

RESPEKT I RAMPLJUSET

Stöd för trygg teater

*En praktisk handbok om trygghet, gränser och
respektfullt arbete*

Finlands Svenska Ungdomsförbund | 2026

Laine Young

Innehållsförteckning:

1 Introduktion	4
Om handboken	4
Så använder du handboken	4
Om projektet	5
Trygghetsarbete	5
Vad är intimitetsregi?.....	5
2 Grunderna: Trygghet och intimitet	6
Intimitet	6
Samtycke och gränser	6
Makt, ålder och trygghet	7
Barn och unga	7
Tryggare rum	8
3 Före produktionen	8
Förebyggande åtgärder	8
Roller och ansvar	9
Genomgång av manus	10
Audition och rollbesättning	10
4 Under repetitionerna	11
Första mötet	11
Att prata om gränser	11
Arbete med intima scener	11
Kostym och tekniska moment	13
Kommunikation med minderåriga	13
5 Föreställningar	14
Genrep	14
Premiär och ändringar	14
Rutiner under spelperioden	14

6 När något händer	15
Misstag vs övertramp	15
Handlingsplan	15
Dokumentation	15
Var man får stöd	16
7 Efter produktionen	17
Utvärdering	17
Sammanställning och lärdomar	17
Vidare läsning och resurser	18
Källor	19
Bilagor	20

1 Introduktion

Om handboken

FSU:s projekt Respekt i rampljuset syftar till att skapa en tryggare och mer hänsynsfull miljö inom amatörteatrarna. Målet är också att stärka arbetet med respekt, jämställdhet och trygghet i alla delar av teaterprocessen.

Den här handboken är framtagen som ett stödmaterial för amatörteatrar som vill arbeta tryggt och respektfullt genom hela teaterprocessen. Den fokuserar på hur man skapar en arbetsmiljö där alla känner sig trygga att uttrycka sina gränser, säga ifrån och be om paus när något känns fel eller otydligt.

Handboken beskriver hur man kan arbeta med scener och situationer där fysisk kontakt, närhet eller andra känsliga moment förekommer, samt hur man kan hantera dessa på ett tryggt, strukturerat och respektfullt sätt. Den tar också upp hur man bygger en trygg gruppkultur, hur man bemöter varandra i arbetet och hur man som ledare kan stöda barn, unga och vuxna genom hela produktionsprocessen. Handboken innehåller verktyg för att förebygga missförstånd och otrygghet, samt riktlinjer för hur man kan agera om något inte går som planerat.



Så använder du handboken

Den här handboken är utformad för att kunna användas genom hela produktionsprocessen. Varje kapitel tar upp ett skede i arbetet och erbjuder praktiska råd, exempel och metoder som kan stödja både ledare och medverkande.

I slutet finns material som kan användas direkt i gruppens arbete, antingen av hela ensemblen eller av den som leder processen. Tanken är att innehållet ska vara lätt att anpassa, oavsett om gruppen är liten eller stor, erfaren eller ny.

Om projektet

Respekt i Rampljuset är ett utvecklingsprojekt som vill stärka trygghet och respekt inom amatörteatern i Svenskfinland. Amatörteater bygger på engagemang och glädje, men många grupper består av människor i olika åldrar och med varierad erfarenhet. Det kan skapa situationer där gränser, roller och ansvar blir otydliga.

Projektets mål är att öka kunskapen om jämställdhet, intimitetsarbete och respektfullt bemötande, särskilt i situationer där unga och vuxna arbetar tillsammans. Genom utbildningar, nätverk, handböcker och workshops vill projektet ge teaterföreningar verktyg att skapa hållbara och inkluderande arbetsmiljöer där alla känner sig trygga och delaktiga.

Trygghetsarbete

Trygghetsarbetet omfattar flera områden, bland annat jämställdhet, respektfullt bemötande och intimitetsarbete. Alla dessa delar är viktiga för att skapa en trygg och tydlig teatermiljö där alla kan delta och känna sig trygga.



Vad är intimitetsregi?

Intimitetsregi handlar om att på ett tryggt och respektfullt sätt arbeta med scener som innehåller fysisk närhet, beröring eller andra känsliga moment där personliga gränser är viktiga. Det kan handla om allt från en enkel hand på axeln till kyssar, nakenhet eller scener som i sin natur väcker sårbarhet.

I praktiken innebär intimitetsregi att skapa tydlighet och struktur: att prata om gränser på ett tryggt sätt, arbeta med samtycke och att koreografera fysiska moment så att alla vet vad som kommer att hända. Syftet är att värna skådespelarnas välmående och att skapa scener som känns trygga, tydliga och väl förberedda. Intimitetsarbete är en kontinuerlig process som följer hela produktionen, från planering och repetitioner till premiär.

2 Grunderna: Trygghet och intimitet

Intimitet

Intimitet handlar om något som kommer nära en person, både fysiskt och känslomässigt. Enligt Svenska Akademiens ordlista (SAOL, 2015) kan intimitet beskriva något privat, nära eller känsligt. I teaterarbete kan det handla om beröring, närhet eller scener där personliga gränser blir viktiga.

I teaterproduktion påverkas både den som utför en handling och den som tar emot den. Därför är det viktigt att alla parter känner sig trygga, kan uttrycka sina gränser och ge sitt samtycke till det som ska ske.

Intima scener kan se ut på många sätt. Scen & Film (2023) nämner bland annat fysisk närhet, kyssar, avklädning eller scener där någon är lättklädd.

Finlands Filmstiftelse (u.å.) lyfter att även icke-sexuella scener kan innebära intim beröring, till exempel när någon hjälper en annan att klä av sig, sitter nära, tvättar någon eller rör vid känsliga områden.

Det viktiga är att se varje scen utifrån de medverkandes personliga integritet och inte bara scenens berättelse. Även om en scen inte är sexuellt laddad kan den kännas intim för de som spelar den, och då behövs samma trygghet och tydlighet. Detta gäller också scener som berör andra känsliga områden, till exempel religion, personliga erfarenheter, hårda ord eller situationer som kan upplevas som utsatta eller sårbara. En scen kan vara känslig av många olika skäl, och det är alltid de medverkandes upplevelse som avgör hur arbetet behöver anpassas.



Samtycke och gränser

Det är viktigt att redan i början av produktionsprocessen prata om gränser och tydliggöra vad som känns tryggt för var och en. När alla vet att deras gränser respekteras blir det lättare att samarbeta och att säga till om något känns obekvämt.

Samtycke är något som bara den person det gäller kan ge. Det kan uttryckas muntligt, genom en tydlig bekräftelse eller genom att man aktivt tackar ja till det som ska ske. Samtycke ska alltid vara frivilligt och utan press.

Samtycke är en pågående process. Det kan ändras från dag till dag och kunna tas tillbaka när som helst,

oavsett anledning. Ingen ska behöva fortsätta med en handling om det inte längre känns bra, och det ska vara tryggt att säga nej eller be om en paus utan att det får negativa följder.

För att samtycke ska fungera i teaterarbetet behöver alla förstå vad scenen innehåller och vad som kommer att hända. Därför är det viktigt att gå igenom scenerna tydligt, ge tid att tänka efter och ställa frågor. Ingen ska behöva svara direkt, det ska alltid finnas utrymme att fundera, känna efter och återkomma senare.

Makt, ålder och trygghet

Maktdynamik innebär att människor i en grupp har olika stort inflytande. I en amatörteater kan detta bero på faktorer som ålder, erfarenhet, position i produktionen eller sociala relationer. Regissörer, producenter och äldre skådespelare har ofta mer auktoritet på grund av sin roll och sin bakgrund, vilket kan göra att unga eller nya medverkande känner sig osäkra på om de kan säga emot eller uttrycka sina behov. Unga och vuxna arbetar ofta tillsammans på olika erfarenhetsnivåer, och det kan leda till att yngre eller oerfarna personer hamnar i en sårbar position. Vuxna kan dessutom omedvetet skapa press genom tonfall, ordval eller förväntningar, även om det inte är avsiktligt.

För att skapa en trygg miljö trots maktdynamiken behöver roller och ansvarsområden vara tydliga, och alla ska uppmuntras att uttrycka sina gränser och behov. Personer i maktpositioner har ett särskilt ansvar att aktivt fråga hur andra känner, istället för att vänta på att någon ska våga säga ifrån, och det ska alltid vara tydligt att det är okej att säga nej och att obehag tas på allvar. Det viktigaste är att vara medveten om maktdynamiken och arbeta aktivt för att förebygga otrygghet.

Genom att ställa öppna frågor, bjuda in till samtal och visa respekt för olika behov kan man skapa en miljö där alla röster är lika betydelsefulla och där både unga och vuxna känner sig trygga att delta.

Barn och unga

Barn och unga är särskilt utsatta i situationer som rör intimitet och gränser. De kan ha svårare att uttrycka obehag och känna sig osäkra på om de får säga emot vuxna. Unga påverkas ofta starkt av vuxnas förväntningar, vilket kan leda till att de säger ja även om något känns fel. Därför behöver minderåriga alltid få extra hänsyn och stöd i en produktion. Vuxna har ansvaret att skapa trygghet genom att fråga mer aktivt, förklara varje steg tydligt och försäkra sig om att barnet har förstått vad som ska ske. Tystnad får aldrig tolkas som samtycke, och unga ska få tid att tänka efter, uttrycka osäkerhet och ändra sig. Barn och unga ska aldrig delta i sexualiserade scener, nakenhet, halvnakenhet eller någon form av romantisk eller fysisk intimitet, och de ska inte heller medverka i scener som kan vara känslomässigt överväldigande eller svåra att hantera utan tydlig förberedelse och stöd.

Kommunikationen med barn och unga ska vara enkel och trygg med tydliga ord, korta meningar, genomgång av scener steg för steg och öppna frågor om hur det känns.

Vårdnadshavare ska informeras om scener som kan vara känsliga och om hur intimitetsarbetet går till. Unga ska veta exakt vem de kan vända sig till om något känns fel, och det ska finnas en tydligt utsedd trygg vuxen som tar ansvar för att regelbundet höra hur barnen mår utan att vänta på att barnet själv ska ta initiativet. Ett barns obehag ska aldrig ifrågasättas, och ett nej gäller alltid direkt.

Tryggare rum

För att skapa en trygg miljö för alla som deltar i teaterverksamheten är det värdefullt att gruppen tillsammans formulerar tydliga riktlinjer för ett tryggt rum. Dessa riktlinjer fungerar som ett stöd i det dagliga arbetet och gör det enklare för alla att förstå vilket beteende som förväntas i repetitionsutrymmen, bakom scenen och under föreställningar. Med gemensamma regler blir det också lättare att förebygga missförstånd, obehag och situationer där någons gränser överskrids.

Reglerna är mest verkningsfulla när de tas fram tillsammans med hela gruppen, gärna i början av repetitionsperioden. Då får alla möjlighet att påverka vad trygghet innebär i just den aktuella produktionen. Det är också viktigt att komma ihåg att riktlinjerna kan justeras vid behov. Om gruppen förändras eller om nya situationer uppstår, ska reglerna kunna uppdateras så att de fortsätter att stödja en trygg arbetsmiljö.

Att arbeta fram gemensamma spelregler är ett sätt att skapa en kultur där alla tar ansvar för att miljön är respektfull och inkluderande. Detta stärker hela teatergruppen och gör det lättare att ta upp frågor innan de utvecklas till problem.

Ett exempel på hur sådana trygghetsregler kan se ut finns samlat i bilaga 1. Mallen är inspirerad av Uniarts Helsinkis Safer Space Guidelines for Academic Events (2023), Finlands Svenska Ungdomsförbunds Anvisningar för ett tryggt rum (2024), Eskus Riktlinjer för tryggare utrymmen (u.å.) samt Suomen Harrastajateatteriliitos Turvallisemman teatterin periaatteet (u.å.).



3 Före produktionen

Förebyggande åtgärder

När det gäller deltagarnas säkerhet är det förebyggande arbetet det allra viktigaste. Målet ska vara noll incidenter. Därför behöver tid, resurser och uppmärksamhet riktas mot att skapa trygga strukturer från början. Rutiner för hur man agerar om något ändå inträffar är viktiga, men de ska fungera som en beredskap och inte som verksamhetens huvudfokus.

Redan från början ska teatern tydligt kommunicera sina rutiner och sin nolltolerans, särskilt till nya deltagare. Det är också viktigt att informera föräldrar till minderåriga samt all personal och ledare. När alla känner till verksamhetens rutiner blir det lättare att upptäcka avvikelser. Tydlighet skapar trygghet och minskar risken för missförstånd. Teatern ska ha en tydlig nolltoleranspolicy. Det innebär att osakligt

Tydlighet skapar trygghet och minskar risken för missförstånd. Teatern ska ha en tydlig nolltoleranspolicy. Det innebär att osakligt beteende inte accepteras och att alla incidenter tas på allvar. Varje enskild situation behandlas från fall till fall och på ett konsekvent sätt. Det är viktigt att klargöra både vilka beteenden som inte tolereras och vad det kan innebära i praktiken om gränser överskrids. Nolltoleranspolicyen omfattar trakasserier, mobbning, diskriminering, kränkande särbehandling, våld eller hot om våld.

Riktlinjer och kontaktuppgifter till en trygg person man kan prata med bör vara synliga i lokalerna. Informationsmaterial kan tydligt beskriva teaterns policy, vem man kan vända sig till om man känner sig otrygg och hur man går till väga. Det ska vara enkelt och tryggt att berätta om något har hänt.

Verksamheten ska aktivt främja likabehandling i enlighet med finsk lagstiftning, särskilt diskrimineringslagen och jämställdhetslagen. Det innebär inte bara att motverka diskriminering, utan också att arbeta förebyggande och främjande för jämlikhet och lika rättigheter.

“Tydlighet skapar trygghet och minskar risken för missförstånd”

Roller och ansvar

Det är viktigt att teatern utser en person som ansvarar för intimitetsarbetet i produktionen. Denna person fungerar som en trygg kontakt och ser till att gränser och riktlinjer följs. Ansvaret ligger inte enbart hos denna person, utan hela arbetsgruppen delar på ansvaret för att skapa en trygg miljö. Rollen handlar framför allt om att vara en tydlig och neutral person som skådespelare och andra inblandade kan vända sig till med frågor eller oro.

Om teatern har möjlighet är en intimitetskoordinator det bästa alternativet. Yrket är fortfarande relativt nytt och många amatörteatrar saknar både resurser och tillgång till utbildad personal. Därför är det ofta mer praktiskt att låta en stage manager eller regiassistent ta rollen. Det viktiga är att personen är lyhörd, tydlig och lätt att kontakta.

Det är mindre lämpligt att låta regissören ha huvudansvaret för intimitetsarbetet, eftersom det kan påverka skådespelarnas trygghet att uttrycka sina gränser. Regissören har ofta en position med mer inflytande i produktionen, vilket kan göra det svårare för någon att säga ifrån eller be om förändringar. Därför bör rollen placeras hos någon som inte har direkt kreativ makt över skådespelarna.

Det viktigaste är att alla i produktionen vet vem kontaktpersonen är och att det känns enkelt att ta kontakt vid behov. En tydlig ansvarsperson hjälper till att skapa struktur och ger trygghet under repetitionsarbetet.

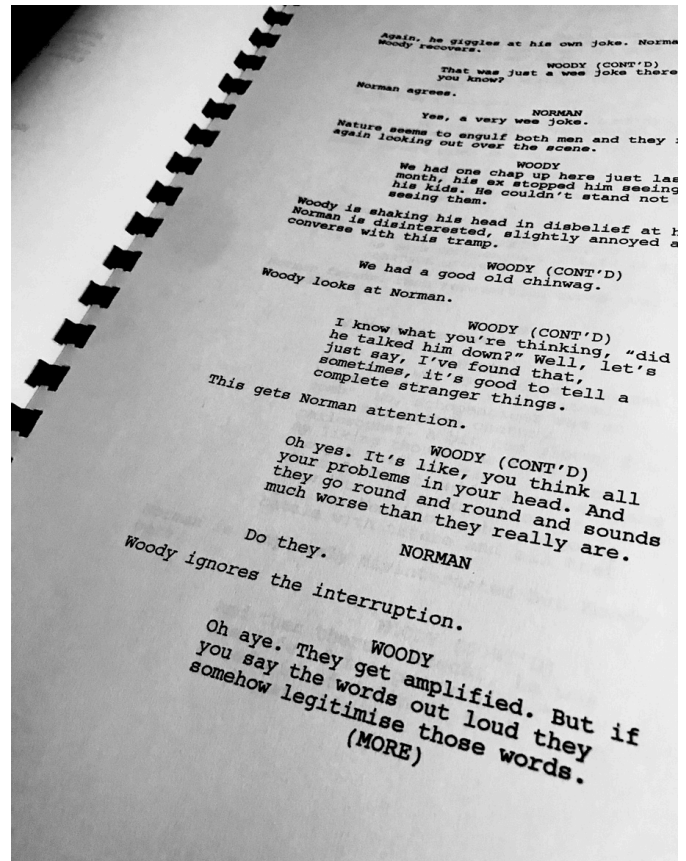
Genomgång av manus

I manuset ska intima scener vara tydligt skrivna och så klart beskrivna som möjligt för att undvika oklarheter. Det är bra att gå igenom manuset i lugn och ro och markera alla scener som innehåller intimitet eller nära fysisk kontakt. På så sätt blir det tydligt vilka scener som kräver extra planering. När man går igenom manuset kan man fundera på om något går att lösa på ett tryggare sätt. Det kan till exempel handla om att använda ljus, ljud, scenografi eller spelstil för att skapa en illusion, i stället för att skådespelarna behöver göra allt helt fysiskt. Målet är att berättelsen ska fungera, samtidigt som alla kan känna sig trygga.

Intima scener ska alltid vara noggrant koreograferade. Alla behöver veta exakt vad som händer, i vilken ordning och med vilken typ av beröring. Scenerna ska inte improviseras. Om det ändå behövs utrymme för variation ska det finnas tydliga gränser, gemensamma överenskommelser och signaler som visar när någon känner sig obekvämt. Detta gör både skådespelarna tryggare och scenerna mer fokuserade.

Om man arbetar tillsammans med en manusskrivare är det bra att prata om intimitet redan i början av processen. Tillsammans kan man fundera över vilka intima scener som verkligen behövs för berättelsen och undvika sådant som blir onödigt eller för mycket. När man arbetar med ett redan skrivet manus kan man tänka på vilka skådespelare som deltar och hur deras komfort kan påverka hur man väljer att genomföra vissa scener.

Oavsett om manuset är nyskrivet eller färdigt sedan tidigare är det viktigt att skådespelarnas trygghet vägs in när man gör ett val. Intima scener ska aldrig leda till att någon hamnar i obehagliga eller opassande situationer under repetitionerna eller föreställningarna.



Audition och rollbesättning

På en amatörteater är det viktigt att auditionerna känns trygga och tydliga för alla som deltar. Under audition ska det inte förekomma intima eller känsliga scener, varken fysisk närhet eller moment som kan upplevas personligt obehagliga. Om en roll innehåller sådana delar ska den sökande få veta det redan vid anmälan, så att personen kan ta ställning i god tid. I början av auditionstillfället är det bra att kort förklara hur teatern arbetar med trygghet och vilka principer som gäller i gruppen. Ett enkelt dokument med trygghetsregler (exempel, bilaga 1) kan hjälpa till att skapa en gemensam förståelse och göra auditionen tydligare och mer välkomnande för alla.

Vid provfilmning eller inspelade auditionklipp ska uppgifterna alltid vara enkla och trygga att genomföra. De ska inte innehålla något som upplevs som intimt eller obekvämt, utan fokusera på text, närvaro och karaktärsarbete. Samma princip gäller förstås vid audition på plats.

Om det någon gång behövs en andra audition som berör känsligare scener ska den sökande få tydlig information i förväg. Ett dygn eller två brukar räcka, men det viktigaste är att personen hinner förbereda sig. Vid en sådan audition bör bara de mest nödvändiga vara närvarande, och den sökande ska kunna ta med en stödperson om det känns tryggare. Tid och plats kan gärna anpassas så att auditionen blir så lugn som möjligt. En trygg lokal, god tidsmarginal och en kort genomgång innan man börjar gör stor skillnad och skapar en miljö där alla känner sig respektfullt bemötta, oavsett erfarenhet.

4 Under repetitionerna

Första mötet

Innan repetitionerna börjar är det viktigt att skådespelarna får veta hur arbetet med intimitet och känsliga scener kommer att gå till. Detta kan tas upp på ett första möte, i ett mejl eller i ett kort samtal med de personer som berörs. Målet är att alla ska förstå vad som kommer att ske, hur övningarna planeras och vilka rutiner som finns för att skapa trygghet. När alla vet vad som väntar blir starten lugnare och det blir lättare att arbeta respektfullt redan från början.

Att prata om gränser

I en amatörteatergrupp finns ofta både nya och erfarna skådespelare, och därför är det viktigt att skapa en öppen och enkel dialog om personliga gränser. Genom att prata om förväntningar i förväg undviker man att obehagliga situationer uppstår av misstag.

Alla ska känna att de kan säga ifrån om något inte känns bra, och gruppens uppgift är att lyssna och respektera det. Gränser kan se olika ut för olika personer, och ingen ska behöva förklara sig eller övertyga andra. En trygg grupp är en grupp där det är okej att säga nej.

Vid repetition kan det förekomma både planerad och oavsiktlig beröring, till exempel när någon visar en rörelse eller när en scen blir fysisk. Därför är det viktigt att alla vet vilka typer av beröring som är okej och vilka som inte är det. Om någon känner sig obekvämt ska det vara enkelt att säga till, utan att behöva göra det inför hela gruppen. Det är ofta hjälpsamt att ha en utsedd kontaktperson som skådespelarna kan vända sig till om något känns otydligt eller om en situation behöver pratas igenom. På så sätt finns det alltid en trygg väg att ta upp frågor och få stöd.

Arbete med intima scener

När en produktion innehåller intima eller känsliga scener är det viktigt att allt är tydligt genomgången med de skådespelare som berörs innan man börjar öva. Övningen ska ske på ett lugnt och avskilt ställe där bara de som behövs är närvarande. En sådan miljö gör det enklare att arbeta tryggt och fokuserat. Det är också bra att avsätta tillräckligt med tid, så att ingen känner sig stressad.

Innan själva övningen börjar går man igenom vad skådespelarna känner sig bekväma med. Även om man redan har pratat om detta tidigare är det bra att ta upp det igen, eftersom gränser kan förändras. Ett kort individuellt samtal kan hjälpa skådespelarna att uttrycka sina tankar utan press från gruppen. Vid det här laget bör gruppens gemensamma riktlinjer, de så kallade baseline-gränserna, vara klara.

En övning med intima scener kan följa denna ordning:

1 UPPVÄRMNING

En enkel övning för att slappna av och komma in i arbetet.

2 SAMTAL OM SCENEN

En kort diskussion om vad scenen handlar om och vad den ska förmedla.

3 KARAKTÄRSGENOMGÅNG

Genomgång av vad karaktärerna vill, känner och hur de relaterar till varandra.

4 GRÄNSÖVNINGAR

Övningar där skådespelarna får hitta sina personliga gränser, med eller utan fysisk kontakt.

5 KOREOGRAFI

Själva scenen läggs upp steg för steg, tydligt och i en bestämd ordning.

6 AVSTÄMNING MED REGISSÖR

En gemensam genomgång så att scenen fungerar i helheten och känns trygg för alla.

Det går också bra att använda en placeholder, till exempel en kudde eller ett föremål, när man övar moment som känns känsliga i början. Detta kan göra det lättare för skådespelarna att vänja sig vid rörelserna innan de gör dem tillsammans.

Kom ihåg att samtycke alltid gäller i en specifik situation. Om en skådespelare känner sig bekväm med en scen tillsammans med en person innebär det inte att samma sak känns bra med någon annan.

Kyssar förekommer i många pjäser, men ska ändå hanteras med samma omsorg som andra känsliga scener. Det är viktigt att prata igenom scenen med alla som medverkar och se till att båda känner sig trygga med hur scenen ska spelas. Ingen ska behöva göra något som känns fel.

Det finns flera sätt att göra en kyssscen tryggare. Man kan till exempel vinkla scenen så att publiken upplever en kyss utan att skådespelarna behöver ha direkt kontakt. Händer, hår eller scenografi kan användas för att skapa illusioner, och ljussättning kan hjälpa till att styra publikens blick. Sådana lösningar är särskilt viktiga om scenen involverar barn eller unga skådespelare.

Det viktigaste är att kommunikationen är öppen och att alla är överens om hur scenen ska genomföras. Trygghet och respekt gör att skådespelarna kan fokusera på sitt arbete och känna sig säkra på scenen.

Kostym och tekniska moment

Intimitet vid kostymprov

Kostymprov innebär ibland att kostymören behöver ta mått eller justera kläder direkt på skådespelaren. Eftersom detta kan kännas känsligt för vissa är det viktigt att alla får information i förväg om vad som kommer att ske. Kostymören bör tydligt berätta vilka moment som ingår och försäkra sig om att skådespelaren är bekväm innan arbetet börjar. Om någon känner sig osäker behöver processen kunna anpassas, till exempel genom att ge mer tid eller hitta alternativa sätt att prova kläderna.

Det är bra att skådespelaren kommer till kostymprovet med en förståelse för att arbetet kan innebära viss fysisk beröring och att man ibland behöver byta om på plats. I Staging Sex rekommenderas att man använder enkla trygghetsverktyg, som att komma överens om ett ord för obehag eller behov av paus, samt att låta personen välja om dörren ska vara öppen eller stängd. Det kan också vara hjälpsamt att låta skådespelaren byta om i ett mer avskilt utrymme och att begränsa antalet personer i rummet under provningen (Pace, 2020).

Ljus och tekniska lösningar

Det tekniska teamet kan också bidra till en tryggare upplevelse för skådespelarna. Ljus och ljud kan användas på ett sätt som gör känsliga scener mindre utsatta. Exempelvis kan ett mildare ljus göra det mer bekvämt för en skådespelare som är lättklädd, och ett mjukt mörker i slutet av en intim scen kan ge en tryggare känsla. Dessa små tekniska justeringar kan göra stor skillnad för skådespelarnas upplevelse (Pace, 2020).

Kommunikation med minderåriga

När minderåriga deltar i en produktion behöver vuxna arbeta tydligt och förutsägbart. Nedan följer en enkel struktur som gör arbetet tryggt för både barn och vuxna.

1. Förklara vad som ska hända

Gå igenom scenen i förväg och beskriv moment på ett konkret och lugnt sätt. Visa gärna rörelser eller placeringar innan repetitionen börjar, så att barnet vet vad som väntar. Undvik antaganden, och säkerställ att barnet har förstått genom att be hen återberätta med egna ord.

2. Skapa utrymme för frågor och reaktioner

Ha korta enskilda samtal när något i scenen är känsligt eller personligt. Ge barnet tid att tänka och möjlighet att säga till om något känns oklart eller obehagligt. Bekräfta att det är okej att ändra sig eller be om en paus.

3. Ha en trygg vuxen att vända sig till

Utse en person som barn och unga vet att de kan prata med. Det ska vara någon som är lätt att nå och som inte har en maktposition som kan göra det svårt att säga ifrån, till exempel inte regissören. Denna person ska lyssna, följa upp och hjälpa till om något behöver ändras.

5 Föreställningar

Genrep

Under genrep ska allt göras på samma sätt som man planerat under repetitionerna. Intima eller känsliga scener behöver alltid vara ordentligt genomgångna i förväg så att det inte uppstår överraskningar. Om scenen innehåller moment som känns extra utsatta kan man kort prata igenom den innan man gör ett genomdrag, så att alla vet vad som gäller.

Det är bra att lägga de känsliga scenerna mitt i passet och inte sist på dagen, så att ingen är stressad eller trött. Ge scenen ordentligt med tid och håll ett lugnt tempo. Använd gärna ett tydligt och respektfullt språk när man pratar om scenen, så att alla känner sig trygga.

Premiär och ändringar

På premiärdagen ska inga förändringar göras i de intima scenerna. Skådespelarna ska veta exakt vad som gäller. Samtidigt kan någon behöva ändra sig, även i sista stund, och därför är det bra att ha en enkel reservplan redo. Det kan till exempel vara att korta ner scenen, byta vinkel eller använda en mindre fysisk version.



Rutiner under spelperioden

Under spelperioden behöver de intima eller känsliga scenerna spelas på samma sätt som de har repeterats. När en scen väl är fastställd ska den inte ändras, eftersom även små avvikelser kan skapa osäkerhet eller obehag för skådespelarna. Detta följer de rekommendationer som tagits fram av Scen & Film.

Samtycke fortsätter att vara en viktig del av arbetet även efter premiären. En skådespelare kan när som helst säga att något inte längre känns bra. Därför är det bra att i förväg ha enkla alternativ redo, till exempel att korta ner ett moment eller använda en mindre fysisk version av scenen.

Det är också viktigt att fortsätta följa upp hur scenerna känns under spelperioden. Ett kort samtal då och då kan räcka för att fånga upp om något behöver justeras. Detta är särskilt betydelsefullt om barn eller unga medverkar, eftersom de kan behöva lite mer stöd i att uttrycka sig. Genom att hålla en öppen och trygg dialog blir spelperioden mer förutsägbar och trygg för alla.

6 När något händer

Misstag vs. övertramp

Under en repetition eller föreställning kan det ibland hända att en gräns överskrids av misstag. Det kan vara trångt på scen, många personer i rörelse eller en situation där någon råkar nudda en annan på ett sätt som inte var tänkt. När sådant sker är det viktigt att stanna upp, be om ursäkt och kort bekräfta hur personen mår innan arbetet går vidare. Ett misstag blir mindre laddat om det hanteras direkt och respektfullt.

Det kan också förekomma situationer där en gräns överskrids med avsikt, eller där någon agerar på ett sätt som helt går emot de överenskomna riktlinjerna. Då handlar det inte längre om ett misstag, utan om ett övertramp. Sådana situationer behöver tas på allvar och följas upp av en trygg vuxen eller ansvarsperson i gruppen. En avsiktlig handling som skapar obehag ska alltid utredas, och den som utsatts ska få stöd och bli lyssnad på.

Skillnaden mellan misstag och övertramp är viktig att tydliggöra, eftersom de kräver olika sätt att agera. En trygg grupp är en grupp där man vågar ta upp händelser direkt och där vuxna tar ansvar för att skapa en respektfull miljö.

Handlingsplan

När en gräns överskrids behöver gruppen veta hur situationen ska hanteras. En tydlig handlingsplan gör det möjligt att agera lugnt, strukturerat och tryggt, samtidigt som den berörda personen får stöd direkt. Handlingsplanen beskriver steg för steg hur man agerar, vem som ansvarar och hur dokumentation och uppföljning ska ske.

Den finns som ett separat dokument och ska vara känd av alla ledare och ansvarspersoner i produktionen.

Dokumentation

När en gräns överskrids behöver händelsen dokumenteras på ett tydligt och konsekvent sätt. Dokumentationen hjälper både den berörda personen och den fortsatta uppföljningen, samtidigt som den gör det lättare att hantera liknande situationer på ett rättvist sätt framöver.

Det ska vara tydligt vem som ansvarar för dokumentationen. Ofta är det bäst om den utsedda trygghetspersonen har detta ansvar, men om en annan person dokumenterar behöver hen

vara närvarande när händelsen går igenom. Det viktiga är att samma person eller funktion hanterar dokumentationen för att skapa enhetlighet.

Nedan följer exempel på information som är bra att ta med i en dokumentation:

1. Datum och tid för händelsen
2. Var situationen inträffade
3. Vilka personer som var närvarande
4. En kort och saklig beskrivning av vad som hände
5. Hur den berörda personen upplevde situationen
6. Vilka åtgärder som vidtogs direkt
7. Hur situationen följdes upp

Det är bra att använda en tydlig och återkommande mall vid varje dokumentation. Det gör att alla situationer hanteras på samma sätt och att uppföljningen blir trygg och strukturerad. Mallen kan med fördel anpassas efter teaterns storlek och behov. Exemplet ovan visar bara vilken typ av information som är viktig att få med.

Dokumentationen används också som grund för uppföljning, där man säkerställer att åtgärder fungerar och att situationen inte upprepas.

Det finns en färdig mall på dokumentation i handlingsplanen.



Var man får stöd

Om någon känner sig otrygg eller obekväm är det viktigt att det finns en enkel och tydlig väg att få stöd. Det kan handla om att något i arbetet har känts fel, att en gräns upplevts som överskriden eller att man har sett något som väcker oro. Att kunna prata med någon direkt gör stor skillnad och hjälper till att skapa en trygg miljö.

Stöd kan finnas både inom teatergruppen och utanför den. Internt kan man vända sig till den utsedda trygghetspersonen eller en annan ansvarsperson som känns lätt att prata med. Det är viktigt att alla i gruppen vet vem trygghetspersonen är och hur hen nås, så att tröskeln för att ta kontakt är så låg som möjligt. För minderåriga kan även en ledare eller vuxen som de har förtroende för fungera som stöd.

Extern hjälp kan också vara värdefull. För barn och unga handlar det ofta om att prata med en vårdnadshavare eller annan trygg vuxen utanför teatern. I vissa fall kan det vara aktuellt med en extern stödperson eller professionell kontakt, beroende på situationen och vad den berörda personen själv önskar. Konkreta kontaktuppgifter finns i handlingsplanen.

Det är aldrig fel att söka stöd, oavsett hur stor eller liten situationen känns. Det viktigaste är att ingen behöver bära något svårt ensam och att det finns tydliga vuxna som lyssnar, tar situationen på allvar och hjälper till vidare vid behov.

7 Efter produktionen

Utvärdering

Efter en produktion är det bra att gruppen får prata igenom hur arbetet har känts. Utvärderingen är ett samtal där alla får möjlighet att lyfta vad som fungerade bra och vad som kunde ha varit tydligare eller tryggare. Målet är att lyssna på varandra och få en bild av gruppens gemensamma upplevelse.

Alla behöver inte prata i grupp om de inte vill. Det ska finnas möjlighet att lämna kommentarer skriftligt eller prata enskilt med en trygghetsperson. Det viktiga är att alla får säga till på det sätt som känns bäst.

Sammanställning och lärdomar

När utvärderingen är klar samlar ansvarspersonerna ihop de viktigaste punkterna. Här handlar det om att se vilka arbetssätt som fungerade bra och vad som behöver göras annorlunda nästa gång.

Det kan till exempel vara att börja prata om gränser tidigare, ge mer tid åt vissa scener eller att fortsätta med rutiner som skapat trygghet. Lärdomarna används sedan för att uppdatera teaterns arbetssätt och trygghetsrutiner, så att nästa produktion blir ännu tydligare och tryggare för alla.

Vidare läsning och resurser

Staging Sex (Chelsea Pace, 2020)

Praktisk bok om hur man arbetar tryggt med intima scener i teater.

Intimacy Direction Guidelines (Taylor Hunt, 2020)

<https://www.adctheatre.com/media/4545/intimacy-direction-guidelines.pdf>

En kort och praktisk guide framtagen för teater i Cambridge, med tydliga riktlinjer för arbete med intimitet på scen.

Defining Consent: From FRIES to CRISP! (Intimacy Directors & Coordinators, 2022)

<https://www.idcprofessionals.com/blog/defining-consent-from-fries-to-crisp>

Snabb introduktion till samtyckesmodellen CRISP och hur den används i scenkonst.

What is an Intimacy Director or Coordinator? (Intimacy Directors & Coordinators, 2022)

<https://www.idcprofessionals.com/blog/what-is-an-intimacy-director-or-coordinator>

Kort och tydlig text som förklarar vad en intimitetsregissör/koordinator gör och hur rollen fungerar i en produktion.

Källor

Svenska Akademien. (2015). Svenska Akademiens ordlista. Hämtad 24 februari 2025, från <https://svenska.se/saol/?sok=intim&pz=1>

Scen & Film. (2023). Riktlinjer för intimscener - för film- och dramaproduktion. [PDF]. Hämtad 24 februari 2025 från <https://scenochfilm.se/nya-riktlinjer-for-intimscener/>

Finlands Filmstiftelse. (u.å.). Att filma intima scener. [PDF]. Hämtad 10.3.2025 <https://www.ses.fi/wp-content/uploads/2020/10/Riktlinjer-f%C3%B6r-intima-scener.pdf>

Intimacy Directors & Coordinators. (2022). Defining Consent: From FRIES to CRISP!. Hämtad 13 maj 2025 från <https://www.idcprofessionals.com/blog/defining-consent-from-fries-to-crisp>

Pace, C. (2020). Staging Sex (1st ed.). Routledge. Hämtad 16 maj 2025 från <https://www.perlego.com/book/1506445>

Finlands Svenska Ungdomsförbund. (2024). Anvisningar för ett tryggt rum. Hämtad 16 maj 2025 från <https://fsu.fi/safe-space-policy/>

Uniarts Helsinki. (2023). Safer space guidelines for academic events. Hämtad 16 maj 2025 från <https://www.uniarts.fi/en/guides/safer-space-guidelines-for-academic-events/>

Eskus. (u.å.). Riktlinjer för tryggare utrymmen. Hämtad 16 maj 2025 från <https://eskus.fi/turvallisemman-tilan-ohjeet-safer-space/>

Suomen Harrastajateatteriiliitto. (u.å.). Turvallisemman teatterin periaatteet. [PDF] Hämtad 16 maj 2025 från <https://harrastajateatteri.fi/wp-content/uploads/2024/11/TURVALLISEMMAN-TEATTERIN-PERIAATTEET-SHT.pdf>

Riktlinjer för ett tryggt rum

- Vi skapar en trygg och inkluderande miljö som främjar mångfald och olikheter och som motverkar exkludering, diskriminering och trakasserier. Alla är välkomna oavsett kön, könsidentitet, sexualitet, etnicitet, språk, religion, funktionsvariation, ålder eller bakgrund.
- Vi visar respekt för varandra och är medvetna om våra ord, vårt kroppsspråk och vårt tonfall. Vi gör inga antaganden om andras identitet eller bakgrund och använder de pronomen och namn som personen själv önskar. Vi respekterar varandras gränser och erfarenheter.
- Vi rör inte vid någon utan samtycke. Detta gäller även i övningar eller scener där kroppskontakt eller närkontakt förekommer.
- Vi har nolltolerans mot trakasserier, kränkningar, mobbning, hatprat och exkludering. Om något händer uppmuntras alla att säga ifrån eller söka stöd från en ansvarig.
- Vi lyssnar och reflekterar för att utvecklas. Alla gör misstag, och om någon berättar att ett beteende har varit sårande lyssnar vi och tar ansvar. Vi skapar en miljö där det finns plats för frågor och lärande.
- Vi tar ansvar för våra ord och handlingar. Vi respekterar varandras gränser och bidrar tillsammans till en trygg och accepterande stämning.

Juridiska definitioner och rättigheter

Likabehandling

Likabehandling innebär lika rättigheter och möjligheter i arbetslivet oavsett kön, könsidentitet eller könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning, funktionsförmåga, ålder, åsikt, politisk verksamhet, fackföreningsverksamhet, familjeförhållande, hälsotillstånd, socioekonomisk bakgrund eller annan omständighet som gäller en enskild person.

Jämlikhet och jämställdhet

Jämlikhet handlar om att alla människor ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter, oavsett bakgrund. Jämställdhet fokuserar på lika behandling mellan kvinnor och män.

Mångfald

Mångfald är motsatsen till homogenitet och innebär en variation av olika egenskaper inom en grupp. Det kan handla om skillnader i kunskap, personlighet, etnicitet, ålder, könsidentitet, religion, sexuell läggning, funktionsförmåga, kön, socioekonomisk bakgrund eller andra faktorer.

Diskriminering

Diskriminering innebär att någon blir orättvist behandlad eller kränkt på grund av en av de skyddade diskrimineringsgrunderna: kön, könsidentitet eller uttryck, etnicitet, religion eller trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder. Enligt finsk lag ska organisationer aktivt främja likabehandling och förhindra diskriminering i all sin verksamhet.

Trakasserier

Trakasserier är en form av diskriminering där en person genom oönskat beteende kränker en annan persons värdighet, och detta beteende är kopplat till en av diskrimineringsgrunderna.

Trakasserier skapar en miljö som är kränkande, hotande, förödmjukande, fientlig eller aggressiv, antingen riktat mot en person eller en grupp. Det kan ta sig uttryck på olika sätt, som genom symboler, flaggor, nedsättande skämt, gester, utfrysning eller skriftliga påståenden.

Definitioner enligt finsk diskriminerings- och jämställdhetslag

Enligt jämställdhetslagen definieras trakasserier som oönskat beteende som kränker en persons integritet och skapar en fientlig miljö.

**Projektet har genomförts med stöd av
våra finansiärer, som vi riktar ett varmt
tack till.**

**AMOS
ANDERSONS
FOND**



**Nordic Council
of Ministers**

