



## Samtyckesordlista

---

- **Respekt**

Grunden i samtycke handlar om att ha respekt för andra människors värde och vilja. Att respektera andras gränser, men också att ha respekt för vad och på vilket sätt någon annan vill något eller inte.

- **Självrespekt**

Lika viktigt som respekt för andra är att ha respekt för sig själv.

- **Färskvara**

Ett samtycke är aldrig definitivt eller konstant. Det är en färskvara. Något som kan avbrytas och ändras. Ett pågående samspel där vi fortlöpande behöver lämna utrymme för oss och andra att känna av och lyssna in. Samtycke ska därför inhämtas kontinuerligt.

- **Kontrollstrategier**

Hur kan jag kontrollera att jag har samtycke? Det måste anpassas till situationen och relationen jag har till personerna runt omkring mig, men kan till exempel handla om att fråga, läsa av kroppsspråk, gå små steg framåt och ibland pausa för att lämna utrymme för reflektion, reaktion och andras egna initiativ.

- **Lyssna**

Att lyssna är en grundsten för samtycke. Det handlar dels om att lyssna på andras verbala och fysiska signaler men också att lyssna på sina egna.

- **Lyssna inåt**

Vad vill jag, egentligen? Det är många saker som kan göra att en uttrycker ja fast det inte känns bra hos en

själv. Giltigt samtycke förutsätter att en är i en trygg miljö där en verkligen kan känna efter vad en själv vill.

- **Inkännande**

En förutsättning för samtycke är förmågan att känna in sig själv och andra människor. Att känna av när någon vill, likväl som när något inte känns bra för en annan. Att vara lyhörd mot sig själv, situationen och andra. Tolka signaler och agera därefter.

- **Kontext**

Samtycke måste förstås i sitt sammanhang och är kontextuell. Genom att vuxna i högre grad reflekterar över kontextens betydelse kan vi skapa en samtyckeskultur där barnets perspektiv är i centrum. Viktiga aspekter att reflektera över kan exempelvis vara maktposition, miljö, och att alla människor är olika. Det är exempelvis inte ovanligt att vuxna ibland vill trösta barn med en kram men beroende på kontexten så kan det även här vara viktigt att fråga om barnets samtycke.

- **Empati**

Empati är en av grundstenarna i samtycke. Förmågan att sätta sig in i hur mina handlingar landar och påverkar någon annan. En förmåga och vilja att inte göra saker som inte känns okej för andra. Förmågan till empati skapar goda förutsättningar för samtycke. Vi kan känna in, känna av och göra i nuet, just för att vi har förmågan att sätta oss in i andras perspektiv.

- **Gruppsyck**

Något som lätt påverkar möjligheten till samtycke, eller

kanske snarare frånvaro av samtycke är gruppsyck. Att en känner sig pressad, tvingad eller tvungen att göra något för att det förväntas av en. Eller för att tillgodose andras behov. Om någon gör något mot sin egen vilja som ett resultat av gruppsyck finns inte samtycke. Ett samtycke kan inte tvingas fram.

- **Maktmedvetenhet**

Samtycke kan påverkas av och förstärka befintliga maktrelationer. När makt utövas mellanmänniskt kan exempelvis en person säga ja, trots att hen egentligen inte vill. I en kontext med barn är det därför särskilt viktigt att vuxna, som ofta befinner sig i en maktposition i relation till barn, ser till att reflektera över sin egen maktposition. Det är också viktigt att vuxna pratar med barn om att dem själva har makten över sin egna kropp och aktivt tränar tillsammans på att lyssna in vad de gillar/inte gillar.

- **Egna och andras rättigheter**

En central utgångspunkt för samtycke är att förstå andra människors rättigheter att samtycka och sin egen skyldighet att inhämta samtycke. Det är därför särskilt viktigt att vi inte fastnar i en persons intentioner (i exempelvis en vuxens intention att krama ett barn) utan att istället se till barnets rättigheter att bestämma själv, dvs barnets rättighet till att samtycka.

- **Ja och nej signaler**

För att kunna samtycka i praktiken krävs det att vi tillsammans lär oss att tolka ja- och nej-signaler. Det är minst lika viktigt att tolka och förstå fysiska och kroppsliga signaler som verbala signaler. Hur kan vi

veta att någon säger nej genom kroppsspråk? Hur kan vi säkerställa att en ja-signal är ett ja? Hur kan vi förstå om ett verbalt ja är ett nej? Och hur kan vi veta om någon ändrar sig? Låt oss heller inte glömma kanske-signalerna. Kanske är inte ett ja, men kan bli, tills dess är det ett nej. Alla kan vi ibland känna tvekan eller vara otydliga med vad vi vill. Hur kan kanske-signaler ta sig till uttryck? Det kan liknas vid en gul trafiksignal som betyder invänta grön eller röd, och en får inte köra förrän det blir grönt. Men hur vi än uttrycker oss får vi inte glömma att allt annat än ett ja är ett nej.

### • (Våga) fråga

Eftersom varje situation och person är unik så är det viktigt att vi vågar fråga om samtycke, dvs *“Okej med dig?”*. Att fråga är i sig inte en garanti för att samtycke finns, vilket är viktigt att ha med sig.

### • Ödmjukhet

Ödmjukhet handlar om att ha kännedom och medvetenhet om sina egna och andras begränsningar. Att ha ett ödmjukt förhållningssätt till samtycke innebär därför att vi fokuserar på öppenhet till lärande av perspektiv och idéer snarare än att fastna i gamla sanningar.

### • Mod

Samtycke kan också kräva mod. Ibland krävs mod för att inte ge samtycke eller för att inhämta samtycke. För att inte “vara till lags” eller för att våga visa oss sårbara och riskera att få ett nej.

### • Ömsesidighet

Ömsesidighet är ett viktigt inslag för samtycke och för

att alla inblandade ska må bra. Genom att ta hänsyn och respektera varandras gränser, känslor och upplevelser kan vi ge förutsättningar för det ska kännas bra för alla inblandade.

### • Gränsdragning

Att veta vad en vill, och vad någon annan vill förutsätter också en kommunikation kring var de respektive gränserna går. Vad den andra inte vill, vad jag själv inte vill - helt enkelt vad som är okej och inte.

### • (Olika former av) kommunikation

Kommunikation är en huvudingrediens för att skapa en samtyckeskultur och den kommunikationen kan ske på olika sätt. Kommunikation kring samtycke kan exempelvis förmedlas verbalt genom språket. Genom att exempelvis fråga *“Okej med dig?”* kan vi försöka tolka om en person vill eller inte. Däremot så är det viktigt att poängtera att allt annat än ett ja ska betraktas som ett nej och att ett ja varken är en garanti eller konstant. En annan viktig form av kommunikation är kroppsspråk, som sker genom att vi tolkar, känner in och läser av andra människors kroppsspråk. Om en är osäker på kommunikationen är det viktigt att stanna upp och säkerställa om allt är *“Okej med dig?”*

### • Olikhet

Medvetenheten om att vi alla är olika är ett viktigt inslag för samtycke. Genom att alltid utgå ifrån att vi är olika skapar vi bättre förutsättningar för att fråga, känna och lyssna in andra människor. Detta förebygger att vi gör något mot en annan människa med lösa antaganden och spekulationer som kanske inte stämmer.

### • Integritet

Här väljer vi att hänvisa till citat från Skolverket, då frågan om integritet är en så genomgående central del i all form av arbete när det kommer till barn och unga. Citaten i sig synliggör även hur samtycke blir en bidragande del i att utveckla barnens integritet i förskolan.

“Integritet handlar om att själv få utveckla sin identitet och känna sig trygg i den”. (Skolverket)

“Barn i förskolan ska också få möjlighet att bli medvetna om rätten till sin integritet. Förskolan har även i uppdrag att spegla de värden som finns i barnkonventionen, där flera av artiklarna kopplar till barns integritet. Du som arbetar i förskolan har därför en viktig roll i att respektera, skydda och stödja barnens integritetsutveckling.” (Skolverket)

“Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla sin identitet och känna trygghet i den samt medvetenhet om rätten till sin kroppsliga och personliga integritet.” (Lpfö 18)

### • Övning ger färdighet

För att skapa en samtyckeskultur krävs det att vi övar och avsätter tid för ämnet i tidig ålder. Vi vet att barn gör som vuxna gör, därför är det viktigt att vi praktiserar och visar vägen för samtycke. Initiativ som Rädsla barnens “Stopp min kropp” har lyckats etablera färdigheter för barn i hela landet om kroppslig integritet, likt detta så kan vi skapa en samtyckeskultur genom övning.