

Övning

Gemensamma förhållningssätt

Syfte: Bidra till ett tryggare rum genom att alla vet vilka riktlinjer som gäller och känner till varandras behov.

Del 1 → INTRO

Berätta om tryggare rum; Vad är det? Varför är det viktigt? Berätta att vi nu ska starta en process för att gemensamt bidra till ett tryggare rum.

Del 2 → DELTAGARNAS BEHOV

Skriv upp frågan "Vad behöver jag för att kunna vara med och ha det så bra som möjligt på den här kursen?" på tavlan.

Förklara att genom att vi uttrycker våra behov ger vi oss också chansen att se varandra, ta hand om varandra och förstå när och varför något blir dåligt.

Ge sedan deltagarna några minuter att tyst tänka själva på sina behov. Erbjud papper och penna för de som vill skriva/rita ner. Be dem att vara så konkreta som möjligt.

Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina behov, men poängtera att det också är ok att passa. Det kommer finnas fler möjligheter längre fram i kursen att lägga till. Anteckna på ett stort papper. Det finns ingen övre eller undre gräns på hur många behov en deltagare får dela med sig av.

Kommentarer:

- För några kan det kännas otryggt att dela med sig av behov precis i början av en grupprocess. Det är därför viktigt att poängtera att varje kurstillfälle kommer att starta med att återkoppla till de gemensamma förhållningssätten och det finns då möjlighet att fylla på.

- Kommer "högt i tak", "tolerans" eller "respekt" upp? Se kommentar efter del 3.

- Om behoven är stora övergripande ord, bryt ner dem genom att fråga vidare: "vad betyder det för dig?". Var varsam med dina egna omtolkningar. Om du är osäker på vad deltagaren egentligen menade, fråga igen.

Del 3 → KURSLEDARENS INRAMNING

Förbered dig innan genom att välja vilka förhållningssätt du som kursledare vill lyfta fram. Vilka förhållningssätt du väljer och hur du formulerar dem beror på dig och dina erfarenheter i kombination med vilka kursdeltagarna är och kommer med för erfarenheter.

Att skapa ett tryggare rum är en komplicerad och omfattande process och det finns oändligt med aspekter att ta i beaktning. Som stöd följer nedan en lista av aspekter som ramar in ett tryggare rum. Välj de som känns mest relevanta för just er i den här kursen.

Berätta om dina val för deltagarna och motivera varför. Exemplifiera gärna förhållningssätten för att göra dem lättare för kursdeltagarna att ta till sig. Förtydliga för gruppen att din inramning är framtagen utifrån dina erfarenheter och kunskaper och har syftet att utjämna maktförhållanden och därmed bidra till ett tryggare rum. Poängtera att de är till för utjämning av makt kopplat till normer, en sk informell makt. Sätt gärna ord på den formella makt du som ledare har i denna kurssituation, att makt innebär ansvar och de gemensamma förhållningssätten är ett sätt att ta detta ansvar. Berätta att ni kommer behandla ämnet makt längre fram i kursen. Om det känns så, säg att det här är utmanande också för dig som kursledare, att ingen ensam kan skapa ett tryggare rum utan att förhållningssätten ska ses som ett stöd i att alla tillsammans jobbar för att främja ett tillitsfullt klimat.

FÖRSLAG PÅ FÖRHÅLLNINGSSÄTT

- a) Att vi lyssnar på varandra och låter alla prata till punkt – om det inte sägs nåt kränkande eller diskriminerande.
- b) Att vi frågar om vi inte förstår. Alla frågor är bra frågor – men – respektera personers integritet. Se inte normbrytare som talespersoner som förväntas berätta om sitt liv, göra sig begripliga och fylla andra personers kunskapsluckor (om de inte tar initiativ till det själva).
- c) Att vi utgår från oss själva och våra erfarenheter (för att undvika generaliseringar och resonemang som landar i "vi och dem").
- d) Att aldrig ta ett "vi" för givet. En kan inte genom att titta på någon veta en persons könsidentitet, sexualitet, ekonomiska bakgrund, hälsa mm.
- e) Att vi lämnar tolkningsföreträde till de ytterst berörda att välja ord och formulera problem och lösningar. Det är inte upp till någon annan att bestämma vad som är kränkande eller inte. (Till exempel chokladboll, könskorrigering...)
- f) Att vi är medvetna om att intentioner inte alltid är detsamma som effekter de kan få.
- g) Att om vi blir uppmärksammade på ett förtryckande beteende vi har, försöker att inte gå in i försvarsställning, t ex genom att (bort)förklara. Det gör ofta situationen värre. Istället utmanar vi oss att våga stanna kvar i obehag och lära oss av situationen.
- h) Att vi inte nedlås av att det blir fel eller känns svårt. (Här kan kursledaren återkoppla till syftet med förhållningssätten - att hjälpa och stötta oss alla tillsammans att skapa ett tryggare och mer tillitsfullt klimat. Blir det "fel" så lär vi oss av det och går vidare.)
- i) Att vi reflekterar över våra norm- och maktpositioner både i samhället och i den här gruppen och vilka konsekvenser det får.
- j) Att vi reflekterar över vilken roll vi brukar ta i grupper. Om en brukar ta mycket plats pröva att ta ett steg tillbaka. Om en brukar stå tillbaka känna sig välkommen att ta ett steg fram.
- k) Att vi strävar efter en stämning där alla blir sedda, känner att de kan och där vi tar hand om varandra.
- l) Att gränser som dras är mot handlingar och inte personer.
- m) Att vi har förståelse för erfarenheter och kunskaper människor bär eller inte bär på och vad de fått lära sig som sant. Vi är här för att lära av varandra (men inte på bekostnad av någons integritet. Se tidigare resonemang). Ge oss själva och processen den tid det tar.

Låt deltagarna prata några minuter i bikupor om hur det känns att förhålla sig till dessa och om de har tankar eller reflektioner. Fråga om någon vill dela med sig. Gå annars vidare till

del 4 → Aj och oj.

Kommentarer

- Kanske har en deltagare i del 2 lyft uttrycket "det ska vara högt i tak" eller liknande. Nyansera det genom att förtydliga att i ett tryggare rum får inte vad som helst sägas. Koppla gärna an till de förhållningssätt du valt för att rama in er läroprocess tillsammans.

- Ett annat ord som ofta kommer upp och är viktigt att problematisera är "tolerans". Toleransen går nästan alltid från en riktning till en annan, från normpersoner till normbrytare. När toleransen kommer från en mer privilegierad position blir den också en maktutövning. Den är då villkorad av den som tolererar och kan närsomhelst tas bort om den som tolereras inte betar sig på "ett önskat sätt". På samma sätt kan en resonera kring ordet "respekt". Om deltagaren frågar efter ett annat ord, fråga tillbaka vad den menar med respekt. Kanske kan ni relatera till någon av förhållningssätten om det bryts ner?

- Var öppen för att ändra formuleringar, lägga till/ta ifrån utifrån deltagares åsikter om du anser att det bidrar till ett tryggare rum. Ta dig också rätten att behålla desamma om du inte tycker det. Det kan kännas "odemokratiskt", men det är du som kursledare som har huvudansvar för att skapa förutsättningar för en trygg grupprocess. Att främja demokrati innebär inte alltid att lyssna lika mycket på allas åsikter, utan snarare om att organisera sig utifrån den position med minst handlingsutrymme. Genom att förklara vad du gör och varför du väljer att göra så blir det ett lärande för alla.

- Det kan vara problematiskt att introducera förhållningssätt i början av en process när det är först senare diskussioner och övningar om maktkritik kommer in. Det kan kännas som att dela ut en bestraffning på förhand för något deltagarna omöjligen kan ta ansvar för innan de tränat på maktordningar och reflekterat över sina egna positioner. Om du vill så ta upp denna aspekt med gruppen. Berätta också att ni kommer att återkomma till dessa gemensamma förhållningssätt varje gång ni ses. Framför allt finns det tid efter block två, där makt, normer och diskriminering behandlas, då (förmodligen) nya tankar väckts och/eller djupare förståelse fått. Betona att gemensamma förhållningssätt ska ses som ett verktyg för att skapa ett tryggare rum och ett gemensamt lärande. Om det är första gången deltagarna är med i en liknande process kan förslagsvis förhållningssätten h), l) och m) lyftas igen.

- Ett sätt att visualisera övningen är att förhållningssätten sätts upp som "rumsväggar" runt deltagarnas behov. Alltså, deltagarnas behov i del 2 antecknas ganska koncentrerat i mitten. De av kursledaren bestämda förhållningssätten skrivs i förväg ner på papper och sätts upp runt deltagarnas antecknade behov på det stora pappret. På så sätt ramas ert tryggare rum in både visuellt på tavlan och abstrakt i er grupprocess. (Väljer du t ex åtta förhållningssätt blir det ett åttakantigt rum osv...)

Del 4 → AJ OCH OJ

Betona igen att ingen ensam kan skapa ett tryggare rum. Därför finns det förslag på en metod som alla kan använda sig av för att gemensamt ta ansvar och bidra till ett tillitsfullt klimat. Den heter "Aj och oj". Om någon säger eller gör något som är diskriminerande, kränkande eller på andra sätt skaver mot ett behov finns det möjlighet att säga "Aj!". Den som då sagt det skavande får en chans att fundera på vad den andra reagerat på och ev

svara med ett "Oj!". Kommer den sagt det skavande inte på det själv får den be den andra att berätta. Stanna inte för länge utan fortsatt därefter kursen som vanligt.

Ibland kan det vara svårt att hitta orden som beskriver det problematiska i vad som hände. Poängtera att det inte är något krav för att säga "aj". Uppmuntra istället att agera på magkänslan. (Kursledaren kan förslagsvis lägga till en sådan punkt på de gemensamma förhållningssätten.) Berätta att det kan vara svårt att våga säga "aj". Speciellt i en skämtsam jargong vill ingen vara "partydödare". Betona att ingen genom att säga "aj" skapar dålig stämning – den dåliga stämningen finns redan där. Det som händer genom att säga "aj" är istället att den synliggörs för alla och framför allt den som sagt eller gjort nåt kränkande.

Kommentarer:

- Istället för "Aj och oj" kan "paus" eller "maktpaus" användas. De båda följs av en tystnad där den som gått över gränsen inte tillåts förklara eller ursäkta vad som avsågs (hänvisa till förhållningssättet g)). Välj det som du som kursledare känner dig mest bekväm med.

- Som kursledare kan det vara bra att ha reflekterat över konsekvenser för deltagare som systematiskt bryter mot de gemensamma förhållningssätten. En kan hitta stöd i tankar från normkritisk pedagogik som betonar att ingens lärande får ske på någon annans bekostnad.

- En styrka med gemensamma förhållningssätt är att kursledaren (eller kursdeltagarna) i en konflikt inte behöver landa i personliga åsiktsutbyten om vad som är "rätt" eller "fel" beteende, utan kan hänvisa till de gemensamma förhållningssätten som gäller för alla i kursen.

- Avsluta gärna hela övningen med att sammanfatta de olika delarnas syfte. Sätt upp behoven och förhållningssätten synligt på väggen. Tacka deltagarna för processen och berätta att ni kommer återkomma till dem.