

# STARKA KVINNOR



**Vad behövs?** Frågeformulär, pennor.

Starka kvinnor är en värderingsövning om kvinnor och styrka.

- Känner du (till) någon som du tycker är en stark och modig kvinna/tjej? Vem? Varför är hon stark?
- Är DU stark?
- När känner du dig stark?

**Gör så här:**

Ladda ner och skriv ut frågeformuläret och dela ut i gruppen. Be dem fylla i frågorna under tystnad. De svarar anonymt. När alla är klara samlar du in svaren och sammanställer dem medan gruppen gör något annat.

Gör en enkel statistik över vilka starka kvinnor som nämns i svaren.

Gör även statistik över hur många som svarar ja, nej, kanske, ibland, beror på, vet inte eller något annat på frågan **Är DU stark?**

Gör en lista över **när** tjejerna känner sig starka, efter principen Jag känner mig stark när ...

Redovisa svaren (anonymt) genom att läsa dem högt utan egna kommentarer.


Det här är viktiga frågor att fundera över och ett sätt att lyfta fram kvinnliga förebilder.

Teater Fama har gjort övningen Starka kvinnor med drygt 200 tjejer under projekttiden. En tredjedel av tjejerna nämnde mamma som exempel på en stark kvinna. Bara i en av de sjutton olika grupperna nämndes inte mamma alls som stark kvinna.

Andra kvinnor som ofta nämndes var mormor och andra kvinnliga familjemedlemmar och offentliga personer som Zara Larsson, Beyoncé, Malala Yousafzai, Therése Lindgren och Emma Watson. Även fiktiva karaktärer som Katniss Everdeen i Hunger Games, Hermione Granger i Harry Potter och Pippi Långstrump kom upp.

På vilket sätt är då en mamma stark? Här är några av svaren vi fick:

- Hon ger aldrig upp.
- Hon klarar allt. Hon tar hand om allt.
- Hon har gått igenom mycket.
- Hon hjälper andra.
- Hon finns alltid där.
- Hon tar hand om sina barn. Hon sätter barnens behov först.
- Hon är stöttande.
- Hon fixar det som händer = Wonder Woman.
- Hon får vardagen att gå ihop.
- Hon är inte rädd för att stå upp för sig själv, samtidigt som hon är omtänksam, kärleksfull och rättvis.
- Hon kämpar, både med karriär och för barnen.
- Hon är modig och testar nya saker.
- Hon följer sina drömmar.
- Hon är inte rädd för vad andra ska tycka.
- Hon är kärleksfull, modig, ärlig, hoppfull och energifull.



”Det var upplyftande och gjorde mig väldigt glad och inspirerad.”

På frågan: Är DU stark? svarade 39 procent av tjejerna ett obetingat Ja. Bland exemplen på när tjejer känner sig starka fanns:

- När jag står upp för mig själv och säger vad jag tycker och tänker.
- När jag vågar konfrontera en person som jag tycker gör fel.
- När jag står upp för andra som blir nertryckta.
- När jag är med människor jag tycker om och känner mig trygg med.
- När jag klarar av något.
- När jag hjälper någon.
- När jag kämpar för mina drömmar.
- När jag sitter på min häst. När jag tränar.
- När jag inte ger upp utan fortsätter tills något funkar.
- När jag vågar göra det som jag egentligen inte vill och vågar.
- När jag är äventyrlig, t ex hoppar från en klippa.

- När jag försvarar eller förklarar feminismen.
- När jag överväger att skada mig själv men inte gör det.
- När jag är i min egen värld, läser, kollar film, youtube eller serier.
- När jag gör skolarbetet bra.
- När jag vågar utmana mig själv.
- När jag talar inför folk.
- När en kompis berömmar mig.
- När jag lyckas få någon som är ledsen att bli glad.
- När min sjukdom inte stoppar mig från att ha kul.

En bra övning att följa upp Starka kvinnor med är **Styrketunnan**.

En annan övning om kvinnlig styrka är **Styrkekören**, som är en sammanställning/talkör av svar vi har fått när vi gjort Starka kvinnor i projektet.

Tips: Fler starka och modiga kvinnor hittar du i Sveriges första kvinnobiografiska webblexikon, [skbl.se](http://skbl.se).