

Workshophandledning

Tillsammans för allas rätt att höra till

HEJ FRÄMLING!

Projektet Tillsammans för rätten att höra till genomförs av Hej främling med stöd av Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF).

Handledningsmaterial

Sid 1

✓ Denna symbol betyder handledning, ett stöd till dig som leder.

☰ Denna symbol är förslag på vad du kan säga till gruppen.

Hitta ditt sätt att göra detta, i en paus under aktiviteten, ta ett par delar eller gör val som passar dig och gruppen. Om du gör alla övningar tar detta ungefär 2 timmar. Nu kör vi igång!

Inledning (5 min)

✓ Börja med att förklara varför vi har denna workshop.

☰ Syftet med Tillsammans är samma som för allt Hej främling gör:
att alla ska må bra,
att alla ska ha värdefulla relationer och
att alla ska leva i innanförskap.

I slutet av denna stund vill vi tillsammans tänka på verktyg att använda i vardagen och på våra aktiviteter för att alla ska känna sig välkomna. Helt enkelt skapa en Hej främling-känsla på allt vi gör.

Vi som är här kommer att bidra med våra erfarenheter inom och utanför vår aktivitet i Hej främling. Vi som är här kommer öva på dessa frågor tillsammans!

Incheckning (10 min)

✓ Ha en incheckning där alla får säga sitt namn, hur de mår och varför de är en del av Hej främling. Såklart kan man anpassa frågorna till gruppen. Förklara gärna varför vi gör en incheckning, som att det är viktigt att alla får prata och att vi vill visa varandra respekt.

☰ Nu ska vi göra en incheckning. Detta är ett sätt för alla att få en möjlighet att prata i gruppen för första gången. Jag vill att alla säger:
- namn
- hur du mår just nu* och varför du är en del av Hej främling.

*Eller var bor du, vilken som är din bästa aktivitet eller något annat du tror alla kan svara på.

Handledningsmaterial

Sid 2

Diskrimineringsgrunder, kortspel "Hej inkludering!" (30 minuter)

- ✓ I kortspelet finns det instruktioner på hur vi gör spelet.
Det viktiga är att alla får veta vilka de olika diskrimineringsgrunderna är och det finns ett kort för varje diskrimineringsgrund som förklarar kort vad de betyder. För att engagera gruppen kan du fråga om någon annan vet någon av grunderna och vad de betyder. Vill du säga mer om varje diskrimineringsgrund går det bra.

Det finns diskussionsfrågor och även tips på vad man kan göra i en situation där någon blir utsatt för diskriminering. Om du känner att du vill veta mer innan workshopen kan du läsa på Diskrimineringsombudsmannens hemsida, do.se.

- ☰ Vi tänkte börja med att prata om de sju diskrimineringsgrunderna som finns enligt lag i Sverige. Vi ska använda en kortlek som heter "Hej inkludering!". Först ska vi ta reda på vad de olika diskrimineringsgrunderna är och sen kommer vi att prata om olika situationer där någon blivit utsatt för diskriminering. Är det någon som kan en diskrimineringsgrund?

- ✓ Här kan det bli en öppen diskussion där alla får en chans att bidra till kunskap i gruppen. Efter detta kan du börja med kortleken.



Handledningsmaterial

Passa in/höra till – reflektion (15 minuter)

- ✓ I denna övning vill vi få igång deltagarna att tänka kring att passa in och att höra till. Passa in betyder att vi kämpar för att få vara rätt, men att det skaver och är jobbigt. Höra till betyder att vi kan känna att vi kan vara med precis som vi är.

Om det känns oklart för deltagarna vad det innebär kan ni ta en stund innan och förklara orden och hur det kan kännas när en inte passar in och när en passar in.

I övningen behöver vi inte prata i helgrupp varje gång. Tanken är att göra det på sista frågan för att börja skriva ner verktyg vi kan använda för att alla ska känna att de hör till. Låt deltagarna tänka själva först i några minuter. Sen kan du dela in deltagarna i mindre grupper, exempelvis 3 och 3.

- ☰ Tänk på ett tillfälle då du kände att du inte passade in eller försökte passa in. Vad hände? Hur kändes det? Tänk själv en stund, skriv ner och när jag säger till delar vi in oss i mindre grupper och delar med oss av våra tankar.

Tänk på ett tillfälle då du kände att du hörde till. Vad hände? Hur kändes det? Tänk själv en stund, skriv ner och när jag säger till delar vi in oss i mindre grupper och delar med oss av våra tankar.

Vad var det du och de runt omkring dig gjorde för att det skulle kännas så? Nu kan ni direkt prata i mindre grupper.

- ✓ Efter det kan alla grupper dela med sig av vad de kom fram till.

Nu kan du skriva ner på tavla eller blädderblock de olika tankarna som kommer upp. Detta blir början på verktygen ni ska diskutera senare.

Handledningsmaterial

4-hörn-övning (30 minuter)

- ✓ Tänk på att
 - Om någon står själv kan du som ledare ställa dig med den för att diskutera och föra ihop den med andra.
 - Du som ledare kan säga vad du tycker för att få igång ett samtal.
 - Vill någon inte prata i stor grupp är det okej.
 - Blir det svårt att förstå hörnen kan du skriva siffrorna som står vid varje hörn.
 - Är det färre än 6 deltagare så kan ni använda lappar med siffror som man får hålla upp efter att ha funderat själv en stund. Då blir man inte påverkad av vilket hörn alla andra väljer.
 - Ni behöver inte göra alla frågor, utan välj de som passar din grupp. Gör gärna minst ett exempel och sen 3 övningar.

☰ Nu ska vi göra en 4-hörnövnig. I en 4-hörnövnig ställer man en fråga och ger 4 alternativ till svar. Ett svar i varje hörn av rummet. Inget svar är det rätta svaret. Jag kommer att läsa upp frågan och sedan läsa upp svaren samt vilket hörn svaret är på. Ett av alternativen till svar är "eget svar". Där ställer du dig om du inte tycker att någon av de svar jag läser upp stämmer.

I hörnet kommer vi sen diskutera om vad vi menade. Till sist kommer varje grupp få säga kort vad de pratat om. Det finns inget rätt och fel svar och man får ändra sig under tiden vi gör övningen.

- ✓ Två exempel för att komma igång. Välj en fråga som passar gruppen bäst.

☰ **Fråga: Det bästa måltiden på dagen är...**

...Frukost (peka på ett hörn i rummet dit de som tycker frukost ska gå)
...Lunch (peka på ett annat hörn)
...Middag (peka på ett annat hörn)
...Öppet hörn (peka på ett annat hörn)

Fråga: Jag är med på aktiviteten hos Hej främling för att...

...Något måste jag ju göra på fritiden
...Jag tycker om deltagarna
...Jag vill bidra till en bättre värld
...Öppet hörn

4-hörn-övningarna

- ☑ Nu kommer frågorna som hör ihop med känslan om att passa in och att höra till. Välj frågor som passar gruppen.

💬 **Fråga 1: Du håller i en fotbollsaktivitet. En av deltagarna tar snabbt tag i sina vänner och bildar ett lag. Du ser att alla är från samma land. En person (från ett annat land) frågar om den får vara med i det laget men får nej. Vad gör du?**

...Säger stopp – så gör vi inte, vi delar in lag så här

...Låter det vara, och tänker på att vara snabbare nästa gång

...Delar in lag med tjejer och killar i stället

...Öppet hörn

Fråga 2: Vi är ute på Ut & njut. En av deltagarna måste gå på toaletten och går in på en restaurang i närheten. Hon kommer ut och sa att hon inte fick låna toan. Du var där igår och då gick det bra. Du misstänker att det är för att deltagarens svenska är dålig. Vad gör du?

...Går till ett annat ställe. Det finns nya personer att fråga.

...Går in och frågar varför du fick gå igår men inte deltagaren idag.

...Går in på ett annat ställe, men den här gången följer du med deltagaren och frågar åt henne.

...Öppet hörn

Fråga 3: Vi spelar pingis och alla är engagerade. En deltagare blir arg och börjar skälla på en annan, på sitt språk. Vad gör du?

...Säger (igen) att vi pratar svenska med varandra så att alla förstår.

...Släpper det, de gör alltid så här när de blir taggade.

...Nästa gång ni ska spela går du igenom "spel-reglerna" och tar upp språket.

...Öppet hörn

Fråga 4: Vi är på en aktivitet. Ett gäng killar och ett gäng tjejer är med, de verkar känna varandra. Du ser, i ögonvrån, att en av killarna rycker en tjej i sjalen.

Vad gör du?

...Du går direkt fram, och säger till.

...Du hoppas att du såg fel, vill inte störa, de verkar ju vara vänner.

...Du håller ett extra öga på tjejen, så att hon inte blir utsatt igen.

...Öppet hörn

4-hörn-övningarna

Fråga 5: Du håller i yoga och som vanligt kommer det mest tjejer. En onsdag kommer en kille från samma land som många av tjejerna. Då går två tjejer och en kvinna – de vill inte vara med om han är med. Vad gör du?

...Ber honom lämna, så att tjejerna ska känna sig trygga.

...Berättar för dem som går att det är aktiviteter för alla och att de inte ska gå.

...Låter dem gå, det är deras val.

...Öppet hörn

Fråga 6: Du håller i en promenad och löpnings-aktivitet. Det brukar komma många och du känner flera av dem som kommer ofta. En tisdag kommer det bara fem killar. Du undrar var de andra tagit vägen men alla rycker på axlarna. Dagen efter träffar du en annan deltagare på stan. Han svarar att han inte vill umgås med folk från det landet. Vad gör du?

...Hoppas att det blir bättre nästa gång.

...Pratar med alla som brukar komma om att diskriminering inte är ok.

...Bjuder in alla på ett samtal om Hej främlings värderingar.

...Öppet hörn

Fråga 7: Vi ordnar en heldag i simhallen. Det finns omklädningsrum för tjejer och killar, alla går in utom en person. Hen frågar dig var hen ska byta om, eftersom hen varken är tjej eller kille. Vad gör du?

...Berättar för personen att det finns handikapptoalett som hen kan byta om på, så gå in i vilket omklädningsrum som helst.

...Frågar personalen på badhuset var omklädningsrummet för icke-binära finns.

...Ber personen "bara välja" för idag, så får vi lösa det senare.

...Öppet hörn

Handledningsmaterial

Verktygslåda, lista (15 minuter)

- ✓ Nu ska gruppen börja bygga upp verktygslådan med små handlingar vi kan göra för att öka känslan av att höra till. Vi vill först prata i smågrupper och sen kan alla grupper säga vad de kommit fram till. Då skriver någon upp det på tavlan eller ett blädderblock. Det är även bra om du som ledare skriver upp allt, eller sparar det på något sätt. Det är dessa förslag som kommer bli en "verktygslåda".
- ☞ Nu ska vi börja fylla vår verktygslåda. Vet alla vad jag menar med verktygslåda? Sätt er 3 och 3 och prata om vilka små handlingar du kan göra för att öka känslan av att höra till. Sedan kommer varje grupp att få säga vad de har kommit fram till. Jag kommer skriva upp allt så att vi kan spara det och använda oss av det när vi har aktiviteter i framtiden.

Avslutning: (15 minuter)

- ✓ Avsluta med att gå igenom syftet med stunden. Sist ska ni få checka ut med att alla får dela med sig av en ny tanke och/eller någon liten handling de kommer att göra för att fler ska känna att de hör till.
- ☞ Nu ska vi snart avsluta. Syftet med stunden idag är samma som för allt Hej främling gör, att alla ska må bra, att alla ska ha värdefulla relationer och att alla ska leva i innanförskap.

Idag ville vi tillsammans hitta metoder att använda i vardagen och på våra aktiviteter för att alla ska känna sig välkomna, inkluderade så alla får möjlighet att må bra.

Nu är det dags för utcheckning. Fundera på om du har fått någon ny tanke under denna stund. Vad kommer du göra för att fler ska känna att de hör till?

Utvärdering för workshopledare (10 minuter)

- ✓ Vi vill alltid bli bättre. Tänk igenom följande frågor efteråt. Skicka svaren till din koordinator:
 - Vad av det vi gjorde var bra? Vad ska vi göra igen?
 - Vad av det vi gjorde ska vi inte göra igen?
 - Andra tankar och förslag?