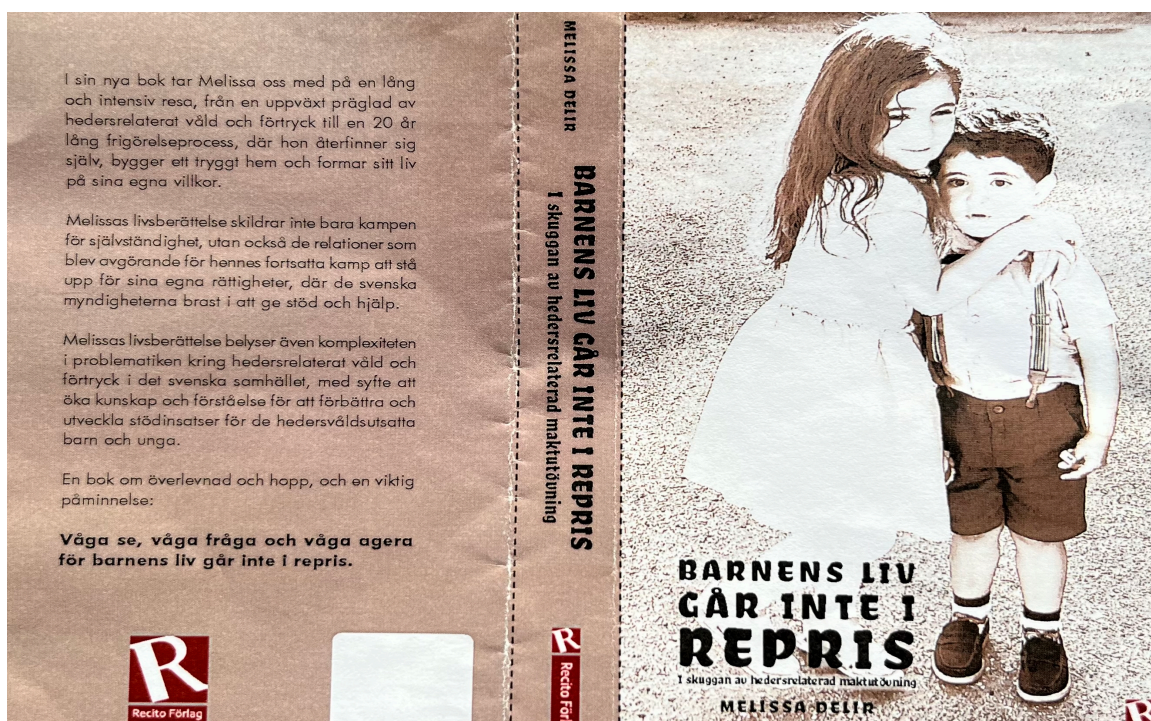


Lärohandledning

Barnens liv går inte i repris I skuggan av hedersrelaterad maktutövning



Rekommenderas för årskurs 7–9, gymnasiet och vuxenutbildningen

En lärohandledning till *Barnens liv går inte i repris* av Melissa Delir.

Handledningen innehåller sammanfattningar, diskussionsfrågor, reflektionsövningar och kopplingar till grundskolans och gymnasieskolans läroplan. Den ger lärare konkreta verktyg för att arbeta med bokens teman i klassrummet och skapa trygga samtal om demokrati, rättigheter, värdegrund och jämställdhet.

© Melissa Delir 2025. Alla rättigheter förbehållna.

Detta material får kopieras och användas för undervisningsändamål i klassrum. All annan användning, inklusive spridning i digital form, mångfaldigande utanför undervisningsbruk eller kommersiell användning, är förbjuden utan författarens skriftliga tillstånd.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

- **Introduktion**
 - Skolans värdegrundsarbete & ämnesundervisning
 - Observera
- **Före läsning**
 - Frågor för att väcka intresse
 - Brev till elever
 - Tankekartor
- **Kapitelhandledning**
 - Inledning
 - Förord och prolog
 - Vera – gymnasiekompis
 - Min barndom
 - Min skolgång
 - Mina föräldrars livslinje
 - Sverige
 - Barnens liv går inte i repris
 - Uppbrottsprocessen
 - Äktenskap
 - Mina barn
 - Tack Sverige och epilog
 - Vem är jag som människa?
- **Avslutande arbete – elevtest**
- **Återkoppling till författaren**
- **Begreppsbank (träning inför prov)**
 - Prov – begreppsbank
 - Facit – prov begreppsbank
- **Var uppmärksam**
- **Frågebank för lärare och tips till lärare**
- **Förklarande text och signaler**
- **Skolans ansvar**
- **Brev till elever (bilaga)**
- **Viktiga resurser – hit kan skolpersonalen vända sig**

INTRODUKTION

Barnens liv går inte i repris av Melissa Delir är en gripande berättelse om en uppväxt präglad av hedersvåld och förtryck – en verklighet som står i direkt strid med barns och ungas grundläggande rättigheter.

Genom sin bok synliggör Melissa inte bara de destruktiva konsekvenserna av hedersnormer, utan också modet och styrkan som krävs för att bryta sig fri. Detta är en bok som berör på djupet. Den förmedlar hopp om att förändring är möjlig och ger ovärderliga insikter för alla som möter barn och unga – i skolan, inom vården eller i samhället i stort.

Genom övningar och diskussioner stärks elevernas självkänsla, medvetenhet och förmåga att stå upp för sig själva och andra. Boken fungerar även som ett kraftfullt verktyg i undervisning, på lärarutbildningar och som fortbildning för skolpersonal. Den bidrar till att synliggöra och upptäcka problematiken samt till att fånga upp elever som behöver stöd och hjälp.

Skolans värdegrundsarbete & ämnesundervisning

Detta material stödjer skolans värdegrundsuppdrag och kan användas i flera ämnen:

- **Samhällskunskap (SO)** – för att arbeta med demokrati, mänskliga rättigheter, jämställdhet, barns rättigheter och rättssäkerhet.
- **Svenska** – genom att eleverna tränar läsförståelse, reflektion, muntlig diskussion och skriftliga uppgifter som recensioner och analyser.
- **Religion** – genom att lyfta frågor om religionsfrihet, identitet, etik och livsfrågor.
- **Värdegrundsarbete** – genom att skapa trygga samtal om empati, respekt, solidaritet, medmänsklighet och mångfald.

Handledningen bidrar därmed till både **kunskap och handlingskompetens** i linje med läroplanens mål om att alla elever ska få förståelse för **människors lika värde, jämställdhet, frihet och demokratiska värderingar**.

Observera

Eftersom problematiken kring hedersrelaterat våld och förtryck är både komplex och omfattande, har författaren valt ut ett antal kapitel som bedöms vara särskilt relevanta för elevernas lärande och diskussioner i klassrummet. Dessa kapitel ligger till grund för handledningens sammanfattningar, frågor och övningar.

För de elever som vill eller har möjlighet att läsa hela boken finns en **extra uppgift**: De kan skriva en **recension av boken** (längden kan anpassas efter årskurs). Om man vill kan recensionen skickas till författaren under ett anonymt namn. Författaren kan sedan lägga upp recensionerna på sin hemsida, för att inspirera andra ungdomar att läsa boken.

FÖRE LÄSNING

1. Frågor för att väcka intresse

Visa bokomslaget för eleverna och ställ frågor som får dem att fundera:

- **Varför tror ni att det är två barn på omslaget?**
→ Kanske för att visa att boken handlar om barns liv och rättigheter, eller att flera barn påverkas av hedersförtryck – inte bara en individ.
- **Hur kan bilden på omslaget hänga ihop med titeln ”Barnens liv går inte i repris”?**
→ Den påminner om att barndomen är unik, den går inte att göra om. Om barn inte får trygghet och frihet i sin barndom går den tiden förlorad.
- **Varför tror ni att undertiteln är ”i skuggan av hedersrelaterat våld och förtryck”?**
→ För att boken lyfter hur barn och unga lever med hedersnormer som begränsar deras liv, ofta i det tysta eller i skymundan av samhället.
- **Vad tror ni att hedersrelaterat våld och förtryck betyder?**
→ Att familjens ”heder” sätts framför individens frihet, vilket kan innebära kontroll, hot, våld eller tvång.
- **Vad tror ni är bokens budskap?**
→ Att alla barn har rätt till frihet, trygghet och ett liv utan våld och förtryck.
- **Tror ni att ni kommer att känna igen er i något av Melissas berättelse, eller känna igen saker från personer ni känner?**
→ Vissa kanske känner igen sig i delar, t.ex. känslor av ansvar, familjekrav eller utanförskap. Andra kan känna igen det från vänner eller personer de mött. Vissa är inte medvetna om att de lever under förtryck, kontroll och våld.

2. Brev till elever

Efter frågorna:

- Läs upp brevet som Melissa Delir själv har skrivit till eleverna för att inspirera och motivera dem till att läsa boken. Om det är möjligt delar läraren sin skärm på smartboarden eller den interaktiva tavlan så att hela klassen kan se brevet. Eleverna turas om att läsa brevet högt tillsammans i klassen.

3. Tankekartor

- Rita två tankekartor på tavlan:
 1. Hedersrelaterat våld och förtryck
 2. Det demokratiska samhället
- Låt eleverna säga ord och tankar som de kopplar till de två begreppen, och skriv in i rätt tankekarta.
- Ta ett foto på tankekartorna.
- När ni är färdiga med boken gör ni övningen igen och jämför med de första tankekartorna. På så sätt blir det tydligt och konkret hur elevernas kunskaper har utvecklats.

KAPITELHANDLEDNING

Inledning: Detta material är utformat för att kunna användas flexibelt utifrån gruppens behov och förutsättningar. Upplägget kan anpassas efter tidsplanering, gruppstorlek och elevernas kunskapsnivå.

Du som lärare kan välja att:

- arbeta med samtliga kapitel eller endast ett urval,
- använda alla diskussions- och reflektionsfrågor eller endast delar av dem,
- komplettera med egna frågor och uppgifter.

Syftet är att ge frihet i arbetssättet samtidigt som materialet erbjuder stöd, struktur och inspiration i undervisningen.

FÖRORD & PROLOG s. 5-8

Sammanfattning: Melissa inleder boken med att berätta varför hon skriver och vad hon vill uppnå. Hon hedrar sina barn och syskonbarn och använder deras signaturer som en symbol för alla barns rättigheter. Hon lyfter vikten av att barns röster blir hörda och att vuxna tar ansvar för att skydda och försvara barnen. Samtidigt betonar hon respekt för medmänsklighet, alla människors lika värde och rätten till ett liv i frihet. Genom detta visar hon att boken är både personlig och samhällsengagerad.

Diskussionsfrågor:

1. Varför tror du att Melissa inleder boken med att uppmärksamma hennes syskonbarn?
2. Melissa skriver att hennes framtid ägds av andra, eftersom hon inte äger rätten till sin egen kropp och hennes liv. Vilka andra personer är det tror ni? Vad tror du att Melissa menar att hon inte ägde sin egen kropp och sitt liv?
3. Återberätta något ur *Förord & Prolog* och använd begreppen **barns rättigheter, alla människors lika värde, respekt för individen och frihet.**

(Lärarkommentar: Uppgiften kopplas till grundskolans och gymnasieskolans läroplaner, framför allt värdegrund, mänskliga rättigheter, barns rättigheter och individens frihet och ansvar.)

Reflektionsövningar:

- Vad i ditt liv skulle du vilja att vuxna i din hemmamiljö verkligen förstod?
- Hur tror du att man kan få vuxna i din hemmamiljö att förstå sig mer på vad som är bäst för barnen?

VERA – GYMNASIEKOMPIS s. 27-30

Sammanfattning: Melissa berättar om sitt första möte med Vera på gymnasiet och hur deras vänskap utvecklades. Hon beskriver en konflikt med en annan elev som ledde till att Vera hamnade i en svår situation. Genom att visa förståelse och omtanke trots svek, blev Melissa en viktig vändpunkt i Veras liv. Händelsen visar hur unga ibland beter sig illa på grund av inre konflikter eller svåra livsvillkor, inte för att de är onda. I efterhand berättar Vera om hur denna upplevelse formade hennes värderingar, påverkade hennes syn på mänsklighet och blev en grund för hennes framtida val i livet, både som mamma och socionom. Båda lyfter vikten av medmänsklighet, kvalitativa relationer och vuxnas ansvar i skolan.

Diskussionsfrågor:

1. Varför tror du att Melissa kunde se bortom Veras beteende och visa omtanke trots att hon själv blev sårad?
2. Vad menar Melissa med att barns och ungas beteenden ofta speglar deras inre kamp? Kan du ge egna exempel?
3. Lina mådde egentligen inte bra på grund av familjeförhållanden som bottnar i att Lina själv levet under hedersvåld och förtryck. Men varför tror du att Lina väljer att utsätta Melissa för någon form av mobbning när Melissa inte har gjort Lina något? Hur kan du koppla Linas utsatthet hemma till hennes beteende mot Melissa?
4. Återberätta något ur kapitlet *Vera – gymnasiekompis* och använd begreppen **gruppträck, mobbning, medmänsklighet och relationer**.
(Lärarkommentar: Uppgiften kopplas till grundskolans och gymnasieskolans läroplaner, framför allt värdegrund, mänskliga rättigheter, trygghet i skolan, barns rättigheter och vuxnas ansvar.)

Reflektionsövningar:

- Har du själv varit med om eller sett en situation där någon behandlade dig illa men egentligen mådde dåligt själv? Hur kändes det?
- Tänk på en gång då någon visade dig omtanke i en svår situation. Hur påverkade det dig?
- Om du själv fick ge ett råd till skolpersonal eller vuxna i ungas liv, vad skulle du säga är viktigast för att barn och unga ska känna sig sedda och trygga?

MIN BARNDOM s. 38-53

Sammanfattning: Melissa berättar om sin barndom och hur hon ofta fick ta ansvar för sina syskon istället för att få vara barn själv. Hon älskade att leka, sporta och spela basket, men hedersnormerna gjorde att hon inte fick vara med pojkar eller delta i idrott på riktigt. Hon beskriver också hur våld och kontroll hemma påverkade henne och gjorde att hon försökte stänga av sina känslor för att överleva.

Samtidigt fann hon kraft i musik och skrivande, som hjälpte henne att hantera sorgen. Hon berättar också om att hon till slut fick en ADHD-diagnos som gjorde att hon bättre kunde förstå sig själv, men också hur svårt det kan vara att leva med NPF i en hederskultur där kunskap och acceptans ofta saknas. Melissa vill visa hur viktigt det är att barn får fri lek, stöd från vuxna och blir sedda för den de är.

Diskussionsfrågor

1. Melissa fick tidigt ta ansvar för sina syskon. På vilket sätt kan det påverka ett barns utveckling att tvingas bli ”förälder” i tidig ålder?
2. Varför tror du att fri lek och idrott är så viktiga för barns utveckling? Vad händer när barn hindras från detta?
3. Melissa beskriver hur hedersnormer begränsade hennes liv, särskilt i relation till pojkar. Vad menas med hederskultur och hur kan den påverka barns rättigheter?
4. Hur tror du att barn och ungdomar med ADHD-diagnos kan bli bemötta av sin familj och släkt?
5. På vilket sätt kan barn och ungdomar med ADHD eller andra NPF-diagnoser bli extra utsatta i en familj eller släkt präglad av hederskultur?
6. Återberätta något ur kapitlet *Min barndom* och använd begreppen **ansvar, hederskultur, barns rättigheter, fri lek** och **NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar)**.
7. (*Lärarkommentar: Uppgiften kopplas till grundskolans och gymnasieskolans läroplaner, framför allt värdegrund, mänskliga rättigheter, barns rättigheter, hälsa och livsstil samt individens frihet och ansvar.*)

Reflektionsövningar

- Vilka aktiviteter (lek, sport, musik, skrivande m.m.) ger dig glädje och hjälper dig att må bra?
- Har du någon gång känt att familjen och släkten begränsat dig för att folk inte ska prata? Hur kändes det?
- Om du träffade en person som har ADHD eller lever under hedersnormer – vad tror du skulle vara viktigt att tänka på i bemötandet?
- Upplever du att du får vara den ungdom du vill vara, exempelvis utan att hela tiden tänka på familjens och släktens heder? Hur tycker du att ungdom bör vara och leva?
- Vad menas med Hederskultur & hedersförtryck, skam, rykte och barnkonventionen?

MIN SKOLGÅNG s. 54-76

Sammanfattning: Melissa berättar om sin skoltid – från förskoleklass till universitet. Trots sina svårigheter var skolan hennes fristad, där hon kunde vara sig själv. Rasterna och idrotten blev trygga platser där hon fick göra något hon älskade. Samtidigt gjorde uppväxten i en hederskultur att hon aldrig kunde vara helt sig själv – familjens heder gick alltid först, och Melissa tvingades ständigt anpassa sig. Det innebar bland annat att hon inte fick leva som sina vänner, vilket ledde till ensamhet på högstadiet och i gymnasieskolan.

Diskussionsfrågor:

1. På vilket sätt kunde det anses skada familjens heder att Melissa hade svenska klasskompisar?
2. Varför blev Melissas pappa orolig över att hon kanske hade blivit ”försvenskad” när hon pratade svenska hemma?
3. Varför var det bara Melissas mamma, och aldrig pappan, som var involverad i hennes skolgång?
4. Melissa förstod inte varför hennes livsutrymme krympte på högstadiet. Varför tror du att det gjorde det? På vilka sätt kunde hennes livsutrymme begränsas?
5. Melissas pappa menade att det var skamligt att utbilda sig till idrottslärare. Han ville att hon skulle bli frisör – ett yrke där han kunde gå med ”huvudet högt” bland bekanta, vänner, grannar och släktingar. Kan du nämna några yrken som inom en hederskultur kan anses vara hedervärda respektive skamfyllda?
6. Tror du att Melissas pappa hade insett att han gjorde fel när han hindrade henne från att utbilda sig till det hon själv ville – om Melissa inte hade lämnat familjen? Motivera ditt svar.
7. Återberätta något ur kapitlet *Min skolgång* och använd begreppen **livsutrymme**, **hederskultur**, **skam** och **försvenskad**. (*Lärarkommentar: Uppgiften kopplas till grundskolans och gymnasieskolans läroplaner, framför allt värdegrund, mänskliga rättigheter, barns rättigheter, jämställdhet samt individens frihet och ansvar.*)

Reflektionsövningar:

- Om du fick drömma fritt – vad skulle du vilja utbilda dig till eller arbeta med?
- Vad skulle du ge för råd till någon som vill bli bibliotekarie, men som pressas av sina föräldrar att istället utbilda sig till apotekare eller läkare?

MINA FÖRÄLDRARS LIVSLINJE s. 78-92

Sammanfattning: Melissa berättar om sin mamma, pappa och mormor. Alla tre har vuxit upp i en värld där hedersnormer och fattigdom styr deras liv. Mormor blev bortgift som barn och fick sitt första barn när hon själv fortfarande var ett barn. Hennes mamma förlorade tidigt sin frihet och tvingades sluta skolan för att bli en ”hedervärd” hustru och mamma. Pappan förlorade sin egen mamma som 12-åring och fick växa upp med en pappa som drack och inte klarade att ta hand om barnen.

Melissa ser att hennes föräldrar aldrig fick chansen att själva växa upp tryggt och därför hade svårt att ge kärlek och trygghet till sina egna barn. Hon betonar att man kan förstå varför människor gör som de gör – men att det ALDRIG betyder att man ska förlåta eller acceptera våldet och förtrycket som ens föräldrar utsätter sina barn för.

Diskussionsfrågor:

1. Varför tror du att Melissa benämner sina föräldrar för morsan och faran och inte för mamma och pappa?
2. Varför tror du att hedersnormer ofta förs vidare från generation till generation?
3. Melissas mamma gifter sig tidigt som en utväg för att slippa bli bortgift med en man hon inte vill ha. Hur tror du att hon hade kunnat hantera sin situation utan att gifta sig? (s. 85)
4. Hur tror du att Melissas mamma skulle ha sett på ett tvångsäktenskap för Melissa om Melissa inte hade lämnat sin familj när hon var 18 år?
5. Melissa fick ofta höra från sina föräldrar och den äldre generationen att äktenskap inte har med kärlek att göra – ”kärleken kommer sen”. Vad tror du man menar med det? På vilket sätt skulle kärleken kunna komma senare?
6. Återberätta något ur kapitlet *Mina föräldrars livslinje* och använd begreppen **tvångsäktenskap**, **arrangerat äktenskap** och **hedersvärderingar**.
(Lärarkommentar: Uppgiften kopplas till grundskolans och gymnasieskolans läroplaner, framför allt värdegrund, mänskliga rättigheter, jämställdhet, barns rättigheter och individens frihet och ansvar.)

Reflektionsövningar

- Hur skulle du reagera om din flickkusin berättar att hon har en pojkvän? Skulle din reaktion vara annorlunda om din killkusin hade en flickvän?
- Om du fick ge ett råd till någon i en äldre generation (t.ex. mor- eller farföräldrar), vad skulle du säga för att de ska förstå dagens ungdomar bättre?
- En vän säger: ”Mina föräldrar har hittat en man som de vill att jag ska gifta mig med, men jag vill varken gifta mig med honom eller gifta mig över huvud taget.” Vad skulle du svara din vän?
- Hur skulle du beskriva vad kärlek är och hur den känns?
- Vad anser du om att kunna ha en pojkvän/flickvän? Motivera ditt svar.

SVERIGE s. 94-104

Sammanfattning: Berättaren växer upp i Syrien i en familj där traditioner och hedersnormer styr vardagen. När kriget bryter ut tvingas familjen fly till Sverige för att barnen ska få trygghet och en framtid. Föräldrarna bär med sig gamla värderingar om könsroller och heder, till exempel att pappan känner skam över att bara ha fått döttrar. I Sverige möter familjen nya normer som handlar om jämställdhet, frihet och barns rättigheter. Språk, utbildning och stöd från samhället blir viktiga för att föräldrarna ska kunna integreras och förstå det nya landets värderingar.

Diskussionsfrågor

1. Varför tror du att pappan kände skam över att ha fått döttrar?
2. På vilket sätt kan hedersnormer påverka både föräldrar och barn?
3. Varför kan det vara svårt för föräldrar att släppa gamla traditioner när de flyttar till ett nytt land?
4. Hur skulle en svensk stödfamilj eller fler kontakter med svenskar ha hjälpt Melissas föräldrar?
5. Berättaren minns en kvinna på flygplatsen som hjälpte mamman – varför blir just den händelsen så viktig för honom/henne?
6. Vad kan språk och utbildning betyda för integrationen i ett nytt land?
7. Hur kan integrationen i Sverige hjälpa familjer att lämna hederskulturen bakom sig?
8. Återberätta något ur kapitlet *Sverige* och använd begreppen **integration**, **inkludering**, **likvärdighet**, **assimilation** och **delaktighet**.
9. (*Lärarkommentar: Uppgiften kopplas till grundskolans och gymnasieskolans läroplaner, framför allt värdegrund, mänskliga rättigheter, jämställdhet och barns rättigheter.*)

Reflektionsövningar

- Föreställ dig att en nära vän berättar att hennes föräldrar tycker att hon måste gifta sig för familjens heder. Vad skulle du säga till henne?
- Hur skulle du reagera om din kusin berättade att han/hon inte får välja sin partner på grund av heder?
- Om du fick ge ett råd till berättarens föräldrar om livet i Sverige, vilket råd skulle du ge?
- Vad betyder trygghet för dig? Hur märker man att man lever i ett tryggt samhälle?
- Berättaren säger att biblioteket och språket öppnade en ny värld. Vad i Sverige tycker du är viktigt för att nya familjer ska känna sig välkomna?
- Hur skulle du beskriva skillnaden mellan kärlek i ett äktenskap som bygger på tvång och ett som bygger på fri vilja?

BARNENS LIV GÅR INTE I REPRIS s. 105-119

Sammanfattning: Berättaren blickar tillbaka på sina syskons uppväxt och beskriver hur hennes beslut att lämna familjen både påverkade och formade dem. Syskonen berättar om saknaden, smärtan och ensamheten de upplevde när hon försvann ur deras vardag – men också om styrkan, hoppet och den kärlek som band dem samman. Berättelsen visar hur varje syskon bar på sin egen kamp: Sofia lärde sig tidigt att sätta andras känslor framför sina egna, Alexandra kände ett tungt ansvar i kaoset, Elsy växte upp med bättre förutsättningar tack vare systemens kamp men bar på sorg, och Jonas kämpade med känslor av övergivenhet men lyckades stå emot kriminalitet och missbruk.

Diskussionsfrågor

1. Hur kan syskon stötta varandra när en i familjen inte längre finns kvar hemma, så att dem syskonen som finns kvar inte utsätts för samma eller hårdare av kontroll och våld på grund av heder?
2. Vad tänker du att vuxna kan lära sig av Melissas syskons berättelse?
3. Vilka både svåra och bra följder fick det för Elsy när storasystemen lämnade familjen?
4. Jonas beskriver att han hade en ”inre röst” som hjälpte honom att välja bort dåliga vägar. Vad kan hjälpa barn och unga att hålla fast vid positiva val?
5. Vad menas med att flickors och pojkars erfarenheter i en hederskontext är ”två sidor av samma mynt”?
6. Syskonen berättar att de kände sig bortglömda av socialtjänsten. Om du hade varit ett av syskonen, vilken hjälp skulle du ha önskat från socialtjänsten?
7. Om du fick ge ett råd till socialtjänsten eller andra vuxna, vad skulle du säga att de borde tänka på när syskon blir kvar hemma?
8. Återberätta något ur kapitlet *Barnens liv går inte i repris* och använd begreppen **syskonskap**, **ansvar**, **barns behov** och **stöd från samhället**.
(Lärarkommentar: Uppgiften kopplas till grundskolans och gymnasieskolans läroplaner, framför allt värdegrund, mänskliga rättigheter, barns rättigheter, hälsa och livsstil.)

Reflektionsövningar

- Föreställ dig att du är en vuxen som jobbar med barn. Hur skulle du vilja stötta syskonen så att de känner sig trygga och inte ensamma?
- Syskonen i berättelsen har olika upplevelser. Vems berättelse berör dig mest – och varför?
- Om du misstänker att en kompis har det svårt hemma – vad kan du göra för att vara en bra vän? Till vilken vuxen skulle du rekommendera att din vän kommer i kontakt med?
- I texten berättas det om hur pojkar i en hederskultur ibland riskerar att hamna i kriminalitet eller droger. Varför tror du att det kan bli så? Och vad tror du kan hjälpa unga att välja andra vägar?

UPPBROTTSPROCESSEN s. 122-185

Sammanfattning: Melissa växer upp i en familj där hederskultur styr vardagen. Hon lever ett dubbelliv – hemma är hon den pliktfyllda dottern som förväntas lyda, medan hon i skolan försöker leva som en ”vanlig” tonåring. Till slut blir pressen för tung och kroppen säger ifrån med både fysiska och psykiska symtom. Skolpersonalen blir hennes räddning, och med deras stöd vågar hon lämna hemmet för ett tryggare liv.

Men även efter uppbrottet är vägen långt ifrån enkel. Melissa möter ensamhet, falska rykten, press att gifta sig och myndigheter som inte alltid förstår hennes situation. Samtidigt upptäcker hon något viktigt när hon flyttar till ett skyddat boende: hon är inte ensam. Där träffar hon andra tjejer som också har lämnat sina familjer för att komma undan hedersnormer, våld eller tvång. Deras berättelser är olika, men känslorna av rädsla, sorg och längtan efter frihet förenar dem. Trots allt hittar hon och tjejerna modet att stå emot, säga nej och bygga en framtid på deras egna villkor.

Att höra dessa andra röster gör det tydligt att fler än man tror kämpar med samma svåra val – att våga bryta sig fri, trots att det är smärtsamt och fyllt av osäkerhet. Det är en påminnelse om att mod inte handlar om att vara utan rädsla, utan om att våga gå sin egen väg trots den.

Diskussionsfrågor

1. Melissa levde ett dubbelliv – varför tror du att det kan vara extra svårt att balansera mellan familjens krav och skolans frihet?
2. Hur kan kroppen visa att en person mår dåligt psykiskt, som i Melissas fall?
3. Vad tror du det betydde för Melissa att träffa andra tjejer på boendet som hade liknande erfarenheter?
4. Vad tycker du om att Melissa inte till slut valde att flytta hem igen?
5. Varför tror du att uppbrottsprocessen från hedersvåld och förtryck blev svårare för Melissa än hon hade kunnat föreställa sig?
6. Återberätta något ur kapitlet *Uppbrottsprocessen* och använd begreppen **hedersnormer, dubbelliv, frihet, mod** och **stöd**. (*Lärarkommentar: Uppgiften kopplas till grundskolans och gymnasieskolans läroplaner, framför allt värdegrund, mänskliga rättigheter, individens frihet och ansvar samt barns rättigheter.*)

Reflektionsövningar

- Föreställ dig att du är vän med någon som bär på en hemlighet eller lever dubbla liv. Hur kan du visa att du finns där som stöd?
- På skyddat boende delade tjejerna sina berättelser med varandra. Varför tror du att det kan kännas lättare att prata med någon som själv varit med om liknande saker?
- Vad betyder för dig att ”mod inte handlar om att vara utan rädsla, utan om att våga gå sin egen väg trots den”?

ÄKTENSKAP s. 252-262

Sammanfattning: I detta kapitel berättar Melissa om sitt äktenskap med Gabriel, som hon själv valt – till skillnad från hur hederskulturen ofta styr äktenskap. Det bästa med att hon bröt sig fri är att hon fick välja sin man själv och bestämma när hon ville gifta sig.

Samtidigt visar hon hur gamla trauman från uppväxten påverkar hennes relation: rädslan för att fastna i samma könsroller som sina föräldrar, svårigheten att ta emot hjälp och oro för att bli beroende av någon annan.

Det som gör skillnad i Melissas liv är att hennes äktenskap bygger på kärlek, respekt och jämställdhet. Hon och Gabriel delar ansvar i hemmet och i föräldraskapet, och de försöker bygga sin relation på ömsesidig respekt och frihet. Kapitlet visar att kärleken verkligen är fri – men att friheten kräver både mod och medvetenhet för att gamla mönster inte ska upprepas.

Diskussionsfrågor

1. Melissa beskriver hur viktigt det var för henne att få välja sin man själv. Varför är det en så avgörande skillnad jämfört med tvångsäktenskap?
2. Vilka skillnader ser du mellan Melissas äktenskap och hennes föräldrars?
3. Varför tror du att gamla trauman från hedersnormer kan påverka en relation även när man lever i frihet?
4. Vad betyder jämställdhet i en relation för dig? Hur kan man dela ansvar så att båda känner sig respekterade?
5. Melissa skriver att ”kärleken är fri”. Vad innebär det för dig?
6. Återberätta något ur kapitlet *Äktenskap* och använd begreppen **frihet, tvångsäktenskap, jämställdhet, ansvar och respekt**. (*Lärarkommentar: Uppgiften kopplas till grundskolans och gymnasieskolans läroplaner, framför allt värdegrund, mänskliga rättigheter, jämställdhet och individens frihet och ansvar.*)

Reflektionsövningar

- Tänk dig att en vän är orolig för att inte få välja vem han eller hon ska gifta sig med. Hur skulle du stötta den personen, och vilka vuxna skulle kunna hjälpa?
- Fundera på vilka könsroller du ser i din egen vardag (hemma, i skolan eller i samhället). Hur påverkar de tjejer och killar olika?
- Melissa upplever att hennes självständighet ibland krockar med Gabriels omsorg. Har du varit med om, eller sett, situationer där någon vill vara självständig men får inte vara det? Hur kan du se detta?
- Vad tror du krävs i ett samhälle för att fler ska våga bryta med gamla könsroller och hedersnormer? Hur skulle skolan kunna arbeta för att förebygga gamla könsroller och främja jämställdhet?

[MINA BARN s. 288-291](#)

Sammanfattning: Melissa beskriver hur hon vill ge sina barn trygghet, kärlek och respekt – något hon själv inte fick som barn. Hon låter barnen uttrycka sina tankar, visar att deras röster räknas och lär dem känna tacksamhet. Kapitlet visar en kontrast mellan en uppväxt präglad av hedersnormer och förtryck, och en fri barndom där barnens behov står i centrum. Melissa skriver att hon inte bryr sig om vad andra tycker och tänker om henne som mamma. Den enda åsikt hon bryr sig om är barnens, eftersom det hjälper henne att bli en bättre mamma.

Diskussionsfrågor

1. Melissa säger att den viktigaste åsikten om henne som mamma kommer från barnen själva. Hur skiljer sig detta från familjer där hedersnormer styr?
2. Barnen betonar att respekt betyder att vuxna lyssnar på dem. Varför tror du att barn i hederskulturer sällan får den respekten?
3. Melissa vill ge sina barn trygghet och frihet. Vad kan hända med barn som växer upp i kontroll och förtryck?
4. Varför är det viktigt att prata om tacksamhet och medmänsklighet i familjer – särskilt som motvikt till hedersförtryck?
5. På vilket sätt kan en förälders kärlek och respekt skydda barn från att fastna i gamla mönster av hedersvåld?
6. Hur kan skolan stötta barn och unga som inte får samma frihet hemma som Melissa vill ge sina barn?
7. Återberätta något ur kapitlet *Mina barn* och använd begreppen **empati, lyhördhet, barns åsikter, lika ansvar i föräldraskap och barnens rättigheter**.
(Lärarkommentar: Uppgiften kopplas till grundskolans och gymnasieskolans läroplaner, där värdegrund, mänskliga rättigheter, jämställdhet och barns rättigheter betonas.)

Reflektionsfrågor

- Hur skulle ditt liv påverkas om ingen vuxen lyssnade på vad du tycker och känner?
- Vad tror du behövs för att fler barn ska växa upp med samma trygghet som Melissa vill ge sina barn?
- Hur tänker du göra annorlunda om du blir förälder?

TACK SVERIGE & EPILOG s. 292-296

Sammanfattning: Melissa beskriver hur hennes liv sannolikt skulle ha sett ut om familjen stannat i hemlandet: hon skulle ha blivit bortgift som tonåring, fått barn tidigt och levt under hårda hedersnormer. I kontrast uttrycker hon tacksamhet för att hon i Sverige får leva fritt, läsa sagor för sina barn och uppfostra dem i trygghet. Epilogen påminner om att bakom varje berättelse finns en människa – inte bara ett offer. Melissa lyfter vikten av att se individens resurser och utvecklingsmöjligheter. Hon reflekterar över sina erfarenheter, sin personlighet och lärdomar om livet. Avslutningen understryker att hedersrelaterat våld fortfarande pågår i Sverige: barn gifts bort, försvinner från skolan, lever under hot och kontroll eller utsätts för övergrepp. Budskapet är tydligt: vi får aldrig blunda – barns liv går inte i repris.

Diskussionsfrågor

1. Melissa beskriver hur hennes liv hade sett ut om hon stannat i hemlandet. Vad säger det om skillnaden mellan tvång och frihet?
2. Varför är det viktigt att se människor som mer än bara ”offer”, som resurser och individer med egna drömmar?
3. Melissa talar om ”hederskretsloppet”. Vad menas med det, och hur kan man bryta det?
4. Varför tror du att vissa barn i Sverige fortfarande lever under hedersförtryck trots att vi har lagar och rättigheter?
5. Vad kan skolan och samhället göra för att barn inte ska försvinna ut ur undervisningen eller tvingas in i äktenskap?
6. Hur kan vi som individer och samhälle följa Fadimes och Melissas uppmaningar om att inte blunda för de utsatta?
7. Återberätta något ur kapitlet *Tack Sverige & Epilog* och använd begreppen **mänskliga rättigheter, jämställdhet, barns rättigheter** och **medmänsklighet**. (*Lärarkommentar: Uppgiften kopplas till grundskolans och gymnasieskolans läroplaner, framför allt värdegrund, demokrati, mänskliga rättigheter och barns rättigheter.*)

Reflektionsfrågor

- Föreställ dig att du hade vuxit upp i en miljö där du inte fick bestämma över ditt eget liv. Hur hade det påverkat dina drömmar och mål?
- Vilka rättigheter tar vi ofta för givna i Sverige, men som inte alla barn får i hederskulturer?
- Hur kan du som elev vara en röst för någon som inte får sin röst hörd?
- Nu när du läst boken. Vad betyder orden ”*Barnens liv går inte i repris*” för dig?

VEM ÄR JAG SOM MÄNNISKA s. 293-295

Sammanfattning: Melissa berättar om sina personliga sidor – hennes skratt, intressen, rädslor, styrkor och svagheter. Hon beskriver lärdomar från livet: att förstå människor, att förändring börjar med en själv, och att respektera det man inte kan kontrollera.

Hon visar hur livet 20 år senare präglas av frihet, trygghet och balans, där hon kombinerar olika kulturer och bygger ett öppet hem för familj och vänner. Hon är tacksam för nuet och framtiden, samtidigt som hon accepterar sina sår men väljer att leva vidare med respekt för sig själv.

Kapitlet visar hur frihet gör det möjligt att växa som människa och leva ett självvalt liv – något som hedersförtryck förvägrar.

Diskussionsfrågor

1. Melissa beskriver sina intressen och egenskaper. Hur påverkas möjligheten att vara sig själv när man lever under hedersnormer?
2. Vad menar Melissa med att förändringen måste börja med en själv? Hur kan det kopplas till att bryta gamla mönster av förtryck?
3. 20 år senare beskriver hon ett liv byggt på respekt och frihet. Hur skiljer det sig från ett liv styrt av hedersvåld?
4. Melissa skriver att hon vårdar sina ”öppna sår” och lär sig leva med dem. Vad kan det betyda för unga som bär på trauman efter förtryck?
5. Varför är det viktigt att kunna reflektera över vem man är och vem man vill bli?
6. Hur kan skolan hjälpa elever att stärka sin självkänsla och identitet så att de inte fastnar i hedersrelaterade normer?
7. Återberätta något ur kapitlet genom att använda begreppen **identitet, självkänedom, respekt, jämställdhet och barns rättigheter.**
(Lärarkommentar: Uppgiften kopplas till grundskolans och gymnasieskolans läroplaner, framför allt värdegrund, mänskliga rättigheter samt individens frihet och ansvar).

Reflektionsfrågor

- Vem är du som människa idag? Beskriv dina styrkor, svagheter och vad du tror att du behöver utveckla hos dig själv.
- Finns det något i ditt liv just nu som du måste göra, men egentligen inte vill göra?
- Finns det något i ditt liv just nu som tonåring du vill göra, men inte får göra?
- På vilket sätt kan du påverka det du vill göra just nu som tonåring men inte får?
- Hur kan du påverka dina framtida mål och drömmar så att de blir verklighet?

AVSLUTANDE ARBETE – ELEVTEST

Om du som lärare anser att det är lämpligt kan arbetet avslutas med ett begreppstest. Testet kan vid behov delas upp på flera tillfällen.

Syftet med testet är att:

- följa upp och fördjupa elevernas kunskaper om begrepp kopplade till **hedersrelaterat våld, förtryck, frihet, jämställdhet och mänskliga rättigheter**.
- stärka elevernas **språkutveckling** i svenska genom att de använder och reflekterar kring viktiga begrepp i egna ord.
- bidra till en ökad **medvetenhet** om hur dessa frågor påverkar vardag och framtid, så att eleverna får nya perspektiv och mod att påverka sina livssituationer och fatta självständiga beslut.

Koppling till läroplanerna:

- Grundskolans och gymnasieskolans läroplaner betonar skolans uppdrag att ge eleverna kunskap om **människors lika värde, jämställdhet, barns rättigheter och demokratiska värderingar**.
- Arbetet tränar elevernas förmåga att använda **språk och begrepp** för att analysera samhällsfrågor och förstå sin egen identitet och sina rättigheter.
- Genom att reflektera över begreppen utvecklar eleverna både **kunskap och handlingskompetens** för att möta orättvisor och förtryck.

ÅTERKOPPLING TILL FÖRFATTAREN

Som en del av arbetet med boken **Barnens liv går inte i repris** önskar författaren, Melissa Delir gärna höra både lärare och elevers tankar. Vad har boken väckt för känslor och funderingar? På vilket sätt har den varit värdefull i undervisningen? Finns det något ni önskar att handledningen eller boken tog upp mer om?

Elever och lärare är varmt välkomna att skriva direkt till melissa.delir@hotmail.com. Författaren **Melissa Delir kommer alltid att återkoppla** till den som mailar.

BEGREPPSBANK (träning inför prov)

Demokrati och samhälle

- **Demokrati** – folkets rätt att styra genom fria val, delaktighet och inflytande.
- **Delaktighet** – att kunna vara med och påverka beslut som rör ens liv, både i skolan och i samhället.
- **Yttrandefrihet** – rätten att uttrycka sina åsikter och tankar fritt.
- **Religionsfrihet** – rätten att själv välja religion, eller att inte ha någon tro alls.
- **Rättssäkerhet** – alla är lika inför lagen och skyddas mot orättvisa behandlingar.
- **Rättsväsende** – samhällets system för att upprätthålla lagar och rättigheter, t.ex. polis, domstol och socialtjänst.

Jämlikhet och jämställdhet

- **Jämlikhet** – alla människor har samma värde och rättigheter, oavsett kön, bakgrund eller religion.
- **Jämställdhet** – kvinnor och män ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyddigheter i hemmet, skolan och samhället.
- **Likabehandling** – att ingen ska diskrimineras eller behandlas orättvist.
- **Diskriminering** – när någon behandlas sämre på grund av kön, etnicitet, religion, funktionsnedsättning, sexualitet eller ålder.
- **Könsskillnad** – biologiska skillnader mellan kvinnor och män, men också de könsroller som samhället kan skapa.

Barns rättigheter

- **Barnkonventionen** – FN:s konvention som säger att alla barn har rätt till trygghet, utbildning, hälsa, skydd mot våld och att uttrycka sina åsikter.
- **Barns åsikter** – barns röster ska räknas, och vuxna ska ta deras tankar och känslor på allvar.
- **Barns rättigheter** – varje barn har rätt till frihet, trygghet och skydd mot förtryck.

Hedersförtryck och mänskliga rättigheter

- **Hedersnormer** – oskrivna regler i familj eller släkt där individens frihet begränsas för att skydda ”hedren”.
- **Hedersvåld och hedersförtryck** – hot, våld och kontroll som syftar till att försvara familjens heder.
- **Hederskretslopp** – när hedersnormer förs vidare från generation till generation.

- **Förtryck** – när en person eller grupp begränsas, kontrolleras eller behandlas orättvist.
- **Mänskliga rättigheter** – universella rättigheter som gäller alla människor, till exempel rätten till liv, frihet och utbildning.

Värdegrund och gemenskap

- **Empati** – att förstå och känna med en annan människas känslor och situation.
- **Lyhördhet** – att lyssna på och respektera andras behov, tankar och känslor.
- **Identitet** – vem man är som människa: ens bakgrund, värderingar, drömmar och självbild.
- **Självkänedom** – att förstå sig själv, sina styrkor, svagheter och känslor.
- **Respekt** – att behandla andra som lika mycket värda, och att lyssna på deras åsikter och känslor.
- **Integritet** – rätten att bestämma över sin egen kropp, sina känslor och sin personliga gräns.
- **Mångfald** – att olika kulturer, religioner, könsidentiteter, språk och erfarenheter finns i samhället och berikar det.
- **Solidaritet** – att stå upp för andra människor och visa omtanke, särskilt för dem som har det svårt.
- **Medmänsklighet** – att bry sig om andra, visa omsorg och vilja hjälpa.
- **Värderingar** – de idéer och principer som styr hur vi beter oss och vad vi tycker är viktigt.
- **Frihet** – att få bestämma över sitt eget liv och sina val, utan tvång eller kontroll.
- **HBT (HBTQ)** – homosexuella, bisexuella, transpersoner (och ibland queer). Handlar om allas rätt att vara sig själva och älska vem de vill.
- **Lika ansvar i föräldraskap** – att både kvinnor och män delar på ansvar för hem, barn och familj.

Prov – Begreppsbank

Sätt ett kryss (✓) vid det alternativ som stämmer bäst.

Namn _____ Klass _____ Datum _____

Demokrati och samhälle

1. Vad betyder **demokrati**?
 - a) När regeringen styr utan att folket får säga något
 - b) Folkets rätt att styra genom fria val, delaktighet och inflytande
 - c) Att en ledare bestämmer allt själv
2. Vad menas med **delaktighet**?
 - a) Att kunna påverka beslut som rör ens liv
 - b) Att alla alltid måste tycka lika
 - c) Att bara vuxna får bestämma
3. Vad innebär **yttrandefrihet**?
 - a) Att alla måste hålla med majoriteten
 - b) Rätten att uttrycka sina åsikter fritt
 - c) Att bara politiker får säga vad de tycker
4. Vad betyder **religionsfrihet**?
 - a) Alla måste följa samma religion
 - b) Att man själv får välja religion eller inte tro alls
 - c) Att religion inte får diskuteras
5. Vad menas med **rättssäkerhet**?
 - a) Att alla är lika inför lagen och skyddas mot orättvisa behandlingar
 - b) Att polisen alltid vinner i domstol
 - c) Att man inte behöver följa lagar
6. Vad är **rättsväsendet**?
 - a) Ett system för att upprätthålla lagar och rättigheter, t.ex. polis, domstol och socialtjänst
 - b) Politiker som röstar i riksdagen
 - c) En förening som bestämmer över alla regler i skolan.

Jämlikhet och jämställdhet

7. Vad betyder **jämlikhet**?
 - a) Alla människor har samma värde och rättigheter
 - b) Män och kvinnor ska dela på hushållssysslor
 - c) Att alla måste göra samma sak
8. Vad menas med **jämställdhet**?
 - a) Att kvinnor och män ska ha samma möjligheter och rättigheter
 - b) Att bara män får bestämma
 - c) Att barn och vuxna har samma skyldigheter
9. Vad är **likabehandling**?
 - a) Att ingen ska diskrimineras eller behandlas orättvist
 - b) Att alla ska tänka likadant
 - c) Att barn alltid ska bestämma
10. Vad betyder **diskriminering**?
 - a) När någon får beröm för sitt arbete
 - b) När någon behandlas sämre på grund av kön, religion, etnicitet m.m.
 - c) När någon röstar på ett politiskt parti
11. Vad menas med **könsskillnad**?
 - a) Biologiska skillnader mellan kvinnor och män, samt könsroller i samhället
 - b) Att alla kvinnor och män är exakt lika
 - c) Att man får byta kön

Barns rättigheter

12. Vad är **barnkonventionen**?
 - a) En FN-konvention som ger barn rätt till trygghet, utbildning, hälsa och skydd
 - b) En svensk lag om att barn ska vara tysta i skolan
 - c) Ett dokument där föräldrar bestämmer över sina barn
13. Vad menas med **barns åsikter**?
 - a) Att barns röster ska räknas och tas på allvar
 - b) Att bara vuxna får bestämma
 - c) Att barn inte får ha egna åsikter
14. Vad innebär **barns rättigheter**?
 - a) Att barn inte behöver följa lagar
 - b) Att barn alltid får bestämma över vuxna
 - c) Att varje barn har rätt till frihet, trygghet och skydd mot förtryck

Hedersförtryck och mänskliga rättigheter

15. Vad betyder **hedersnormer**?
- a) Oskrivna regler i familj/släkt där individens frihet begränsas för att skydda ”hedren”
 - b) Lagregler som gäller i hela landet
 - c) Att alltid vara artig mot äldre
16. Vad menas med **hedersvåld och hedersförtryck**?
- a) När någon gör fel på ett prov
 - b) När någon kontrolleras eller utsätts för hot/våld för att skydda familjens heder
 - c) När familjen firar en högtid
17. Vad är ett **hederskretslopp**?
- a) När hedersnormer förs vidare från generation till generation
 - b) Ett kretslopp i naturen
 - c) När familjer alltid bråkar
18. Vad betyder **förtryck**?
- a) När en person eller grupp begränsas, kontrolleras eller behandlas orättvist
 - b) När man tränar inför ett prov
 - c) När alla får samma chans
19. Vad innebär **mänskliga rättigheter**?
- a) Rättigheter som bara gäller i Sverige
 - b) Universella rättigheter för alla människor, t.ex. liv, frihet, utbildning
 - c) Rättigheter som bara gäller vuxna.

Värdegrund och gemenskap

20. Vad betyder **empati**?
- a) Att förstå och känna med en annan människas känslor
 - b) Att alltid tänka på sig själv
 - c) Att aldrig visa känslor
21. Vad menas med **lyhördhet**?
- a) Att alltid prata först
 - b) Att lyssna på och respektera andras behov och känslor
 - c) Att säga nej till alla förslag
22. Vad är **identitet**?
- a) Vem man är: bakgrund, värderingar, drömmar och självbild
 - b) Vilken klass man går i
 - c) Vilket land man bor i
23. Vad innebär **självkänedom**?
- a) Att förstå sig själv, sina styrkor och svagheter

- b) Att alltid jämföra sig med andra
 - c) Att aldrig tänka på sina känslor
24. Vad betyder **respekt**?
- a) Att behandla andra som lika mycket värda och lyssna på deras åsikter
 - b) Att alltid hålla med alla
 - c) Att aldrig säga emot vuxna
25. Vad menas med **integritet**?
- a) Rätten att bestämma över sin egen kropp och känslor
 - b) Att alltid följa majoriteten
 - c) Att inte få bestämma över sitt eget liv
26. Vad innebär **mångfald**?
- a) Att olika kulturer, religioner, språk och erfarenheter berikar samhället
 - b) Att alla måste vara lika
 - c) Att bara en religion är tillåten
27. Vad betyder **solidaritet**?
- a) Att alla ska tycka lika
 - b) Att alltid tänka på pengar
 - c) Att stå upp för andra människor och visa omtanke
28. Vad menas med **medmänsklighet**?
- a) Att bry sig om andra och vilja hjälpa
 - b) Att alltid tänka på sig själv
 - c) Att bara umgås med sina vänner
29. Vad betyder **värderingar**?
- a) Att alltid tänka på pengar
 - b) Bara regler i skolan
 - c) De idéer och principer som styr vårt beteende och vad vi tycker är viktigt
30. Vad menas med **frihet**?
- a) Att få bestämma över sitt eget liv och sina val utan tvång
 - b) Att alltid göra vad andra säger
 - c) Att bara vuxna får bestämma
31. Vad innebär **HBT/HBTQ**?
- a) Handlar om allas rätt att vara sig själva och älska vem de vill
 - b) En särskild lag om att alla måste vara lika
 - c) Bara en förkortning för politiska partier
32. Vad betyder **lika ansvar i föräldraskap**?
- a) Att bara mammor tar hand om barnen
 - b) Att både kvinnor och män delar ansvar för hem, barn och familj
 - c) Att bara pappor får bestämma i hemmet

Facit – Begreppsbank

Demokrati och samhälle

- 1. b
- 2. a
- 3. b
- 4. b
- 5. a
- 6. a

Jämlikhet och jämställdhet

- 7. a
- 8. a
- 9. a
- 10. b
- 11. a

Barns rättigheter

- 12. a
- 13. a
- 14. c

Hedersförtryck och mänskliga rättigheter

- 15. a
- 16. b
- 17. a
- 18. a
- 19. b

Värdegrund och gemenskap

- 20. a
- 21. b
- 22. a
- 23. a
- 24. a
- 25. a
- 26. a
- 27. c
- 28. a
- 29. c
- 30. a
- 31. a
- 32. b

VAR UPPMÄRKSAM

- **Särskild risk för elever med NPF-diagnoser**

Elever som lever under hedersförtryck och som dessutom har eller misstänks ha en NPF-diagnos (t.ex. ADHD eller autism) löper större risk för ökade begränsningar, kontroll och våld.

Dessa elever kan ha svårt att anpassa sig till de strikta regler och förväntningar som finns i hederskontexten. Beteenden som bristande impuls kontroll, svårigheter med sociala koder eller behov av självständighet kan av föräldrar uppfattas som respektlöst eller trotsigt beteende.

Föräldrar kan sakna kunskap om NPF och därför tolka barnets beteende som en medveten protest. Skam över att barnet inte 'passar in' kan leda till att familjen försöker hantera situationen med ökad kontroll, hot, våld eller arrangerade äktenskap.

Skolsköterskan och skolkuratoren behöver vara särskilt uppmärksamma på denna riskgrupp och samordna sina insatser. Det är viktigt att tydliggöra att NPF inte är olydnad, utan en funktionsvariation som kräver förståelse och stöd.

Målet är att tidigt upptäcka och agera för att förhindra att hedersrelaterade normer förstärks och leder till ännu större risker för elever med NPF.

- **Viktig varning – kontakta inte föräldrar i första skede**

Vid oro för en elev ska skolan inte kontakta föräldrarna direkt. Detta kan öka risken för att eleven utsätts för ökad kontroll, hot eller våld.

Om en lärare, skolkurator, skolsköterska eller annan personal känner oro för en elev ska de omedelbart samverka med skolledningen, skolhälsovården och berörda lärare.

Tillsammans ska en samlad bedömning göras av situationen och vilka akuta insatser som behövs för att skydda elevens säkerhet.

Det är avgörande att eleven är med i planeringen. Eleven ska få möjlighet att berätta hur hen upplever sin situation och vad som känns tryggt eller riskabelt.

Exempel på risker: en gymnasieelev kan förbjudas att återvända till skolan och därefter riskera bortgifte eller att skickas till hemlandet. En högstadiееlev kan hotas att sluta prata med skolpersonal och utsättas för ännu hårdare kontroll.

Rätt väg: skolan ska alltid samråda internt först och därefter vid behov göra en orosanmälan till socialtjänsten. Socialtjänsten och polis har ansvar att utreda vidare. Elevens säkerhet måste alltid komma i första hand.

FRÅGEBANK FÖR LÄRARE – att fånga upp en elev i oro

Denna frågebänk är tänkt som stöd för lärare som känner oro för en elev och vill inleda ett samtal på ett enkelt, respektfullt och tryggt sätt. Frågorna är öppna och hjälper eleven att dela sina tankar och känslor, utan att läraren behöver ha alla svar.

Syftet är att visa omsorg, skapa förtroende och kunna lotsa vidare till elevhälsoteamet eller annan hjälp vid behov.

Inledande frågor för kontakt

- Hur mår du idag?
- Jag har märkt att du verkar lite frånvarande/ledsen – vill du berätta hur du har det?
- Finns det något som känns svårt just nu, här i skolan eller utanför?
- Hur brukar du ha det på rasterna eller hemma efter skolan?

Frågor om skolsituationen

- Hur känns det i klassen just nu – trivs du?
- Finns det något som gör det lättare eller svårare för dig att koncentrera dig på lektionerna?
- Vilka ämnen eller tillfällen känns roliga respektive jobbiga för dig?
- Är det någon vuxen i skolan som du tycker det känns tryggt att prata med?

Frågor om relationer och stöd

- Har du vänner eller någon du kan prata med när du mår dåligt?
- Känner du att du får det stöd du behöver från familjen hemma?
- Är det något som oroar dig med kompisar eller hemma?
- Finns det något du önskar att vi vuxna i skolan förstod bättre om din situation?

Frågor om trygghet

- Känner du dig trygg i skolan?
- Finns det situationer där du känner dig orolig eller rädd – här eller hemma?
- Har någon sagt eller gjort något som fått dig att känna dig pressad eller illa till mods?
- Finns det något du inte får göra som du egentligen skulle vilja?

Avslutande frågor

- Vad skulle hjälpa dig att må lite bättre just nu?
- Vill du att jag hjälper dig att prata med någon annan vuxen, till exempel skolkuratoren?
- Vad vill du att jag som lärare ska tänka på framöver för att stötta dig bättre?
- Finns det något mer du vill berätta som jag inte har frågat om?

Tips till läraren:

- Välj en lugn plats och tid där eleven får prata ostört.
- Visa att du lyssnar genom ögonkontakt, bekräftelse och genom att inte avbryta.
- Ställ öppna frågor och undvik ja/nej-frågor när det går.
- Var tydlig med att du bryr dig, men lova inte mer än du kan hålla.
- Om du känner oro för att eleven far illa: ta stöd av skolans elevhälsoteam och gör en orosanmälan vid behov.
- Uppmuntra eleven att träffa skolkuratoren, och erbjud dig att följa med eller be någon annan vuxen som eleven känner sig trygg med. Lämna inte över ansvaret till eleven att själv kontakta kuratorn, utan se till att du som lärare tar initiativ till att kontakten upprättas.
- Om eleven vägrar eller har svårt att prata och säger att allt är bra: försök nå eleven via e-post, sms eller andra digitala kommunikationsmedel. Börja gärna med enkla frågor om hur skoldagen har varit och hur den har sett ut.

FÖRKLARANDE TEXT

Barn och unga som lever under hedersrelaterade normer visar ofta olika signaler på begränsningar i vardagen, även om de själva inte alltid är medvetna om det. För eleverna handla det bara om att fokusera på att försöka hantera sin livssituation.

Begränsningar i vardagen: Elever kan hindras från att delta i skolämnen och aktiviteter som idrott, simning, studiebesök eller klassresor. Även kontakten med jämnåriga kan begränsas, till exempel genom förbud mot fritidsaktiviteter eller användning av sociala medier. I vissa fall kontrolleras eleverna hårt av familjen, exempelvis genom att någon alltid följer dem till och från skolan. Tänk på att kontrollen även kan ske via GPS-spårning på elevernas telefoner, ofta av bröder eller andra familjemedlemmar.

Känslomässiga signaler: Inför skolavslutningar, lov eller planerade resor utomlands kan elever visa stark oro eller rädsla. Andra vanliga tecken är stress, nedstämdhet och återkommande fysiska besvär som magont eller huvudvärk. En del elever söker därför ofta upp skolsköterskan utan att det finns tydliga medicinska orsaker.

Strategier för att hantera situationen: Många elever lär sig att leva ett dubbelliv. De använder lögnen som ett sätt att skydda sig själva och anpassa sig till familjens krav. Med tiden kan lögnerna bli så normaliserade att de även används i skolan eller i andra sammanhang där de egentligen inte behövs. Vissa elever uttrycker också en stark oro för att skada familjens rykte eller för att göra familjen besviken.

Konkreta exempel: Friheter som ges kan vara villkorade. En elev kan till exempel få delta i en idrottsförening, men endast om en manlig familjemedlem hämtar och lämnar. Ibland är friheten tidsbegränsad – en flicka kan vid 16 års ålder tvingas sluta idrotta eftersom hon anses ha blivit vuxen och därför ska förberedas för giftermål. I vissa fall kan elever också tala om planerade förlovningar eller äktenskap i ung ålder, ibland mot sin vilja.

Några exempel på signaler kopplade till hedersrelaterat våld och förtryck:

- Eleven får inte delta i vissa skolämnen eller aktiviteter, till exempel idrott, simning, studiebesök eller klassresor. Var särskilt uppmärksam på systematisk frånvaro vid dessa tillfällen.
- Eleven bär på extra plagg i väskan, eller bär på en extra väska systematiskt.
- Eleven kontrolleras hårt av familjen, exempelvis genom att någon alltid följer med till och från skolan.
- Eleven uttrycker oro över att göra familjen besviken eller över att skada familjens rykte.
- Eleven har begränsad eller ingen kontakt med jämnåriga utanför familjen och får inte delta i fritidsaktiviteter.
- Eleven byter ofta mobilnummer, får inte använda sociala medier eller har mycket begränsad frihet att kommunicera digitalt.
- Eleven verkar rädd eller orolig inför skolavslutningar, lov eller planerade resor utomlands.
- Eleven visar tecken på stress, nedstämdhet eller lever ett ”dubbelliv” – ett sätt hemma och ett annat i skolan.
- Eleven talar om planerade förlovningar eller äktenskap i ung ålder, ibland mot sin vilja.
- Eleven söker systematiskt upp skolsköterskan med återkommande kroppsliga besvär som magont, huvudvärk eller trötthet, utan tydliga medicinska orsaker.
- Elever som lever under hedersrelaterade begränsningar har ofta liten eller ingen kontroll över sina egna val. Eftersom de ständigt styrs av familjens regler och krav, kan detta leda till frustration och maktlöshet. Hos vissa elever tar det sig uttryck i ett utåtagerande beteende, exempelvis genom att kränka eller mobba andra, som ett sätt att hantera sin egen situation.
- Elever som utsätts för hedersförtryck kan må dåligt psykiskt och mentalt på grund av de starka begränsningarna i deras livsutrymme. De kan känna att de saknar möjlighet att påverka sin framtid, vilket kan leda till tappad studiemotivation och svårigheter att se någon mening med skolan eller framtida mål.

SKOLANS ANSVAR – Hedersrelaterat våld och förtryck

Alla elever har rätt till: Trygghet, frihet och att bestämma över sitt eget liv och sina relationer.

Viktig lagstiftning, sedan 1 juli 2020: barnäktenskap, tvångsäktenskap och vilseledande till äktenskapsresa är förbjudna.

Sedan 1 juni 2022: särskilt brott” hedersförtryck” – ger elever starkare juridiskt skydd. Skolans Ansvar.

Rektor: ska se till att undervisningen tar upp sexualitet, samtycke, relationer och hedersnormer.

Personal & elevhälsa: ska ha kompetens att upptäcka och agera.

Anmälningsskyldighet: vid misstanke om hedersvåld, kontroll, tvångsäktenskap eller könsstympning → gör **orosanmälan direkt** till socialtjänsten.

Samverkan: skola, socialtjänst, polis m.fl. ska skydda eleven.

Extra vaksamhet: särskilt vid skolstart efter lov – elever som inte återvänder kan vara utsatta.

Tips till lärare: Använd Skolverkets stödmaterial *Hedersrelaterat förtryck och våld – skolans ansvar och möjligheter* (2018).

Diskutera lagar och rättigheter med eleverna – alla ska veta vilka fri- och rättigheter som gäller i Sverige.

BREV TILL ELEVER FRÅN FÖRFATTAREN MELISSA DELIR

Hej allihopa! Jag vill börja med att presentera mig kort.

Jag är född 1987 i Libanon men uppvuxen i Sverige, i Stockholmsområdet. Jag är utbildad lärare i idrott och hälsa och arbetar idag som sakkunnig inom hedersrelaterat våld och förtryck. Jag föreläser, skriver böcker – fyra hittills – och är stolt mamma till två underbara barn. Jag har en man som jag själv valt, många fina vänner och ett stort socialt nätverk. Det bästa av allt är att jag lever mitt liv på mina egna villkor.

Även om livet ibland bjuder på motgångar njuter jag av allt det fina det också ger.

Men inget av detta hade varit möjligt om jag inte hade valt att lämna det liv jag växte upp i – ett liv präglat av hederskultur, där allt handlade om mina föräldrars heder och inte om mig. Jag ägde varken min kropp eller min framtid.

Att lämna familjen var smärtsamt och svårt, men jag har aldrig ångrat mig. Att stå upp för mina rättigheter och kämpa för mitt eget liv var det bästa beslut jag någonsin tagit.

Kom ihåg: Inget liv är perfekt. Det handlar inte om att få ett *”lyckligt slut”*, utan om rätten att leva fritt – utan våld och förtryck.

Att sakna sin familj är helt normalt, men man kan lära sig att leva med det och skapa nya sätt att fylla tomrummet.

Familjen man föds in i kan man inte välja, men man kan välja vilka människor som får bli ens familj i livet.

Jag har fått nya vänner och en bonusfamilj. Mina barn har fått bonusmormor, bonusmorfar, bonusmostrar och andra viktiga personer som finns där för oss – med kärlek, respekt och trygghet.

Jag vill att ni ska veta att jag förstår era känslor och tankar – till hundra procent.

Oavsett vilken väg ni väljer för att skapa ett fritt och tryggt liv, kom ihåg att inget är värre än att leva i hedersvåld och förtryck för att folk inte ska snacka ”skit” om föräldrarna och släkten.

Föräldrar kan älska sina barn, men ibland visar deras handlingar att hedern (**sharaf**) är viktigare än barnens hälsa, utveckling och framtid.

Mina egna föräldrar förstod inte att jag var viktigare än deras heder förrän de hade förlorat mig. Först flera år senare, när de accepterade mitt nya liv, insåg de sitt misstag. Idag har vi en respektfull kontakt – men på mina villkor.

Jag tillåter inte längre att någon, inte ens min familj, kontrollerar eller begränsar mitt liv för hederns skull.


Kom ihåg: Trots min svåra uppväxt i en hederskultur kämpade jag också med ADHD, språkstörning och dyslexi men jag slutade aldrig att studera. Skolan och utbildningen öppnade dörrar, gav mig styrka och hjälpte mig att återuppbygga både mig själv och mitt liv.


Kunskap är makt. Den ger oss möjligheten att skapa förändring, att växa och att forma vår egen framtid, oavsett var vi kommer ifrån eller vilka hinder vi möter. En annan sak är att i den Svenska skolan finns det alltid vuxna som bryr om oss på riktigt. Vi behöver aldrig bär det vi har i hjärtat själva. Ta vara på din skolgång!




VIKTIGA RESURSER – hit kan skolpersonal vända sig

 **GAPF Glöm Aldrig Pela och Fadime**

 070-000 93 28


 stodjour@gapf.se / kontakt@gapf.se


 **Linnamottagningen (Kvinnors Nätverk)**

 08-728 00 55


 linna@kvinnonet.net


 **Brottsofferjouren (BOJ)**


 116 006

 fraga@boj.se / info@brottsofferjouren.se


 **Unizon – Riksförbundet för kvinno-, tjej- och ungdomsjourer**


 www.unizonjourer.se


 info@unizon.se

 Kontakt till lokala jourer finns på hemsidan


 **Shanazi Hjälpcenter**

 010-139 10 33

 info@shanazi.se


 www.shanazi.se

 **Skolverket**

 Stödmaterial på skolverket.se

 registrator@skolverket.se / upplysningstjansten@skolverket.se

 **Origo – Resurscentrum mot hedersrelaterat våld (Stockholms län)**


 020-25 30 00

 origo@stockholm.se

 **Regionala resurscentrum mot hedersrelaterad våld och förtryck**

Från och med 2026 samordnas det nationella stödet till regionala resurscentrum av **Jämställdhetsmyndigheten**.

Aktuell information och kontaktuppgifter till respektive resurscentrum finns

på www.hedersfortryck.se.  Rådgivning för yrkesverksamma: **010-223 57 60**

Där finns information om vilket resurscentrum som är verksamt i respektive län, samt kontaktuppgifter för rådgivning och stöd till yrkesverksamma.

LÄRARHANDLEDNING VIA:
www.melissadelir.se

BESTÄLL BOKEN:
www.bokus.com
www.adlibris.se



Lärohandledning

© 2025 Melissa Delir.
Alla rättigheter förbehållna.

Detta material får användas för undervisningsändamål i klassrum.
All annan användning, inklusive spridning i digital form, mångfaldigande utanför undervisningsbruk eller kommersiell användning, är förbjuden utan författarens skriftliga tillstånd.

Utgiven av FrisSjälar
www.melissadelir.se