



Studie-
handledning

Mänskliga rättigheter – hur kan jag påverka?

Ett studiematerial om ESK-rättigheterna, de ekonomiska, sociala och kulturella rättigheterna som är varje människas rättighet.

Inledning

Att samtala med varandra ger nya perspektiv. Det kan låta stort och det är det. Möten mellan människor ger möjlighet att ta del av hur andra tänker och resonerar. I mötet och samtalet behöver du inte vara tvärsäker på vad du tycker. Kanske är det till och med en tillgång att få fundera högt – att ta del av andras tankar berikar och utmanar, nya idéer och insikter uppstår. Det är detta som är folkbildning.

Det här materialet handlar om att utforska och förstå mänskliga rättigheter med utgångspunkt i ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter (ESK-rättigheter). Under den första träffen diskuteras grundläggande begrepp som skyldighetsbärande och rättighetsbärande. Den andra träffen fokuserar på hur mänskliga rättigheter kan integreras i deltagarnas verksamheter, genom att identifiera relevanta rättigheter och diskutera hur man kan agera med dessa i åtanke. Den tredje och sista träffen handlar om konkreta åtgärder för att främja ESK-rättigheter i praktiken, inklusive hur man kan formulera verksamhet och krav ur ett rättighetsperspektiv.

Studiecirkelns upplägg

Att mötas i en studiecirkel innebär att lära av och tillsammans med andra. Alla har erfarenheter, tankar och idéer att bidra med. Cirkelhandledningen innehåller förslag till övningar och samtalsfrågor för att inspirera till goda samtal där alla är delaktiga. Den är avsedd för grupper som vill lära sig mer om mänskliga rättigheter och i synnerhet vad ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter innebär.

I cirkelhandledningen finner du inspiration, övningar och förslag på ett upplägg för tre träffar. Cirkeln kan genomföras både i det fysiska som digitala rummet. Se handledningen som en inspiration men anpassa ert upplägg till vad som passar just er grupp bäst.

Att skaffa en plan

Vi föreslår ett upplägg med tre träffar om cirka 2,5 klocktimmar per gång (Ca tre studietimmar á 45 minuter). Studiehandledningen är anpassad efter dessa tidsramar, men det går självklart att välja ett annat upplägg. Kanske hinner ni inte med alla frågor och övningar. Välj då de som är mest intressanta för gruppen.

En fast samtalsstruktur

För att främja gruppens trygghet är det bra om samtalsträffarna följer en relativt fast struktur. Många människor mår bra av att veta vad som gäller och vad som förväntas av dem. Förslag till struktur:

- Incheckning – under incheckningen får var och en i gruppen lika mycket tid att reflektera över en inledande fråga. Syftet med incheckningen är att landa i gruppen och sammanhanget.

- Bakspegel – en återkoppling till föregående träff. Vad gjorde vi och vilka kunskaper och insikter har stannat med oss? Är det någon fråga eller tanke som dykt upp utifrån samtalet vid förra träffen?
- Dagens ämne presenteras och var och en får utrymme att gå igenom tankar som väckts under läsningen (se avsnittet "Att läsa med pennan i handen").
- Läs eventuellt någon del av kapitlet tillsammans eller var för sig.
- Arbeta med någon eller några av frågorna kopplade till träffen.
- Avsluta med en utcheckning samt en påminnelse om nästa träff och om vad som ska läsas till dess.

Att tänka på före start

Ägna en del av första tillfället att diskutera hur ni vill lägga upp er cirkel. Kom överens om vilka samtalsregler som ska gälla för det goda samtalet. Utse en samtalsledare som värnar om att alla kommer till tals, att gruppen håller sig till ämnet, att tiden fördelas rättvist och att ni möter varandra i respekt. Vi föreslår övningen Tryggare rum som görs tillsammans med gruppen för att göra rummet tryggare för dig och varandra. Att göra den övningen är ett enkelt sätt att öka tryggheten i rummet och att öka tillgängligheten i rummet då deltagare får uttrycka sina behov.

Vi samtalar inte för att "vinna" utan för att få nya perspektiv och berika varandra. Tillåt dig och andra att testa tankar även om de inte är färdiga.

Metodtips

In- och utcheckning

Varje cirkelträff inleds med någon form av incheckning för att skapa fokus och närvaro och avslutas med en utcheckning för att summera träffen, förslagsvis en runda med någon fråga.

Med pennan i handen

När ni läser material tillsammans kan det vara bra att ha en penna eller annat sätt att göra markeringar när du läser. Ett utropstecken (!) för det som blir en aha-upplevelse och ett frågetecken (?) för det som blir oklart, underlättar när det är dags att i gruppen börja samtalet.

Tryggare rum

I denna övning förutsätts att du som ledare tar ansvar för att verksamheten ska vara tryggare för alla. Du som ledare har tagit ställning för att varje deltagare har rätt till ett likvärdigt bemötande och ska ges möjlighet att delta på lika villkor utifrån sina individuella förutsättningar och behov. För att du som ledare ska kunna uppfylla detta mål behöver du först ta reda på vilka behov och förutsättningar som finns hos deltagarna i gruppen.

Övningen Tryggare rum är ett sätt att försöka ta reda på dessa behov och omvandla dem till gemensamma

överenskommelser eller sätt att vara med varandra som alla, både deltagare och ledare, kan följa. En poäng med övningen är alltså att inte bara du som ledare ska ges möjlighet att skapa detta tryggare rum utan att varje deltagare ska få möjlighet att bidra till detta.

Utifrån frågorna formulerar ni gemensamma regler som ni som grupp kommer överens om ska råda när ni möts. På så vid vidgas normerna i verksamheten genom att fler får sina behov tillgodosedda.

Ställ frågorna nedan, låt var och en fundera enskilt, därefter två och två och sedan i helgrupp. Det ni kommer fram till blir en överenskommelse, ett förhållningssätt, till varandra där ni säger att ni vill skapa ett tryggare rum för varandra.

- Vad behöver jag för att känna mig tryggare i rummet?
- Vad tror jag andra kan behöva för att känna sig tryggare i rummet?

Ett förslag kan vara:

- Vi talar som om alla identiteter finns i rummet
- Vi lyssnar på och talar om och med varandra med respekt
- Vi respekterar varandras namn och pronomen
- Vi tillåter varandra att prova tankar hög

Rundan

Gruppen går laget runt och låter alla få uttrycka sin åsikt. Det är inte tillåtet att avbryta, inte heller att säga emot någon annan. Var och en pratar utifrån sig själv och det går bra att säga "pass" om en inte vill säga något.

Rundan finns i många varianter, till exempel med begränsad talartid för varje person. Det går också att använda ett föremål, till exempel en boll eller en talarpinne, som deltagarna skickar vidare när de har talat till punkt. Ibland kan det vara bra att inte gå i ordning utan att skicka vidare föremålet till vilken annan deltagare som helst.

Deltagarna kan också skicka vidare genom att titta på någon annan deltagare eller genom att säga den deltagarens namn. Om det är en alldeles ny grupp kan ledaren skicka vidare ordet.

Fler tips

Du kan få fler tips och idéer på pedagogiska metoder som underlättar samtalet i gruppen, lära känna varandra, skapa goda samtal eller utvärdera i Sensus metodbank. Alla metoder som beskrivs där kan genomföras både i det fysiska som det digitala rummet.

Lästips

- Fonden för mänskliga rättigheters sida om ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter.
- Regeringens sida om ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter.

Scanna QR-koden för att komma direkt till webbsidorna.



Lycka till med cirkeln!

Starta cirkel

Ta kontakt med ditt närmaste Sensuskontor så får du hjälp med att komma igång. Det är enkelt att registrera din cirkel hos Sensus.

Scanna QR-koden för att komma vidare!



Träff 1: Vad är ESK-rättigheter?

Den här första träffen kommer vi att reda ut några begrepp inom mänskliga rättigheter, som skyldighetsbärare och rättighetsbärare. Vi kommer också att titta på den delen av mänskliga rättigheter som brukar kallas ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter, kort och gott ESK-rättigheterna.

Starta med

- Gör övningen Tryggare rum
- Checka in: Vad hoppas du att ni kommer samtala om vid denna träff?
- Dagens agenda

Introduktion

Det internationella systemet för mänskliga rättigheter är en uppsättning regler som ska skydda människors grundläggande friheter och rättigheter. Det här systemet bidrar till att stater tar ansvar för att alla människor inom deras gränser får sina rättigheter tillgodosedda. Staten är inte bara regeringen, utan även myndigheter, kommuner och regioner. Dessa kallas skyldighetsbärare. Varje person är en rättighetsbärare, vilket betyder att alla har rättigheter som staten bär ansvar för att garantera. Det finns även diskussioner om att grupper av människor, som urfolk, kan ha särskilda rättigheter som grupp.

Mänskliga rättigheter gäller alla, överallt, oavsett vem du är eller var du bor. Alla rättigheter är lika viktiga och hänger ihop med varandra. Det betyder att man inte kan välja att bara fokusera på en rättighet utan att tänka på de andra. Till exempel, för att kunna delta i samhället fullt ut (demokrati) behöver människor också ha tillgång till grundläggande behov som mat och husrum.

Det har historiskt sett funnits en uppdelning mellan ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter (som rätten till utbildning, bostad och hälsa) och medborgerliga och politiska rättigheter. Men det är viktigt att komma ihåg att alla dessa rättigheter är lika viktiga och att de alla behöver uppmärksammas. När det gäller de ekonomiska, sociala och kulturella rättigheterna kan länder behöva ta det stegvis för att uppnå dem, beroende på hur mycket resurser de har. Men, de måste alltid jobba mot att förbättra och inte göra situationen sämre för människor. Länderna måste använda sina resurser på ett rättvist sätt och inte diskriminera någon. De rikare länderna förväntas också stödja de fattigare länderna ekonomiskt och med andra resurser för att alla ska kunna få sina rättigheter tillgodosedda.

Frågor för samtal

1. Vilka mänskliga rättigheter har du kommit i kontakt med idag? Använd gärna våra samtalskort som ni hittar på sensus.se/mr-kort. Skriv ut dem dubbelsidigt och lägg ut dem på bordet eller visa på skärmen om ni ses digitalt. Ta några minuter och läs korten. Därefter gå en runda där varje person får dela vilka mänskliga rättigheter ni kommit i kontakt med.
2. Hur förhåller sig rättigheterna till varandra? Till exempel på vilket sätt är rätten till en skälig levnadsstandard beroende av rätten till utbildning och vice versa? Eller rätten till utbildning i förhållande till rätten att rösta?

Checka ut

- Någon ny kunskap eller insikt från denna träff?
- När ses vi nästa gång och vad gör vi då?

Tips!

Som förberedelse kan du läsa mer om ESK-rättigheterna och hur man kan jobba utifrån dem.

Scanna QR-koden för att komma direkt till vår samling av faktablad, remissvar och rapporter.





Träff 2: Hur ser det ut med ESK-rättigheter i ditt sammanhang?

Under träff två ska vi prata om hur mänskliga rättigheter hänger ihop med det ni gör i er verksamhet. Mänskliga rättigheter är något som på något sätt berör nästan allt vi gör i livet. Vi ska börja med att titta på vad er organisation fokuserar på och sedan tänka på vilka specifika rättigheter som har med det att göra.

Vi kommer också att titta på ett rättighetsbaserat förhållningssätt samt diskutera hur ni kan tänka och agera med mänskliga rättigheter i åtanke. Som förberedelse, fundera lite på vad det är som är viktigast för din organisation eller det arbete du gör. Vilka är de stora frågorna ni tar er an? Sedan, tänk på vilka mänskliga rättigheter som kan kopplas till dessa frågor.

Starta med

- Påminn om överenskommelsen för ett tryggare rum. Se om det ska läggas till något mer till överenskommelsen.
- Checka in: Vad hoppas du att ni kommer att beröra vi denna träff?
- Dagens agenda

Introduktion

I dagens träff ska vi ta en närmare titt på rättighetsbaserat förhållningssätt, utifrån de fyra principerna om delaktighet, ansvarutkrävande, icke-diskriminering och transparens. Utifrån dem kan ni göra RBA-analyser på olika nivåer. Allt från en specifik aktivitet till stora verksamhetsområden.

Övning RBA-kvadraten

Diskutera inom gruppen och identifiera både för- och nackdelar inom verksamheten utifrån de fyra grundprinciperna. Lista sedan dessa fördelar(+) och nackdelar(-) i tabellen på nästa sida. Försök att skriva minst en sak under för- respektive nackdelar i varje ruta. Om ni önskar få stöd i och inspiration till att komma igång med diskussionen kan in använda våra stödfrågor som vi listar under varje princip.

Delaktighet	Icke-diskriminering
Fördelar:	Fördelar:
Nackdelar:	Nackdelar:
Transparens	Ansvarsutkrävande
Fördelar:	Fördelar:
Nackdelar:	Nackdelar:

Delaktighet

- Hur ser planeringen av verksamheten ut?
- Har de som berörs möjlighet att påverka innehållet?
- Kan mål, prioriteringar och resursfördelning påverkas?
- Är det bara vissa som deltar i verksamheten?
- De som inte deltar vet vi varför de inte är där och varför de inte kommer?
- Hur ser uppföljning och utvärdering av verksamhet ut – vilka får vara med och göra det?

Ansvarsutkrävande

- Är det tydligt vart en vänder sig för att framföra synpunkter när det inte fungerar?
- Är det tydligt vem som har ansvar för att åtgärda brister?
- Ger ni återkoppling om hur synpunkter tas om hand?

Icke-diskriminering

- Är verksamheten tillgänglig för alla?
- Är det något i uppläggets utformning som riskerar att utesluta?
- Vad kan göras för att fler ska känna sig välkomna?

Transparens

- Är informationen om verksamheten lättillgänglig?
- Är information om prioriteringar och resursfördelning tillgänglig?
- Är målet och syftet öppet och tydligt?
- Är det tydligt vem som får vara med och påverka syfte och mål?

Övning åtgärdsanalys utifrån RBA

Att genomföra en åtgärdsanalys är nästa steg i arbetet. När ni har identifierat en eller flera nackdelar kan ni genomföra en analys i syfte att se hur ni kan arbeta för att åtgärda de identifierade utmaningarna. Genom denna modell kan ni få en översyn av vilka rättigheter ni vill främja, vilka som är rättighetsbärare respektive skyldighetsbärare i fråga, vilka aktiviteter som ni kan genomföra för att möta behoven och eventuellt peka ut andra aktörer/roller som berörs av arbetet.

Välj ut minst en nackdel från RBA-kvadraten som ni identifierade som en utmaning inom verksamheten. Diskutera inom gruppen och fyll sedan i tabellen under varje rubrik.

Identifierad nackdel/utmaning	Rättighet	Mål och syfte	Rättighetsbärare	Skyldighetsbärare	Aktivitet	Andra aktörer/roller
Nackdel/utmaning som ni identifierar i kvadraten.	Vilken rättighet kan kopplas till problematiken?	Vad är det vi vill uppnå genom aktiviteten?	Vem är den aktuella rättighetsbärare?	Vem är den aktuella skyldighetsbäraren?	Genom vilken aktivitet kan vi lyfta denna fråga?	Vilka andra kan beröras eller vore bra att samarbeta med?

Frågor för samtal

Om ni önskar få stöd i och inspiration till att komma igång med diskussionen kan in använda dessa frågor:

- Titta på verksamhetens uppsatta mål – finns det kopplingar till någon eller några specifika rättigheter?
- Har vi strategier, policies och rutiner på plats som stödjer ett rättighetsbaserat arbete, till exempel rörande anti-diskriminering, rekrytering, jämställdhet?
- Finns det något särskilt område inom er verksamhet där det är viktigt att motverka och förebygga diskriminering och hur skulle det kunna se ut?
- Tar vi hänsyn till alla de sju diskrimineringsgrunderna inom vår verksamhet till exempel när vi tar fram policies och strategier, undervisar, rekryterar, bemöter studenter och kollegor? Finns det några andra egenskaper vi behöver ta hänsyn till utöver det som står i Diskrimineringslagen för att säkerställa principen om icke-diskriminering och jämlikhet på vår arbetsplats?
- Tar vi hänsyn till alla de sex formerna för diskriminering när vi planerar för och genomför verksamheten?
- Har vi kunskap om tillgänglighet kopplat till fysiska rum, kognitiva aspekter samt digitala system och verktyg?
- Har vi rutiner för och kunskap om hur vi följer upp vårt rättighetsbaserade arbete?

Checka ut

- Vad tar du med dig från denna träff som kan göra skillnad i ditt sammanhang?
- När ses vi nästa gång och vad gör vi då?

Ytterligare lästips

- Diskrimineringsombudsmannen: Vi arbetar mot diskriminering | DO
- Institutet för mänskliga rättigheter: Institutet för mänskliga rättigheter

Scanna QR-koden för att komma till sidorna.



Träff 3: Hur kan vi arbeta med utgångspunkt i ESK- rättigheter?

På vårt tredje och sista möte ska vi fokusera på vad vi konkret kan göra när det gäller ESK-rättigheterna. Till exempel kan vi formulera vår verksamhet och våra krav/önskemål ur ett rättighetsperspektiv genom att använda oss av rättigheterna i konventionen.

Starta med

- Påminn om överenskommelsen för ett tryggare rum. Se om det ska läggas till något mer till överenskommelsen.
- Checka in: vad vill du bidra med denna träff?
- Dagens agenda

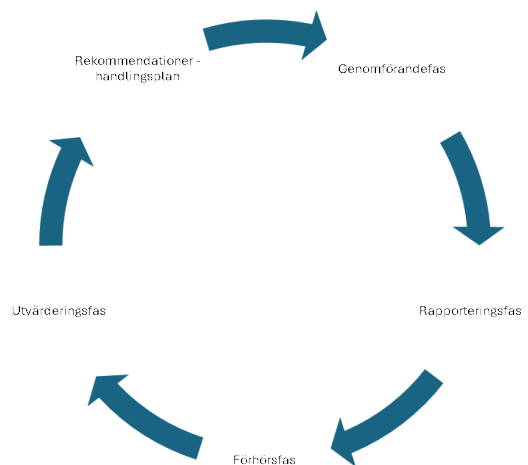
Introduktion

En viktig sak som görs regelbundet är att skapa en så kallad parallellrapport till FN. Det här är en rapport som skickas till FN:s kommitté som jobbar med ESK-rättigheter. Kommittén granskar hur länder som har godkänt ESK-konventionen har skött sig. De tittar på en rapport från landets regering men tar också emot parallellrapporter, för att få en mer nyanserad bild av läget i landet. En parallellrapport kommer från icke-statliga organisationer är ett sätt för organisationer att påpeka om landet har kränkt mänskliga rättigheter. Det är statens jobb att se till att mänskliga rättigheter följs och staten är inte bara regeringen utan även myndigheter, regioner och kommuner.

Granskningscykel

FN:s övervakningskommittéer och FN:s råd för mänskliga rättigheter (MR-rådet) granskar hur länderna lever upp till mänskliga rättigheter. Kommittéerna är konventions-specifika och utgörs av oberoende experter. MR-rådets medlemmar granskar varandra i den så kallade allmänna ländergranskningen (UPR) som omfattar alla människorättsåtaganden ett land har gjort. Granskningsprocesser är cykliska och tanken är att arbetet med att förbättra och genomföra mänskliga rättigheter ska vara ständigt pågående.

I alla delar av cykeln har civilsamhället en roll att spela genom att bland annat granska, bedriva påverkansarbete och bidra till rapporter. I verklighetens Sverige är arbetet ad hoc och utan systematik och rör sig främst mellan rapportering och förhör. Flera civilsamhällesorganisationer arbetar för att få regeringskansliet att röra sig i riktning mot ett systematiskt arbete som även involverar kommuner och regioner - där ju mycket av rättigheterna faktiskt genomförs i praktiken.



Frågor för samtal

1. Finns det rättigheter som inte efterlevs?
2. Skulle din organisation vilja bidra med sina erfarenheter och kunskap till parallellrapportering?
3. Hur skulle du kunna formulera din verksamhet i termer av mänskliga rättigheter?
4. Om din organisation vill bidra - vet du då hur du går tillväga?

Checka ut

- Det här tar jag med mig från våra träffar i att göra skillnad i vårt gemensamma samhälle.

Studiematerial

Framtaget av Sensus och MR-Fonden 2022

Uppdaterad juli 2024

sensus