

Övning - Trestegsraketen

Tid:	40 – 60 minuter
Målgrupp:	Elever eller yrkesverksamma
Material:	Utskrifter med dilemman och trestegsraketer.

Introduktion:

Skulden för ett dåligt beteende ligger på den som gör det och den organisation som låter dåliga beteenden fortgå. Trots det så kan vi behöva öva på att säga ifrån för att i en utsatt situation är det inte så enkelt att hitta orden. Enligt diskrimineringslagen behöver den som utsätter vara medveten om att agerandet är kränkande för att det ska räknas som trakasserier. Därför är det också bra att veta hur en upplysning kan gå till.

Trestegsraketen:

- 1. Säg vad som händer**
T.ex. "Du pratar om mig på ett sexuellt sätt"
"Du tafsar"
- 2. Säg vad du tycker eller känner**
T.ex. "Det får mig att inte känna mig välkommen på jobbet och som att jag inte bidrar till våra uppgifter!"
"Det är inte okej"
- 3. Säg vad du vill ska hända och förändras**
"T.ex. Jag vill inte att du skämtar så om mig"
"Sluta, rör inte mig"



Syfte:

Syftar till att få övning i hur en kan bemöta trakasserier och kränkningar. Övningen visar också hur en upplysning om trakasserier kan gå till.

Till dig som ska leda övningen:

Byrån har tagit fram en kort film som tydligt beskriver skyddet mot trakasserier och sexuella trakasserier. Som ledare eller lärare kan du förbereda dig genom att titta på den. Filmen hittar du under "Riktlinjer & rutiner mot trakasserier, sexuella trakasserier & repressalier" på sidan: www.diskriminering.se/adab/.

Instruktioner:

1. Berätta för deltagarna att de kommer få öva på att bemöta och gripa in när kränkningar sker.

Informera även om att det inte är förväntat att den som är utsatt ska kunna eller våga säga ifrån direkt i en utsatt situation.

Syftet med övningen är att få chans att reflektera kring hur det går att agera om en själv eller någon kollega blir utsatt i stunden eller vid ett senare tillfälle som känns tryggt.

2. Dela ut de tre olika dilemma-korten och trestegsraketer.

Deltagarna läser sina dilemman och övar sedan på att använda trestegsraketen i rollen som utsatt och i rollen som åskådare.

3. Knyt ihop övningen tillsammans med tre avslutande frågor:

Hur var det att säga ifrån i rollen som utsatt?

Hur var det att säga ifrån i rollen som åskådare/kollega?

Vilka faktorer kan finnas i verkligheten som gör det svårare att säga ifrån?

Dilemma: En riktig man ska nog fixa henne...

Ano gjorde sin praktik på en industri i utkanten av stan där hen bor. Hen arbetade som svetsare och hade fått en riktigt bra start på deras praktik och hade en riktigt bra handledare. Eftersom det hade fungerat så bra så hade Ano varit öppen med sin identitet som icke-binär en bit in i sin praktik.

Hen kände kanske några blickar ibland när andra arbetsgrupper gick förbi eller när hen satt och åt i matsalen. Men det var inget de tyckte var något problem.

Men när hen står och arbetar i en avskild del av verkstan så hör hen två äldre manliga kollegor prata på vägen till lagret.

- Ja om en kanske skulle ta med henne in på lagret en stund så skulle hon nog allt veta att hon är en kvinna sen. Den andra manliga kollegan svarar med att skratta innan de går utom hörhåll från Ano.

1. Vem skulle Ano kunna prata med?
2. Hur kan Ano använda trestegsraketen?
3. Vad borde den skrattande kollegan ha sagt?



Dilemma: Gör du klart här då...

Ann-Sofie var ute på praktik som snickare på ett arbete hos en privatperson. Tidigare hade hon fått göra mindre delar av olika moment och lyckats göra sin handledare och kunden nöjd med sitt arbete. Mot slutet av arbetet så fick företaget som var Ann-Sofies praktikplats in flera olika jobb samtidigt.

Ann-Sofies handledare behövde påbörja sitt nästa arbete där även hon skulle få börja på måndag. På fredagen så möter handledaren upp henne och går igenom vilka uppgifter som är kvar att göra. Och lämnar henne sen ensam under tiden han tar ett möte med nya kunden, han lämnar henne med orden: "Då gör du klart här då..."

Ann-Sofie känner sig osäker inför att göra klart allt själv men vill inte säga något eftersom hon hoppas på ett sommarjobb efter APL-perioden. När sen kunden kommer hem innan handledaren hinner tillbaka är inte allt klart och de börjar skälla på Ann-Sofie. Hon vet inte hur hon ska förklara varför det inte är färdigt och känner att hon kanske inte borde få ta emot alla klagomål själv.

1. Vem skulle Ann-Sofie kunna prata med?
2. Hur kan hon använda trestegsraketen?
3. Du är Ann-Sofies kollega och hör om vad som skett;
-Hur kan du använda trestegsraketen?



Dilemma: Men lilla gumman...

Yasmine gör praktik på en arbetsplats med enbart vita män som är betydligt äldre än henne. Redan från start har det varit kommentarer som både gör sig roliga över att hon är tjej och bär slöja.

Hennes handledare hjälper henne med uppgifter och visar hur hon ska klara av dem på egen hand. Men han pratar annars knappt med henne och kan ibland använda lite nedvärderande uttryck när hon ställer frågor.

Till exempel när hon bad om hjälp med en maskin hon inte hade använt så mycket tidigare.

- Ja lilla gumman du kanske inte har sett en sån här maskin innan där du kommer ifrån.

1. Vem skulle Yasmine kunna prata med?
2. Hur kan hon använda trestegsraketen?
3. Du är Yasmynes kollega och ser och hör vad som sker;
-Hur kan du använda trestegsraketen?



Trestegsraketen:

1. **Säg vad som händer**
T.ex. "Du pratar om mig på ett sexuellt sätt"
"Du tafsar"
2. **Säg vad du tycker eller känner**
T.ex. "Det får mig att inte känna mig välkommen på jobbet och som att jag inte bidrar till våra uppgifter!"
"Det är inte okej"
3. **Säg vad du vill ska hända och förändras**
"T.ex. Jag vill inte att du skämtar så om mig"
"Sluta, rör inte mig"

