetsplan som tas med tillbaka till verksamheten. Följande tre övergripande områden ska inkluderas i planen:

1. Internt arbete, såsom fortsatt kunskapshöjning och språklig medvetenhet
2. Extern kommunikation, där organisationen tydligt tar ställning för inkludering och rättigheter
3. Systematiskt arbete, med långsiktiga strukturer och rutiner för att förebygga och hantera diskriminering

AVSLUT MODUL 2: AVSLUT MODUL 1: REFLEKTION OCH UTVÄRDERING

Utbildningen avslutas med att deltagarna får fylla i en enkät som uppmuntrar till självreflektion. Målet med enkäten är att utvärdera utbildningsmodulen och deltagarnas kunskapsförflyttning.

Enkäten omfattar frågor som berör bland annat följande områden:

- upplevd kunskapsökning
- utbildningens relevans för den egna rollen
- värdera hur de verktyg och det stödmaterial som tillhandahållits under utbildningen kan omsättas i den egna verksamheten
- hur kunskapen planeras att omsättas i praktiken

Kombinationen av kvantitativa skattningar och kvalitativa reflektioner ger ett fördjupat underlag för fortsatt utveckling. Enkäten markerar samtidigt övergången från kunskap till handling och fungerar som en tydlig brygga till nästa modul; workshop, där fokus ligger på tillämpning, strategi och långsiktig förändring.

Deltagarna får även ta del av fördjupande stödmaterial, såsom rapporter, forskningssammanställningar och vägledande material från myndigheter och civilsamhällesaktörer.



REGNBÅGSFONDEN

A

3

MODUL 3 - WORKSHOP

Fördjupning och tillämpning i verksamheten

Den andra utbildningsinsatsen genomförs i form av en fördjupande workshop och bygger vidare på den gemensamma kunskapsgrund som etablerats i den föregående utbildningsinsatsen i modul 2. Fokus ligger på praktisk tillämpning och på att omsätta kunskap till konkreta arbetssätt, interna processer och hållbara strukturer som kan bära organisationens inkluderingsarbete över tid.

Modulens övergripande syfte är:

Workshopen syftar till att *identifiera* styrkor, svagheter och potentiella fallgropar i organisationens nuvarande arbetssätt.

Deltagarna arbetar med att *analysera* hur normer, antaganden och strukturer kan påverka bemötande, rekrytering, arbetsmiljö och mötet med unga, samt hur dessa kan utvecklas för att bli mer inkluderande.





A 3

DELMOMENT 1: UTGÅNGSPUNKT OCH KOPPLING TILL TIDIGARE ARBETE

Mot slutet av den första utbildningsinsatsen fick deltagarna påbörja en enkel arbetsplan för hur kunskapen kan omsättas i den egna verksamheten. Denna workshop tar sin utgångspunkt i det arbetet och syftar till att fördjupa, konkretisera och vidareutveckla dessa tidiga reflektioner.



Som stöd för arbetet har deltagarna tidigare reflekterat kring frågor som:

- Vilka konkreta handlingar kan du, i din position, vidta för att säkerställa att HBTQI-perspektivet integreras i verksamheten?
- Hur kan du i din yrkesroll bemöta unga HBTQI-personer på ett inkluderande, respektfullt och tryggt sätt?

I workshoppen ligger fokus på att omsätta dessa reflektioner i praktiska strategier, anpassade till deltagarnas specifika verksamhetskontext.

Workshopformat och arbetssätt

Arbetet sker huvudsakligen i mindre grupper, för att möjliggöra fördjupade samtal, erfarenhetsutbyte och gemensam analys. Därefter samlas centrala insikter, frågor och reflektioner i helgrupp.

Workshoppen präglas av dialog, gemensamt ansvarstagande och ett tydligt fokus på hur organisationen kan arbeta systematiskt och långsiktigt med HBTQI-inkludering.



A 3

DELMOMENT 2: FRÅN KUNSKAP TILL STRUKTURERAT AGERANDE

Ett centralt inslag i workshoppen är arbetet med proaktiva och reaktiva strategier, som tillsammans stärker organisationens handlingsförmåga.

Proaktiva strategier – att förebygga exkludering

De proaktiva strategierna fokuserar på hur organisationen kan bygga in inkludering i vardagliga arbetssätt och strukturer, i syfte att minska risken för exkludering redan från början. Det kan till exempel handla om:

- normmedvetet och inkluderande språk i kommunikation
- att undvika antaganden om könsidentitet och sexualitet i mötet med unga
- rutiner som signalerar öppenhet och trygghet, exempelvis kring pronomen eller formulär.

Syftet är att göra inkludering till en självklar och integrerad del av verksamheten, snarare än en reaktiv åtgärd.

Reaktiva strategier – att agera när något sker

Workshoppen behandlar även hur organisationen kan agera när diskriminering, trakasserier eller kränkningar uppstår. Fokus ligger på att:

- tydliggöra ansvar och roller
- säkerställa att situationer tas på allvar och hanteras skyndsamt
- skapa trygghet även i de fall där den utsatta personen inte själv orkar eller vågar anmäla.

De reaktiva strategierna syftar till att stärka organisationens beredskap, ansvarstagande och trovärdighet i praktiken.

Bemötande av unga HBTQI- personer

Ett särskilt fokus i workshoppen ligger på bemötandet av unga HBTQI-personer. Deltagarna får en fördjupad förståelse för att öppenhet kring identitet och sexualitet ofta sker på en skala och kan förändras över tid.

Denna förståelse skapar förutsättningar för ett mer lyhört, respektfullt och situationsanpassat bemötande, där individens gränser, behov och trygghet står i centrum.



A 3

DELMOMENT 3: **FÖRANKRING OCH FORTSATT UTVECKLING**

Workshoppen avslutas med att deltagarna sammanfattar centrala insikter och identifierar hur arbetet kan tas vidare i den egna organisationen. Arbetet dokumenteras i ett levande dokument, som fungerar som underlag för fortsatt utveckling och som kopplar samman workshoppen med metodens efterföljande delar.

Modul 3 markerar ett tydligt steg från kunskap till handling och stärker organisationens långsiktiga förmåga att arbeta strukturerat med HBTQI-inkludering. Samtidigt utgör workshoppen en viktig förberedelse inför metodens externa delar, där fokus ligger på dialog, samverkan och långsiktigt åtagande.





REGNBÅGSFONDEN

BLOCK B – PRAKTIK

Externt fokus





REGNBÅGSFONDEN

B 4 MODUL 4 - KAMPANJ

Extern kommunikation och synliggörande

Kampanjen fungerar som ett sätt att omsätta interna lärdomar och värderingar i konkret handling, samtidigt som organisationen bidrar till kunskapsspridning, opinion och ökad medvetenhet i omvärlden. Kampanjen utgör metodens externa modul och syftar till att synliggöra organisationens engagemang i HBTQI-frågor. Regnbågsfonden bidrar med erfarenhet, trovärdighet och nätverk som hjälper till att nå kampanjens målgrupp på ett relevant sätt. Särskilt fokus ligger på unga HBTQI-personer, som ofta är en utsatt grupp. Fondens stöd bidrar till att kommunikationen genomförs med kunskap, trygghet och respekt.

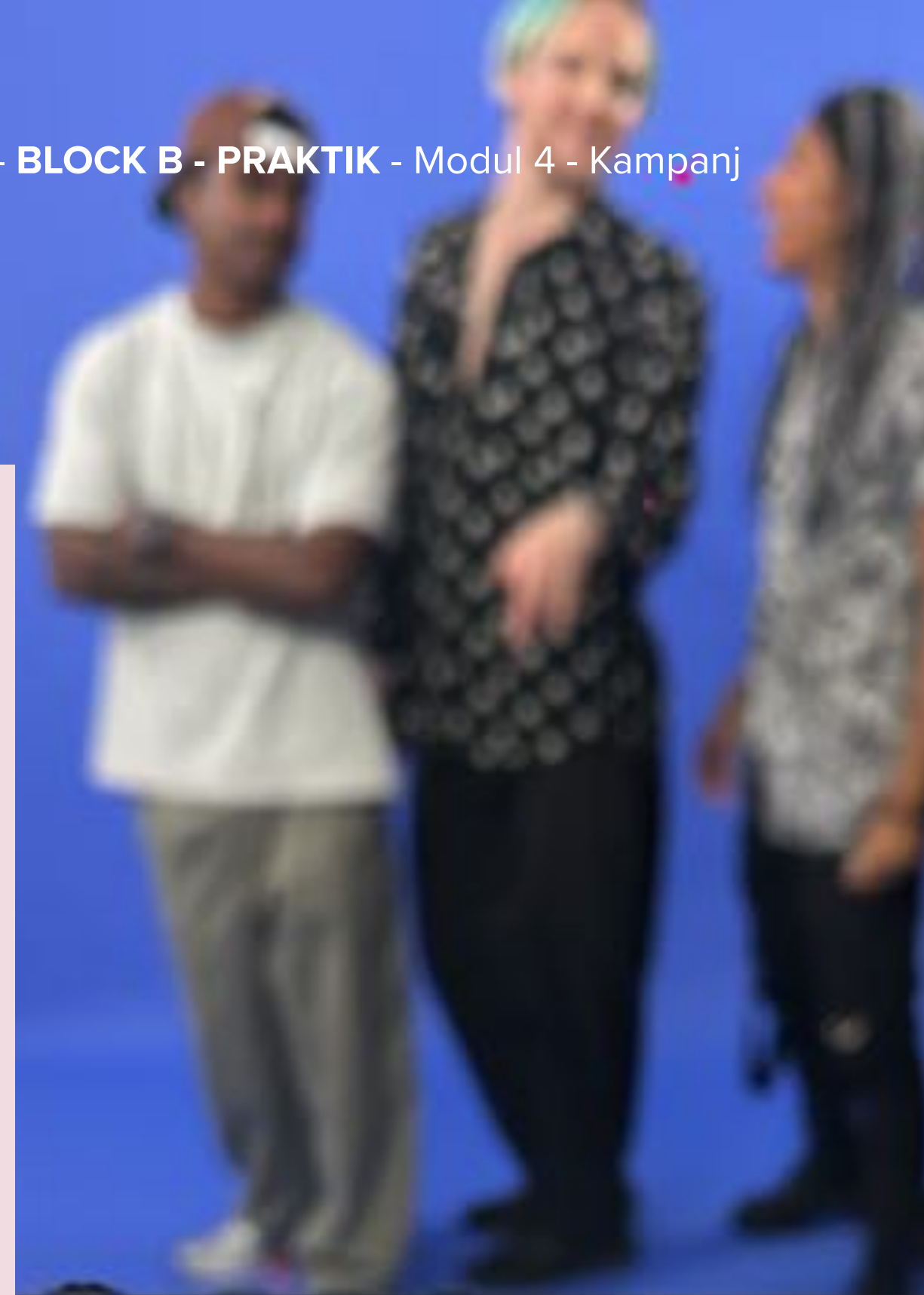
Kampanjen bygger på den kunskap och de insikter som vuxit fram genom de interna utbildningsinsatserna och markerar ett tydligt steg från internt arbete till extern påverkan.

Kampanjen syftar vidare till att:

- tydliggöra organisationens ställningstagande för inkludering, rättigheter och trygghet för HBTQI-personer
- bidra till folkbildning och ökad kunskap om unga HBTQI-personers livsvillkor
- inspirera fler aktörer att engagera sig i HBTQI-frågor
- stärka organisationens transparens och trovärdighet genom att visa hur kunskap omsätts i praktik.

Utgångspunkten är att *synlighet skapar förändring*. Ju fler som pratar om, synliggör och tar ställning i frågor som rör unga HBTQI-personers psykiska hälsa och livsvillkor, desto större blir möjligheten till långsiktig samhällsförändring. En väl genomförd och inkluderande HBTQI-kampanj kan leda till flera positiva effekter, bland annat att unga HBTQI-personer i större utsträckning väljer att söka sig till organisationen.

odhandbok - BLOCK B - PRAKTIK - Modul 4 - Kampanj



INNEHÅLL

Kampanjen kan utformas på olika sätt beroende på organisationens sammanhang, målgrupper och resurser, kan till exempel fokusera på:

- aktuell statistik och fakta om unga HBTQI-personers levnadsvillkor
- historisk kontext som förklarar hur dagens situation har vuxit fram
- exempel på konsekvenser av exkludering och diskriminering
- möjliga vägar framåt och lösningar i praktiken.

Genom kampanjen skapas utrymme för ett bredare samtal, där olika perspektiv, erfarenheter och röster kan ta plats.



Debattartikel och SoMe annonser som ledde till denna i samarbete med Sveriges Stadsmissioner 2025. [Artikeln>](#)



B 4

KAMPANJEN SOM LÄRANDE OCH FÖRANKRING

Utöver att rikta sig utåt fungerar kampanjen också som en intern förankringspunkt. Genom att kommunicera lärdomar, insikter och konkreta exempel från arbetet med HBTQI-frågor tydliggörs organisationens utveckling och bidrag. Detta stärker både den interna samsynen och det externa förtroendet.

För att arbeta strategiskt, resurseffektivt och för att maximera spridning och synlighet rekommenderas att kampanjen kopplas till perioder då HBTQI- och rättighetsfrågor redan är synliga i samhällsdebatten, exempelvis:

- Pride Month (juni) eller lokala Pride-evenemang,
- FN-dagen i oktober,
- Mänskliga rättighetsveckan i december.

Genom att knyta an till befintliga samtal, engagemang och digitala flöden kan organisationen arbeta smartare snarare än mer, och nå bredare med budskapet.



Film för att adressera och främja ett bättre klimat inom fotbollen. Visades på storskärmar på arenor Under Damallsvenskan 2025, TV samt på Sociala medier. [Filmen>](#)

B4

KALENDER INTERNATIONELLA & GLOBALA DAGAR ATT KOMMUNICERA

Dessa datum är engagemanget större där kampanjer kan få hjälp med spridning.

 Pride-perioder (varierar per plats)

Juni – *Pride Month* (internationellt)

Maj–augusti – *Pride i många svenska städer*

Stockholm Pride – oftast slutet av juli / början av augusti

JAN	FEB	MARS	APRIL	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
27 januari Förintelsens minnesdag <i>Uppmärksammar även förföljelsen av homosexuella, transpersoner och andra minoriteter under Nazityskland.</i>		31 mars International Transgender Day of Visibility <i>Synliggör transpersoners liv, erfarenheter och rättigheter.</i>	26 april Lesbian Visibility Day <i>Synliggör lesbiska och deras livsvillkor.</i>	19 maj Agender Pride Day <i>Uppmärksammar agender-identiteter.</i>	28 juni Stonewall Day <i>Minnesdag för Stonewallupproret 1969 – grunden för Pride-rörelsen.</i>	Juli (hela månaden) Disability Pride Month <i>Ofta kopplad till intersektionella perspektiv inom HBTQI.</i>		23 september Bi Visibility Day <i>Synliggör bisexuella personers erfarenheter.</i>	10 oktober Internationella dagen för psykisk hälsa 11 oktober National Coming Out Day <i>En av de mest använda dagarna för storytelling och kampanjer.</i>	8 november Intersex Day of Remembrance <i>Minnesdag för intersexpersoner som utsatts för våld eller tvångsingrepp.</i>	10 december Internationella dagen för mänskliga rättigheter
			17 maj IDAHOBIT International Day Against Homophobia, Biphobia and Transphobia <i>Mycket central dag globalt och i Sverige.</i>	22 maj Harvey Milk Day <i>Minnesdag för HBTQI-aktivism och politisk kamp.</i>				24 oktober Fn dagen <i>där mänskliga rättigheter diskuteras</i>	26 oktober Intersex Awareness Day <i>Fokus på intersexpersoners rättigheter och kroppslig autonomi.</i>	16 november Internationella dagen för tolerans	20 november Transgender Day of Remembrance <i>Minnesdag för transpersoner som mördats p.g.a. transfobi.</i>



REGNBÅGSFONDEN

B 5 MODUL 5 - RUNDABORDSSAMTAL

Samverkan, fördjupning och gemensamt ansvar

Rundabordssamtalet är metodens avslutande externa modul och syftar till att samla relevanta aktörer kring ett tydligt avgränsat tema inom HBTQI-frågor. Fokus ligger på samverkan, kunskapsutbyte och gemensam problemlösning. Modulen skapar utrymme för fördjupning bortom den enskilda organisationens perspektiv och stärker det gemensamma ansvaret för långsiktig förändring. Regnbågsfondens medverkan bidrar till en trygg, faktabaserad och trovärdig arena för dialog, där organisationen kan lyssna, lära och utveckla sina insatser. Fonden bidrar till att samla relevanta aktörer och HBTQI-organisationer, samtidigt som medarbetarna stärks i sin roll som förebilder.

Metodhandbok - **BLOCK B - PRAKTIK** - Modul 5 - Rundabordssamtal

Vidare syftar Rundabordssamtalet till att:

- fördjupa förståelsen för ett specifikt tema inom HBTQI-området
- möjliggöra erfarenhetsutbyte mellan aktörer från olika sektorer
- identifiera gemensamma utmaningar, möjligheter och utvecklingsbehov
- lägga grund för fortsatt samverkan och gemensamt ansvarstagande
- inspirera andra aktörer att göra mer

För att samtalen ska bli meningsfulla och handlingsinriktade är det avgörande att rundabordssamtalet utgår från en konkret infallsvinkel, snarare än ett allmänt inkluderingsperspektiv. En tydlig tematik bidrar till fokus, relevans och möjlighet att identifiera gemensamma vägar framåt. Dessa teman tas fram av Regnbågsfonden tillsammans med organisationen.

Exempel på konkreta teman kan vara:

- civilsamhällets ansvar för att integrera HBTQI-perspektiv i verksamheter
- hur avhopp bland unga HBTQI-personer inom idrotten kan förebyggas
- näthat riktat mot HBTQI-personer, till exempel: strukturer, konsekvenser och möjliga lösningar.





SAMTALETS UPPLÄGG

Rundabordssamtalet är uppbyggt kring två övergripande delar: en gemensam kunskapsgrund och en strukturerad dialog.



Del 1: Etablera en gemensam kunskapsgrund

Den inledande delen syftar till att etablera likvärdiga förutsättningar för alla deltagare att delta i samtalet. Innehållet kan utformas som en föreläsning, en paneldiskussion eller en kombination av båda. Fokus ligger på faktabaserad kunskap kopplad till det valda temat, exempelvis:

- aktuell forskning och statistik,
- erfarenheter från praktiskt arbete,
- exempel på arbetssätt eller lösningar som visat sig fungera.

Vid panelmedverkan eftersträvas representation från olika perspektiv och verksamheter. Syftet är inte att presentera färdiga svar, utan att ge deltagarna ett gemensamt kunskapsunderlag inför dialogen.

Del 2: Dialog

Efter den inledande kunskapshöjande delen övergår samtalet till dialog i mindre grupper. Deltagarna möts i tvärsektoriella konstellationer för att möjliggöra bredare perspektiv och lärande. Samtalen utgår från ett antal förberedda reflektions- och diskussionsfrågor kopplade till temat.

Denna del syftar till att:

- fördjupa analysen av temat ur olika perspektiv
- synliggöra gemensamma utmaningar och möjligheter
- generera idéer, insikter och möjliga nästa steg
- initiera möjliga samarbeten

Avslutningsvis samlas alla deltagare in i en helgruppsdialog där gruppernas viktigaste reflektioner och insikter delas och knyts samman.



B 5

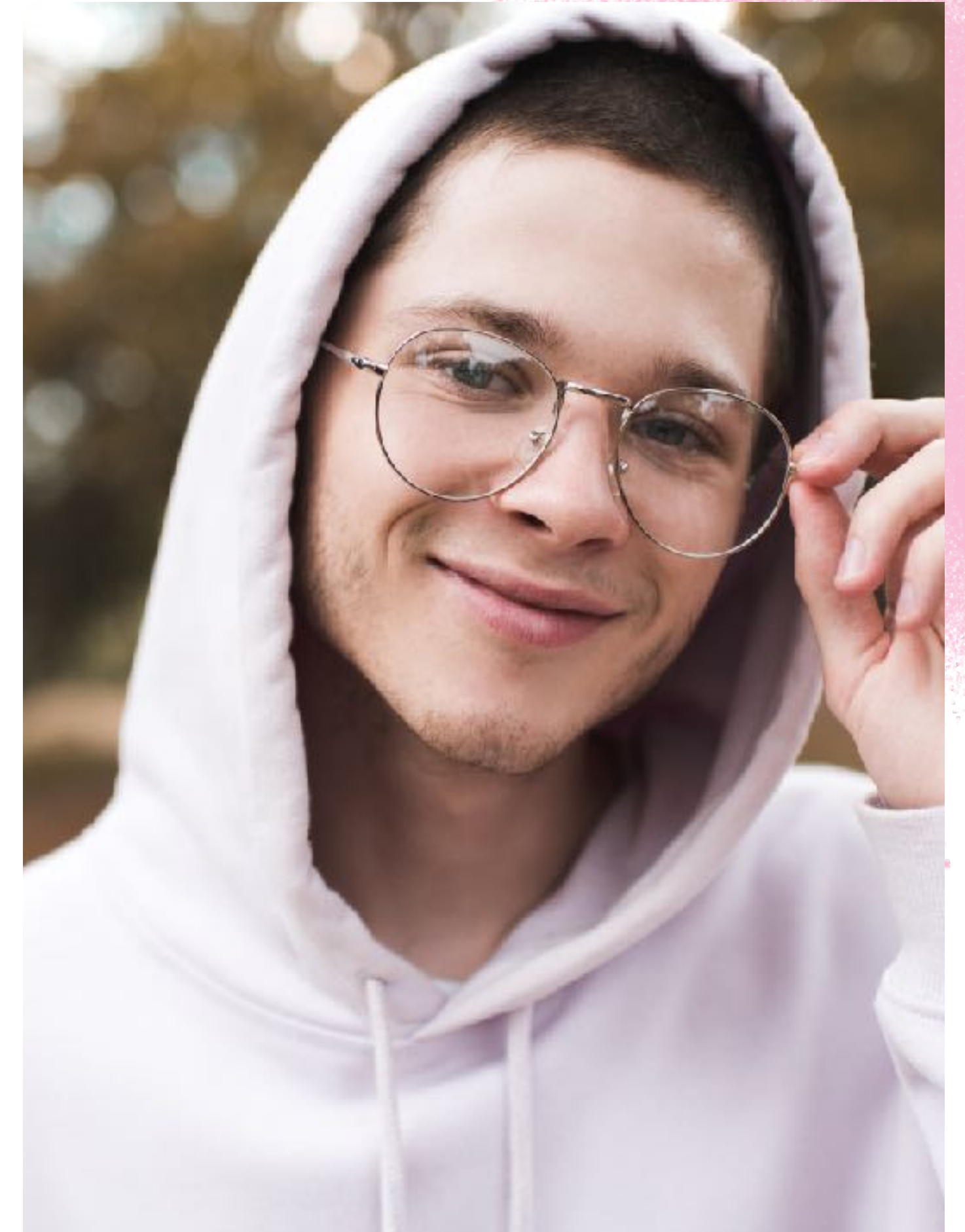
DOKUMENTATION OCH FORTSATT SAMVERKAN.

Det som framkommer under rundabordssamtalet dokumenteras och sammanställs i ett gemensamt underlag. Dokumentation delas med deltagarna och fungerar som:

- kunskapsunderlag för fortsatt arbete,
- stöd för intern reflektion och utveckling,
- grund för vidare samverkan eller gemensamma initiativ.

Rundabordssamtalet markerar därmed både ett avslut på metodens externa arbete och en startpunkt för fortsatt dialog och ansvarstagande kring HBTQI-frågor.

Rundabordssamtalet knyter vidare samman metodens olika delar och fördjupar arbetet genom extern samverkan. Samtidigt utgör modulen en naturlig övergång till den avslutande delen av metoden, där organisationen formulerar sitt fortsatta åtagande och riktning framåt.





REGNBÅGSFONDEN

B 6 MODUL 6 - AVSIKTSFÖRKLARING

Långsiktigt åtagande och fortsatt riktning

Avsiktsförklaringen utgör metodens avslutande modul och syftar till att säkerställa att det arbete som påbörjats genom metoden “Mer än ord – en metod för HBTQI-inkludering” får ett långsiktigt genomslag. Modulen markerar övergången från tidsbegränsade insatser till ett mer varaktigt och strukturerat åtagande kring HBTQI-inkludering. Modulen ger möjlighet att utvärdera samarbetet. Avsiktsförklaringen bygger vidare på den arbetsplan som påbörjades i det första blocket och utvecklas här till en samlad och förankrad formulering av organisationens fortsatta arbete.

Avsiktsförklaringen fungerar som ett gemensamt ställningstagande och ett vägledande dokument för organisationens fortsatta arbete. Den sammanfattar lärdomar, prioriteringar och ambitioner, och tydliggör hur organisationen avser att arbeta vidare med HBTQI-frågor över tid.

Metodhandbok - BLOCK B - KPRAKTIK - Modul 6 - Avsiktsförklaring

Avsiktsförklaringen syftar vidare till att::

- förankra metodens lärande i organisationens ordinarie verksamhet
- tydliggöra ansvar, riktning och ambition för fortsatt arbete
- skapa kontinuitet och minska risken för att arbetet blir personberoende
- stärka organisationens trovärdighet och långsiktiga åtagande.





AVSIKTSFÖRKLARINGENS INNEHÅLL

Avsiktsförklaringen tas fram med utgångspunkt i erfarenheter från samtliga tidigare moduler. Fokus ligger på att formulera en gemensam viljeinriktning och tydliga handlingsplaner för det fortsatta arbetet.

Avsiktsförklaringen bör exempelvis beröra:

- organisationens övergripande ambitioner och värderingar kopplade till HBTQI-inkludering
- prioriterade utvecklingsområden och fokus framå,
- hur kunskap och normmedvetenhet ska hållas levande i verksamheten
- hur ägarskap, ansvar och uppföljning ska säkerställas över tid
- hur organisationen avser att agera vid diskriminering eller exkludering

Förankring och ägarskap

En central del i modulen är att avsiktsförklaringen förankras brett inom organisationen. Det är viktigt att relevanta funktioner inom organisationen involveras i arbetet och att avsiktsförklaringen tas fram med ett tydligt mandat från ledningen. På så sätt stärks ägarskapet och förutsättningarna för att avsiktsförklaringen får faktisk betydelse i praktiken.

Avsiktsförklaringen kan användas både internt som stöd i fortsatt utvecklingsarbete och externt, som en tydlig signal om organisationens ställningstagande och ansvarstagande.

Modulens roll i metoden

Avsiktsförklaringen knyter samman metodens olika delar och ger arbetet en tydlig riktning framåt. Den fungerar som:

- en sammanfattning av det gemensamma lärandet
- en brygga mellan metod och ordinarie verksamhet
- en startpunkt för fortsatt systematiskt arbete med HBTQI-frågor

Genom denna avslutande modul säkerställs att metoden inte stannar vid tillfälliga insatser, utan bidrar till långsiktig förändring och hållbart inkluderingsarbete.



SVENSKA POSTKODLOTTERIETS STIFTELSE

Svenska Postkodlotteriets Stiftelse är en avgörande möjliggörare för “Mer än ord – en metod för HBTQI-inkludering” genom sin projektfinansiering. Genom stödet från Svenska Postkodlotteriets Stiftelse ges

Regnbågsfonden möjlighet att utveckla och genomföra metoden tillsammans med våra samarbetsorganisationer, och därmed nå fler unga HBTQI-personer i utsatta situationer. Finansieringen möjliggör konkret förändringsarbete inom områden där behoven är stora – näthet, psykisk ohälsa och exkludering inom fritid och idrott – och bidrar till ett mer inkluderande civilsamhälle i hela Sverige.

Det ger oss chansen att samarbeta, utvärdera och förbättra – och att tillsammans ta fram en modell och metodik som kan fungera som en motor för andra organisationer att ta del av, sprida och inspireras av. På så vis skapar vi inte bara förändring här och nu, utan bygger även strukturer för långsiktig påverkan.

Regnbågsfonden är en svensk insamlingsstiftelse som grundades 2013 av Arto Winter, Jonas Gardell och Jon Voss.

Organisationen bildades som en reaktion på den föreslagna dödsstrafflagen för homosexuella i Uganda och har sedan dess arbetat för att främja HBTQI-personers rättigheter globalt.

Regnbågsfondens huvudsakliga syfte är att ge finansiellt stöd till kvalificerade organisationer och projekt i länder där HBTQI-personer diskrimineras, förföljs och dödas.

Med tiden har vi också börjat fokusera på arbete vi kan göra i Sverige i samarbete med andra organisationer, då vi ser utvecklingen försämrats där HBTQI rättigheter hotas och levnadsvillkoren för HBTQI försämrats.

Metoden bygger på ett nära samarbete mellan Regnbågsfonden och de deltagande organisationerna. För att metoden ska få genomslag krävs ett aktivt och kontinuerligt arbete, där organisationen är engagerad i hela processen och tar ansvar för att omsätta kunskap, reflektion och rekommendationer i praktisk handling. Samarbetet förutsätter öppenhet, vilja till förändring och ett långsiktigt åtagande för att stärka arbetet med HBTQI-frågor.



REGNBÅGSFONDEN

MER ÄN ORD – en metod för HBTQI-inkludering

Vi ser fram emot att samarbeta!

Kontakt

info@regnbagsfonden.org

regnbagsfonden.org