

Spelregler



Även något så vardagligt som ett möte riskerar att innehålla begränsande språkbruk, härskartekniker och exkluderande bemötande. Att tillsammans, innan ett möte eller en gruppövning, komma överens om spelregler främjar ett mer öppet och inkluderande samtal. Det är viktigt att alla bemöts med respekt och ges möjlighet att delta på lika villkor.

FÖRSLAG PÅ SPELREGLER

Inklusive kortare förklaring som är bra att komma överens om innan ni genomför övningar i metodmaterialet Man gör skillnad

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

Ibland kategoriserar vi omedvetet grupper och människor utifrån "vi och dem" när vi pratar. Det riskerar att leda till exkludering, och att vissa känner sig utpekade. Ofta är det personer som inte tillhör normen. Genom att istället använda termen "de av oss som ..." skapar vi ett mer inkluderande och fördomsfritt samtal. Det eftersom att vi utgår från att alla sexuella läggningar, religioner, könsidentiteter, härkomster och så vidare finns bland oss.

Hur tycker du exempelvis att skillnaden blir i följande exempel?

"De som inte äter kött kan ta mat därborta", eller istället "De av oss som äter vegetariskt kan ta mat där borta".

Kom ihåg att vi alla har olika förkunskaper och erfarenheter av de ämnen som tas upp, så visa varandra respekt!

Vi är alla individer som bär på olika erfarenheter och det påverkar hur vi tolkar och uppfattar vår omgivning. Reflektera över ditt eget bagage, och förutsätt inte att andra har samma erfarenheter som du. Vi kan inte veta vad andra varit med om, och behöver därför vara ödmjuka och respektfulla i mötet med varandra. Vi har även olika förkunskaper när det kommer till olika frågor och här är det viktigt att ha överseende med att andra nödvändigtvis inte har samma kunskap som du, och i det även vara ödmjuk i att lämna plats åt andra.

Provtänk och tolka varandra snällt!

Frågor som handlar om respekt, jämlikhet och bemötande kan vara både svårt, ovant och känsligt att prata om. Var därför tillåtande, respektfulla och nyfikna under samtalet för att öka förståelsen för allas olika infallsvinklar. Det är inte alltid en har en färdigtänkt formulering, och genom att provtänka och tolka snällt kan ni hjälpa varandra på traven. Säg gärna - "Nu provtänker jag ...", om du vill pröva en tanke, och använd formuleringar som "När du säger så, tolkar jag det som att ... är det så du menar?", för att tolka varandra snällt och visa på förståelse. Med det sagt är det aldrig okej att prova tankar som är diskriminerande eller kränkande.

OBS! Vissa övningar i metodmaterialet kan beröra starkt och väcka känslor och funderingar, hos dig. Det är helt okej. Tänk på att du alltid kan ta kontakt med din chef eller HR-avdelning.