

Tryggare rum

Tid: 20 minuter

Börja arbetet med en övning som heter Tryggare rum. De ämnen vi kommer prata om i arbetet med likabehandling, diskriminering, normer, privilegier, makt och kränkningar kan väcka känslor och det är därför viktigt att vi tillsammans bidrar till ett tryggt rum som möjliggör samtal.

Det blir lättare för grupper att vara empatiska och utforskande tillsammans om de har en gemensam grundtrygghet.

Syftet med övningen är inte att alla ska tycka lika – Syftet är att skapa en trygg miljö där vi kan mötas och prata med varandra – utan att tycka lika!

Gör såhär:

- 1 Diskutera först i grupper om tre personer:
 - Vad behöver jag för att känna mig trygg?
 - Hur gör vi för att alla i rummet ska känna sig trygga och kunna vara delaktiga i samtalet?
- 2 Formulera minst ett förslag för en gemensam överenskommelse med vad ni tycker är viktigt att tänka på för att skapa ett tryggt samtalsklimat. Utifrån punkterna kommer ni sedan att skapa en gemensam överenskommelse för kommande möten.

För att skapa ett tryggare rum är det viktigt att....”

Exempel på punkter:

- Försök tala så alla förstår, förklara svåra ord.
- Alla finns i rummet! Tänk er att de grupper eller personer som ni pratar om är närvarande i rummet – gäller även digitala rum! Det är ett sätt att påminna er själva och varandra om att prata respektfullt om andra människor. Ett liknande tankesätt är att “allt jag säger om någon ska jag kunna säga till den personen”.

- 3 Gå igenom förslagen tillsammans och skapa en lista. Är det något vi behöver lägga till?

Det är viktigt att tänka på, att bara för att vi arbetar med övningen blir inte rummet automatiskt jämlikt eller tryggt för alla. Men det kan vara ett hjälpmedel för gruppen att se och problematisera de normer och maktstrukturer som finns i rummet.

- 4 Om en diskussion vid senare tillfälle skulle bryta mot era överenskommelser så återvänder ni till dem och påminner varandra om vilket samtalsklimat ni behöver för att kunna föra konstruktiva samtal.

