

Rutin **Kvinnoforum**

Vad är Kvinnoforum?

Kvinnoforum är en gemenskap av och med kvinnor. Syftet med gemenskapen är att skapa ett forum som drivs gemensamt av gruppen själv. Verksamheten ska vara en plats där gruppen känner sig trygg att delta och prata öppet. Gruppen gör olika aktiviteter utifrån deltagarnas intressen och behov. Det är viktigt att gruppen planerar tillsammans.

Kvinnoforum är en del av programmet **socialt hållbara samhällen**. Programmet handlar om att bygga upp långsiktig närvaro och verksamheter i bostadsområden med sociala och ekonomiska utmaningar. Programarbetet görs tillsammans med boende och i samverkan med andra lokala aktörer. Läs mer om arbetssättet i handboken för Socialt hållbara samhällen.

Varför driver Röda Korset kvinnoforum?

Grunden i Röda Korsets verksamhet är att vi välkomnar alla. Men för att nå grupper med särskilt stora behov driver vi även separat verksamhet (så kallat *separatistisk*). Kvinnoforum är ett exempel på just detta. Även andra verksamheter går att anpassa efter enskilda grupper, baserat på till exempel funktionsvariation, ålder, eller andra grunder. Kort sagt avgör behoven hur vi anpassar grupperna.

Röda Korsets har [grundprinciper](#) och det är viktigt att våra aktiviteter inte bara riktar sig mot vissa personer. Därför bör kvinnoforum drivas parallellt med andra verksamheter som är öppna för fler.

Så driver ni Kvinnoforum

Ni formar en grupp, gärna där alla delar ett visst intresse eller behov. Tillsammans bestämmer ni var och hur ofta ni ska mötas. Ett kvinnoforum kan utformas som en samtalsgrupp eller en aktivitetsgrupp beroende på de behov som gruppen har. Ni kan välja att testa någon ny aktivitet, eller fortsätta med samma varje gång. Aktiviteter kan exempelvis vara:

- Samtalsgrupp. Prata om ämnen som intresserar er.
- Föräldragrupp. Dela erfarenheter och stöd varandra i föräldraskapet.
- Aktiviteter. Gå på promenader, gör vattenträning eller måla.
- Utbildning. Bjud in föreläsare för att lära er något nytt.

Planera och starta:

- **Prata om vad ni vill göra:**

För att alla ska känna sig välkomna och inkluderade, kunna delta, och bli lyssnade till behöver gruppen prata om trygghet från start. Planera tillsammans, låt alla komma till tals och anpassa till gruppens behov.

Diskutera: Vilka behov och intressen finns i gruppen? Finns det något ämne ni vill diskutera? Någon aktivitet ni vill prova på? Eller något ni vill lära er mer om? Finns det behov av barnpassning under träffen för att kvinnor ska kunna delta utan sina barn?

- **Välj en eller flera frivilligledare i gruppen:**

Frivilligledarna tar ett extra ansvar för forumets planering. De kan ta hand om bokning av lokal, inköp av fika eller rapportering till kretsstyrelsen. Men tänk på att alla kvinnor ska vara med och planera. Det stärker egenmakt att vara med och bygga forumet från start och skapar ofta ett större engagemang och gemenskap.

- **Bestäm var ni ska träffas:**

Vilken plats fungerar för forumet? Är platsen eller lokalen tillgänglig för alla? Behövs en ramp för person med rullstol? Behövs bättre belysning? Eller annan anpassning för att alla ska kunna delta.

- **Bestäm när ni ska träffas:**

En gång i veckan eller månaden? Vilka tider funkar bäst för gruppen?

- **Planera er budget:**

Hur mycket budget finns? Vad kostar det ni ska göra?

- **Fördela ansvar:**

Vem gör vad? Vem köper fika? Vem bokar lokal?

TIPS!

Skapa trygga rum och samtal för alla i gruppen. Ta hjälp av *Checklistan för goda gruppsamtal* som finns på Rednet.

- **Trygga samtal:**

Vad ska vi tänka på för att alla ska känna sig inkluderade i samtalen? Vilket bemötande är viktigt för oss? Vilken jargong vill vi undvika?

- **Psykosocialt stöd**

Var uppmärksam på om någon verkar må dåligt, vara orolig eller på annat sätt behöva stöd. På Rednet finns tips och råd om psykosocialt stöd för dig som är med och leder verksamheten. Följ denna QR kod:



- **Samverka:**

Prata med andra organisationer, föräldragrupper eller familjecentralen för att lära om vad de gör. Kanske finns det aktiviteter ni kan göra tillsammans? Kanske finns möjlighet att låna lokal eller bjuda in föreläsare? Kan det finnas behov av ett gemensamt påverkansarbete kring frågor som kommer upp i forumet?

- **Sprid information:**

Sprid information om forumet genom att besöka platser där kvinnor befinner sig. Både digitala forum och fysiska platser. Alla i gruppen kan hjälpas åt att sprida i sina nätverk. Med hjälp av samverkansorganisationer kan informationen också spridas till fler personer som kanske vill delta.

Följa upp och utveckla:

- **Följ upp:**

Bestäm hur ni utvärderar och dokumenterar de aktiviteter som görs inom forumet.

- **Påverka:**

I samband med vissa aktiviteter i forumet kan det passa att samla in vittnesmål från er grupp om vad som kan förändras eller förbättras i vardagen eller i området. Finns de som bidrar till en utsatt situation? Ni kan dokumentera dessa vittnesmål och använda det i ett lokalt påverkansarbete. Kom ihåg att alla som delar information måste godkänna sin medverkan och förstå hur informationen ska användas.

- **Utveckla:**

Vad fungerar bra i gruppen? Vad vill ni utveckla? Fortsätt utveckla er grupp utifrån behov.

- **Ställa om:**

Diskutera vilken kapacitet ni har att ställa om från vardag till kris. Om det uppstår en kris i området, kan ni då göra en snabbinsatt aktivitet?

Använd alltid Röda Korsets **Grundprinciper** som kompass i ert arbete.