

Självreflektion

Tid: 15 minuter

Utse en ledare för övningen, endast ledaren behöver läsa instruktionen. Övriga deltagare behöver bara lyssna och delta i efterföljande samtal.

Syftet med övningen är att få syn på sin egen position i förhållande till normer som ger oss fördelar och nackdelar i livet och arbetslivet.

Instruktion

Nu ska vi reflektera kring var vi själva befinner oss i förhållande till olika normer i vårt samhälle. Övningen kan göras helt individuellt men vi kommer även kunna lyfta tankar med gruppen efter övningen om vi vill.

Jag kommer att läsa upp sju påståenden. Din uppgift är att utgå från dig själv och svara antingen; "oftast", "ibland" eller "sällan".

Du får gärna blunda under övningen för att kunna fokusera på övningen och dina egna svar.

- 1 Du, en vuxen person, är på stan. Du har bestämt dig för att gå in i en butik och shoppa ett par byxor. Du går in i alla klädbutiker för vuxna i en galleria men hittar inte kläder i din storlek i någon av dem.
- 2 Du går hand i hand med din partner på stan och när ni passerar andra i staden är du rädd för att utsättas för glåpord på grund av er relation.
- 3 När det dyker upp olika chanser till utveckling i jobbet, så som en fortbildning, är du rädd att få stå tillbaka till förmån för andra på grund av din ålder.
- 4 När du svarar på frågan "Var kommer du ifrån" händer det att den som frågat inte nöjer sig med ditt första svar. Du behöver förklara var du kommer ifrån på regelbunden basis.
- 5 Du sitter i ett möte, och du får frågan "Hur tänker ni kring det?". Det är underförstått att du ska tala som representant för en särskild grupp, en minoritetsgrupp, och inte exempelvis en yrkesgrupp som: "Ni arbetsterapeuter" eller "ni socionomer".
- 6 När du möter nya klienter på jobbet är du spänd inför hur de ska reagera på ditt utseende eller dina kläder.
- 7 En kollega bjuder med dig på After work och du behöver på förhand kolla om du kan delta eller inte, eftersom du inte är säker på om lokalen är tillgänglig för dig.

Fundera nu en stund, tänk efter själva, är det något speciellt påstående ni reagerade på?

Här finns det inget rätt eller fel men har du svarat sällan eller ibland så kanske det är så att du följer normerna i just de situationerna. Kanske får du fördelar av att följa normen, du har lättare att hitta kläder och kan därför kanske spara pengar genom att välja var du vill handla? Kanske förväntas du ta en ledarroll och ifrågasätts därför inte lika mycket som någon annan, det blir kanske mer naturligt att folk tänker på dig när en ny chefsroll är ledig? Kanske ifrågasätts du inte i vem du är och vad du gör där, medvetet eller omedvetet?

För vissa av oss kan övningen göra att vi får syn på privilegier vi inte brukar vara medvetna om att vi har. I vilka situationer i arbetet kan dessa privilegier vara en tillgång för att stötta andra?



Om du vill veta vilka normer som ligger bakom de olika påståendena kommer en lista här men det kan även finnas andra normer som påverkar:

- 1 Kroppsstorlek
- 2 Sexualitet
- 3 Ålder
- 4 Vithetsnorm
- 5 Minoritetsposition
- 6 Religion/alternativ stil/kroppsstorlek/funktion
- 7 Funktion

