

Samtalsregler, instruktioner och tips inför genomförande

Så funkar det:

- Det finns sju steg, varje steg innehåller mellan 1 och 2 övningar.
- Övningarna tar mellan 10–120 minuter. Skapa gärna utrymme för reflektion mellan varje steg.
- Inläsningsmaterial och hjälp till att hålla i aktiviteterna finns tillgängliga i varje separat dokument.

Samtalsregler

Att sätta upp gemensamma samtalsregler för den samlade gruppen innan genomförandet av övningen, skapar förutsättningar för ett öppnare och mer utvecklande samtal för alla som deltar. Det är viktigt att alla upplever ett respektfullt samtalsklimat för att kunna delta på lika villkor.

1. Utgå från att "alla" finns i rummet ("de av oss som...").

Istället för att prata i termer av "vi och dem" skapar vi ett mer inkluderande och fördomsfritt klimat genom att tänka att alla finns i rummet. Alla typer av sexuella läggningar, religioner, könsidentiteter, etniciteter, funktionella förutsättningar och så vidare.

Hur tycker du att skillnaden blir i följande exempel:

"För de som inte kan ta trapporna så finns det hissar borta till höger" vs.

"För de av oss som tar hissen finns den borta till höger"

"De som måste be på arbetstid kan använda vårt vilorum." vs.

"De av oss som ber på arbetstid kan använda vårt vilorum."

2. Kom ihåg att vi har olika förkunskaper och erfarenheter av de teman som tas upp, så visa respekt.

Ditt bagage påverkar hur du subjektivt uppfattar och tolkar din omgivning. Fundera gärna över hur just ditt bagage ser ut. Tänk sedan på att inte förutsätta att andra delar samma erfarenheter som du. Vi vet inte vad andra kan eller har varit med om tidigare.

3. Provtänk och tolka varandra snällt.

Att prata om respekt och jämlikhet är ofta svårt eller ovanligt och i många fall även känsligt. För att skapa lärande och förståelse krävs både tålmod och ömsesidig respekt. Tillåt varandra att pröva era tankar och var nyfiken på vad andra vill få sagt. Det är inte alltid så lätt att få till perfekta formuleringar direkt. Fråga gärna: "När du säger så, tolkar jag det som att ... är det så du menar?" "Hur menar du nu?" "Kan du utveckla?"

Tips att tänka på innan du ska facilitera en övning:

- Att välja övning: Respekttrappan är uppbyggd så att du, första gången du genomför den, bör ta de olika stegen i ordning. När du tagit dig upp för hela trappan är det inte längre lika viktigt att göra stegen i en viss ordning. Fundera därför på var alla i teamet befinner sig och utgå från den som kommit "kortast".
- Du som ska hålla i en övning behöver inte ha en viss roll eller en viss förkunskap. Respekttrappan är utformad för att alla ska kunna facilitera en övning. Känn inte att du måste vara expert på området.
- Läs in dig på övningen genom att 'gå igenom' alla moment, se och läsa allt material. Ta dig gärna tid för eventuellt bonusmaterial också.
- Förbered deltagarna genom att prata om kommande övning och skicka ut underlag/uppgift/förberedelser i förväg. OBS! Vissa övningar kan beröra starkt och det är omöjligt att veta vad som berör vem. Att låta deltagarna exempelvis titta på ett starkt filmklipp själva innan, och sedan även i grupp är ett respektfullt och effektivt sätt att skapa förutsättningar för givande och inkluderande diskussioner.
- Planera för gruppens storlek och hur ni kommer att sitta (ihop, på distans, på kontoret/externt etc). Ska teamet delas? Slås ihop med ett annat team?
- Sätt av tillräckligt med tid. Vissa övningar kan vara starka och då är det svårt att rusa direkt till ett annat möte.
- Fundera på hur du kan bygga tillit i gruppen i början av övningen. Att gå igenom samtalsreglerna, ha en gemensam check-in och liknande är bra tips.
- Vissa övningar kan beröra starkt och skapa både känslor och funderingar, för egen eller andras del. Det är okej, men kolla så du (eller relevant person) vet vem en kan vända sig till i er organisation för eventuellt stöd och tipsa gärna deltagarna om det.