

# DET FINNS ÖVER 100 SAKER SOM DU KAN GÖRA FÖR ATT SKAPA EN BÄTTRE VÄRLD

✓ HJÄLP OSS ATT FRÄMJA CIVILKURAGE GENOM ATT VÄLJA EN UTMANING FRÅN LISTAN

- 1 Våga säga ifrån när du hör någon använda uttryck som du tycker är rasistiska, sexistiska eller homofoba.
- 2 Gå en kurs i första hjälpen så att du är beredd när någon behöver din hjälp.
- 3 Berätta om Raoul Wallenbergs gärning för tre andra personer.
- 4 Bjud en grupp människor på middag och inkludera även personer som du inte känner särskilt bra. Blanda åsikter, åldrar och personlighetstyper.
- 5 Håll övningar i civilkurage; prata med människor i din omgivning om vad ni gör om ni ser någon som faller ihop, ett bråk, etc.
- 6 Bli en god man åt ensamkommande barn.
- 7 Fråga dig själv en gång varje dag om du gjort något för att förbättra livet för någon annan. Se till att du kan svara ja.
- 8 Besök ett asylboende nära din hemort. Fråga de boende vad du kan hjälpa dem med.
- 9 Packa varor åt någon i matvarubutiken som inte kan göra det själv.
- 10 Fika med en person som du tror inte delar dina åsikter. Försök inte övertala, försök förstå denna person och få hen att förstå dig.
- 11 Ta en timme för att lära dig om de mänskliga rättigheterna. Kunskap är makt.
- 12 Lär dig mer om situationer i krigsdrabbade länder och sprid kunskapen till människor i din närhet.
- 13 Våga säga ifrån när du hör någon tala illa om en person.
- 14 Inför din nästa födelsedag, önska dig pengar till något välgörande ändamål istället för presenter.
- 15 Forsätt hjälpa den som är ny på skolan/arbetsplatsen att komma in i vardagen, inte bara första dagen.
- 16 Var källkritisk till sänt som publiceras i sociala medier. Gör efterforskningar.
- 17 Bryt tystnader kring tabubelagda ämnen. Diskutera med en vän eller kollega.
- 18 Ta dig tid att lära dig om en person du tycker har agerat med civilkurage. Ta med dig något av det du lärt dig in i vardagen och sprid din kunskap till andra.
- 19 Hjälptill nästa gång du ser att någon får illa på stan. Är du osäker? Gå fram och fråga om personen behöver hjälp.
- 20 Skapa en trygg stämning på offentliga platser genom att börja säga hej till personer du inte känner.
- 21 Nästa gång du uppmärksammar en orättvisa i samhället, kontakta ansvarig politiker och kräv förändring.
- 22 Erbjud din kompetens i form av läxhjälp eller språkvän.
- 23 Skriv ett tacksambetsbrev till någon som haft en positiv inverkan på ditt liv. Glöm inte bort att skicka det.
- 24 Erbjud någon din plats på bussen. Snällhet föder snällhet.
- 25 Kontakta företag som har sexistiska eller kränkande reklambudskap och ifrågasätt dem. Kontakta också reklambyråerna direkt.
- 26 Nästa gång du är på väg att tala illa om en person som inte är närvarande, hejda dig och säg istället något vänligt om någon.
- 27 Tänk lösningar istället för lösningar. Se vardagsproblem och samhällsproblem som utmaningar!
- 28 Donera pengar till något du tror på istället för att köpa en present nästa gång någon fyller år.
- 29 Nästa gång du ser något hända: var snabb med mobilen. Ring 112. Det är bättre att ringa förhastat än att vänta för länge.
- 30 Dela paraply med någon som glömt sitt.
- 31 Delta i en fredlig demonstration. Bjud in fler personer att delta.
- 32 Ta ställning i sociala medier för att uppmärksamma en orättvisa i samhället.
- 33 Fråga en hemlös om hen behöver något som du kan hjälpa till med.
- 34 Leta upp en historia om en person som du tycker gjort skillnad för andra och sprid den.
- 35 Ta ansvar för stämningen i de sammanhang du befinner dig i. Våga bryta en obehaglig stämning även om det inte är du som är utsatt.
- 36 Verka för att stärka andra genom att påpeka bra saker som de gör eller har gjort för andra.
- 37 Ge komplimanger för handlingar och personlighet, istället för yta.
- 38 Anordna eller engagera dig i lokala arrangemang för nyanlända.
- 39 Bjud in någon du tror känner sig utanför eller är ensam till en tillställning du ska gå på.
- 40 Ge bort en sak varje dag, t.ex. en kram, en komplimang eller din tid.
- 41 Stå upp för dina medmänniskor.
- 42 Som lärare, förälder eller elev: ta ansvar och engagera dig mot mobbing. Våga se vad som pågår och våga lägga dig i.
- 43 Fråga personer i din omgivning hur de mår idag, och lyssna aktivt på svaret.
- 44 Var uppmärksam på när någon ser upp till dig och ta ansvar för att vara en god förebild för yngre i din omgivning. Erbjud ditt mentorskap till någon som behöver stöd.
- 45 Ge bort ett möte. Presentera två personer i ditt nätverk som du tror skulle kunna hjälpa eller lära av varandra.
- 46 Pay it forward. Nästa gång någon gör dig en tjänst, tacka inte bara utan gör något bra för någon annan.
- 47 Tacka en vän som delar med sig av en avvikande åsikt, även om du inte håller med, för att uppmuntra till en oliktankande omgivning.
- 48 Hjälptill att informera de människor som kommer till Sverige om hur den svenska skolan fungerar.
- 49 Bjud på dina misstag. Berätta för någon om ett misstag och vad du lärde dig av det.
- 50 Motverka grupptrösk genom att tala väl om människor som gör normavvikande saker.
- 51 Vilka är dina styrkor? Skriv ner 5 positiva egenskaper som du har.
- 52 Se varje människa som den vän du ännu inte känner.
- 53 Skänk en rimlig del av din inkomst varje månad till något du tror på.
- 54 Ta dig tid att läsa på om jämställdhet. Sprid kunskapen vidare.
- 55 Tänk efter ett varv extra. Gör det som är rätt istället för det som är enkelt.
- 56 Starta en insamling på Facebook till förmån för en organisation, person eller sak som du tror på.
- 57 Förstå och arbeta normkritiskt. Jobba med att medvetandegöra dina privilegier och se över ditt eget agerande.
- 58 Läs på och utbildad dig om kulturer, religioner, politiska ideologier som du inte är bekant med. Hjälptill andra att förstå.
- 59 Kom överens med kollegor/klasskompisar om att praktisera nolltollerans för sexuella trakasserier under en hel dag. Analysera därefter vad som händer. Vad såg ni?
- 60 Uppmana någon att följa sin dröm.
- 61 Var uppmärksam på när någon behöver din hjälp. Se dig omkring och agera.
- 62 Vig en månad till att engagera dig i en organisation som gör något du tror på.
- 63 Ge bort en upplevelse till någon som inte själv har råd att uppleva den.
- 64 Nästa gång du är i ett socialt sammanhang, prata med någon som ser ensam ut där.
- 65 Rensa i garderoben/källaren. Finns det något du inte behöver? Ge bort till någon som behöver det mer.
- 66 Ring någon som du vet är ensam.
- 67 Ensam är inte alltid stark. Bjud in någon som du vet sitter ensam på högtider eller födelsedagar.
- 68 Ta kontakt med ett äldreboende i din närhet och erbjud din tid. Du kommer att få mycket kunskap tillbaka.
- 69 Le åt en främling.
- 70 Ett skratr förlänger livet. Få någon i din närhet att skratta.
- 71 Hjälptill någon att handla och bär hem kassarna.
- 72 Våga följa din inre kompass, gå din egen väg i livet.
- 73 Berätta för barn om personer som inspirerar dig.
- 74 Knacka på den granne du ännu inte känner och presentera dig själv.
- 75 Hjälptill någon att överkomma en rädsla.
- 76 När du är på bussen eller tunnelbanan, titta inte på telefonen under dötid. Se dig omkring och var uppmärksam på situationer där du kan vara till hjälp.
- 77 Reflektera över dina grundvärderingar och jobba aktivt på att leva efter minst en varje dag.
- 78 Mobilisera dig med människor som vill förändra samma sak som du, och engagera er tillsammans.
- 79 Gör något du tror på istället för något du tror förväntas av dig.
- 80 Skapa positiva tankemönster hos personer i din omgivning genom att fråga dem vad som gör dem lyckliga.
- 81 Läs på om HBTQ. Sprid kunskapen vidare.
- 82 Ge bort en dag till något bra, arbeta hos en organisation, person eller företag som gör något du tror på.
- 83 Prata om inspirerande människor som inte längre finns med oss. När vi nämns lever vårt minne vidare.
- 84 Skicka en utmaning från listan till någon som du inte tycker tagit sitt samhällsansvar, uppmana dina vänner att göra detsamma.
- 85 Involvera en person i din närhet i ett svårt dilemma som du tänker på.
- 86 Vem är din förebild? Berätta för någon närhet.
- 87 Ta kontakt med en fritids/ungdomsgård i din närhet och erbjud din tid. Du kommer att få mycket lärdom tillbaka.
- 88 Ta initiativ som gör att du möter många olika människor, inte bara dem i din närhet.
- 89 Var alltid ärlig, även om det inte alltid uppskattas. Ärlighet varar alltid längst.
- 90 Använd kommunikation för att undvika osämja och missförstånd.
- 91 Låt någon gå före dig i kön i matvarubutiken.
- 92 Beröm dina vanners positiva egenskaper. Om du gör det kommer fler följa efter.
- 93 Betala en fika för personen som står bakom dig i kön.
- 94 Bryt tysthetskulturen på din skola/arbetsplats kring tabubelagda ämnen.
- 95 Ta ansvar för stämningen på din skola/arbetsplats. Tala med din lärare/chef om du ser någon bli utsatt för kränkningar eller trakasserier.
- 96 Lyft frågan - Vad betyder civilkurage för dig?
- 97 Sprid denna lista och uppmana dina vänner att göra minst 5 saker från den.
- 98 Erbjud alltid din hjälp, även om du inte vet helt säkert att den behövs.
- 99 Lyssna på vad människor på flykt har att säga. Var öppen, ta del av andras erfarenheter och upplevelser.
- 100 Bli en samhällsförändrare, engagera dig och gör skillnad.