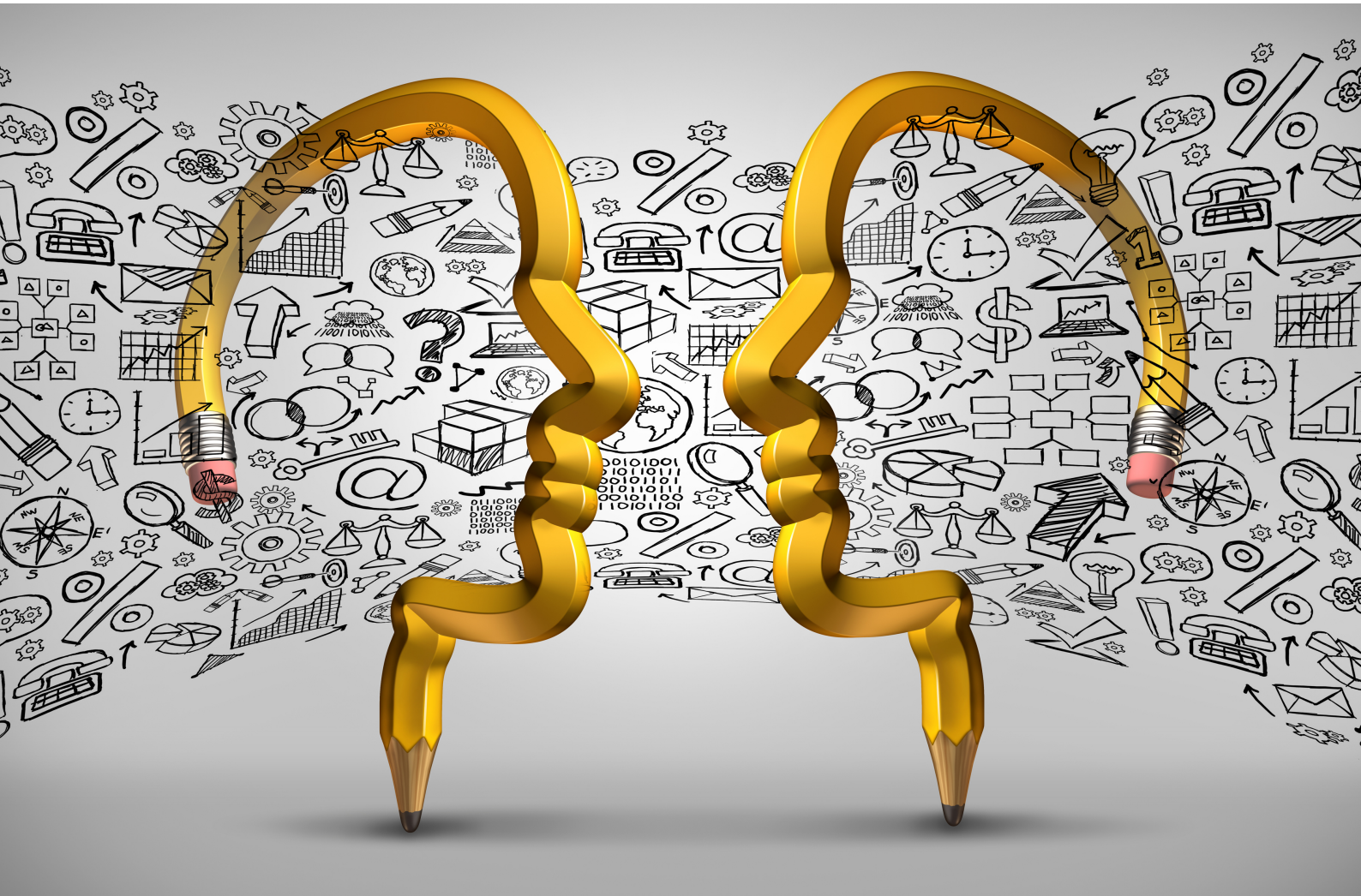


Metodhandbok

Material till workshops om interkulturellt bemötande



REGION FÖRBUNDET
I KALMAR LÄN



Vi blir fler!

INTEGRATION
KOMPETENS
ORGANISATION



Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Inledning	3
Prickar i pannan	5
Hälsningsövning	7
Kortspelet	11
Musikaliska stolar	19
Teflontestet	21
Lyssna och olyssna	23

Symbolförklaring



Instruktioner steg för steg



Dialog, reflektion och uppsamling



Tips till ledaren/facilitatorn



Praktiska instruktioner

Inledning

Genom projektet "Vi blir fler- Integration, kompetens och organisation" i Kalmar län, ett projekt som stöds av Europeiska socialfonden, genomfördes under 2018 en utbildning i interkulturell konflikthantering med dialog.

Deltagarna var personal som själva är utbildare och håller i workshops i ämnen som relaterar till kulturmöten, interkulturell kompetens och bemötande.

Syftet med utbildningen var att deltagarna skulle utveckla sin kompetens i interkulturellt bemötande och konflikthantering. Det var även att lära sig mer om att leda workshops i ämnen som kan leda till interkulturell spänning eller konflikter.

Denna metodbok samlar några av de övningar som användes under utbildningen. Förhoppningen är att dessa metoder kommer kunna användas även av andra som jobbar med utbildning i interkulturellt bemötande.

Den pedagogiska idén med att använda övningar och workshopformatet är att bidra till en ökad kompetens i interkulturellt bemötande. Detta handlar om att öka medvetenheten om sig själv, sitt eget förhållningssätt och sin egna kulturella värdegrund, inklusive fördomar och vedertagna övertygelser.

Enbart ny kunskap och information om ett ämne som interkulturellt bemötande och konflikthantering skapar sällan förändringar i attityder och förhållningssätt. Däremot kan ett aktivitetsbaserat och involverande arbetssätt tillsammans med dialog och reflektion leda till goda resultat.

Detta arbetssätt ställer krav på workshopledaren eller facilitatorn, som vi också kallar den rollen, att leda/facilitera med omtanke, omsorg, ödmjukhet och respekt för deltagarnas olika erfarenheter och förutsättningar.

Därför ett par goda råd inför användningen av detta material:

Testa själv - Som tumregel bör man inte använda och leda en övning man inte själv har varit deltagare i (om du inte är en mycket erfaren facilitator).

Kolla alltid av med deltagarna i workshopen - Behöver övningen och/eller ditt sätt att samla upp och reflektera anpassas så att alla känner sig respekterade och inkluderade?

Fokusera mycket på reflektion och uppsamling - Övningar är bra på att skapa involvering och är ofta roliga att göra. Men lärandet sker som bäst om det ges tid för samtal och reflektion hos och med deltagarna.

Om övningarna

De övningar som är med i metodboken är beprövade övningar som använts i många olika sammanhang och som vanligtvis leder till meningsfulla upplevelser för, och berikande samtal mellan, deltagarna.

Syftet med instruktionerna är att ge en grundlig förklaring till hur övningarna kan genomföras och i vilka sammanhang de passar samt att hjälpa dig i att leda processen.

Kom ihåg, att det är deltagarnas utbyte av reflektionen över deras upplevelse av övningen som räknas, inte att det blir ett visst resultat av själva övningen. Just resultatet blir ofta olika beroende på ledaren, gruppen och sammanhanget.

Ha förtroende för dina deltagares visdom och erfarenhet och se dig själv mer som en guide som ska få fram reflektioner och leda en dialog – än en lärare som ska dela sin kunskap.

Då har du skapat de bästa förutsättningarna för du ska kunna bidra till att fler lär sig mer om interkulturellt bemötande.

Stort lycka till vid användandet av metodboken.

Med värme,

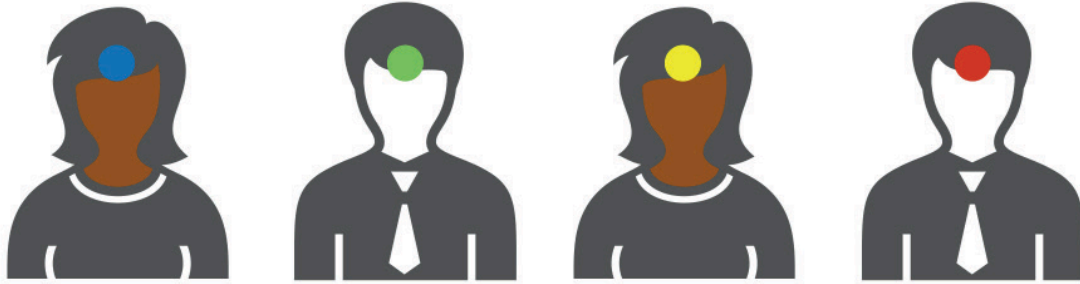
Patrick Gruczkun, Samarbetsbolaget & Mette Lindgren-Helde, Projektledare, Vi blir fler – IKO.



Vi blir fler!

INTEGRATION
KOMPETENS
ORGANISATION

Prickar i pannan



Syftet med denna övning är att introducera teman som grupptillhörighet, inkludering/exkludering och fördomar. Övningen skapar vanligtvis en upplevelse av hur vi oftast delar in oss i grupper av lika och kan fungera som ett avstamp för en dialog om hur påverkningssbara vi är av å ena sidan gruptryck och å andra sidan ledaren.



1. Be deltagarna ställa sig i en ring och blunda. Säg därefter att de från och med nu inte får prata. Berätta att du kommer att gå runt i ringen och sätta en liten klisterlapp i pannan på var och en av dem.

Detta kan vara känsligt för vissa personer så vi brukar ge den som känner att detta inte är ok chansen att slippa göra övningen här.

2. Gå runt och sätt en klisterlapp i pannan på var och en. Om det är 15 deltagare i gruppen kan du exempelvis använda 4 gula, 3 röda, 4 blå och 4 gröna klistermärken.

Prata medan du går runt så att deltagarna inte blir överraskade när du kommer till dem.



Det kan vara lockande att för en ökad effekt (mer känslor) ha en person som är ensam, dvs ex bara en grön prick. Vi avråder från detta eftersom det kan återskapa starka känslor av att vara utesluten och vi vet inte vad de olika deltagarna bär på för erfarenheter kring detta.

3. När alla har fått sina klisterlappar betona för dem att de inte får prata och berätta att uppdraget är att de ska dela in sig i grupper. Efter detta säg: "Nu kan ni öppna ögonen. Utan att prata, dela in er i grupper" (tydligheten och upprepningen är viktig).

Vanligtvis reagerar grupperna först med förvirring och passivitet tills någon börjar para ihop andra deltagare utefter färg. Därefter går det oftast ganska fort att få fram likfärgade grupper. Ibland vill en eller flera personer stå i grupper med olika färger. Låt som ledare grupprocessen få ha sin gång. Tålmod är nyckeln här.

Vad gäller resultatet med övningen så finns det inget "fel sätt" för gruppen att lösa uppgiften på. I vår erfarenhet blir det dock likfärgade grupper så gott som alltid med det vanliga komplementet att 1-2 personer försöker skapa blandade grupper men oftast får ge sig för grupptrycket.



4. När gruppen känns färdig ber vi dem stå kvar medan vi går mellan grupperingarna och kollar av hur de upplevde övningen. Fråga exempelvis hur upplevde du övningen? Vad kände du? Vad tänkte du? Hur hamnade du just i den grupp du står i nu?

En del grupper som delat in sig efter färgerna kan här känna lite missmod över att de inte var "mer kreativa". Det kan då vara bra att berätta att det är precis såhär det brukar bli när vi gör övningen. Om det inte kommit upp under föregående runda så fråga dem gärna varför de tror att det oftast blir såhär och om de känner igen liknande mönster från livet i stort.

VALBAR FORTSÄTTNING

Sedan säger vi att det såklart finns såväl för- som nackdelar med att vi delar in oss i "grupper av lika" och att vi nu ska titta lite mer på detta. Be därefter hälften av grupperna (var för sig) att enbart diskutera vilka fördelarna är med att dela in sig i grupper av "lika" och be därefter resterande grupper att endast diskutera nackdelarna. Be dem komma på minst tio för/nackdelar per grupp (antalet är inte viktigt, det är mest för att de inte ska sluta diskutera när de kommit fram till ett par stycken).

5. När grupperna känns klara återsamlas vi och redovisar argumenten för varandra. För att få lite mer energi i det ta varannan för/nackdel så det känns som en debatt och argumenten kan haka i varandra. Om det passar upplägget och vi har tid så skriver vi upp argumenten på tavlan.

När vi har argumenten framför oss på tavlan (alt. berättat dem för varandra) avsluta med att fråga vilka andra tankar de har fått utifrån denna övning och vad den betyder för deltagarna på ex. deras arbetsplats.



Det kan av vissa upplevas jobbigt att inte veta vad en själv har i pannan. Var noga med att poängtera att det inte finns ett rätt/fel sätt att göra övningen så att deltagare slipper känna skuld/skam över hur de agerade.



Längd: 20-40 min. Beroende av längden på efterföljande samtal.

Deltagare: 8-25 per grupp, en ledare per grupp.

Material: Klisterprickar i olika färger samt för steg 2, tavla eller blädderblock

Hälsningsövning

- Syftet med denna övning är att bli varse sina egna reaktionsmönster när det sker något oväntat i ett möte, eftersom vi agerar och reagerar på olika sätt. Ett vidare syfte är att skapa reflektion över hur egna reaktioner i kommunikationssituationer kan överraska oss så att vi glömmer att vara nyfikna på det som ligger bakom en viss handling.



Be deltagarna att resa sig upp och ställa sig i en cirkel/halvcirkel tillsammans med facilitatorn.

Börja övningen med att berätta att det mest grundläggande – och ofta det första steget – i det mänskliga mötet är att hälsa och få kontakt.

Beskriv eventuellt hur vårt sätt att hälsa på har blivit automatiserat, så att vi inte längre tänker över det. Liksom mycket annat i vårt beteende. Ge eventuellt exempel genom att hälsa på ett par av de närmaste med ett handslag eller genom att facilitatorn berättar en kort anekdot om sin upplevelse från att hälsa på ett nytt sätt, exempelvis under en resa i ett annat land.

Berätta att deltagarna nu ska få instruktioner för att hälsa på ett nytt sätt, som står på ett kort som du delar ut.

På ett tecken (handklappning) från facilitatorn ska deltagarna hälsa på så många i gruppen som möjligt. De ska vara uppmärksamma på egna och andras reaktioner, under tiden de hälsar. Därefter ska de reflektera med varandra parvis.

Exempel på sätt att hälsa:

1. Knäpp händerna och buga dig djupt – mycket långsamt
2. Gör en stor rörelse med din arm, slå den andre på axeln och säg högljutt: HEJ!
3. Pussa den andre fyra gånger på varje kind.
4. Lägga handen på hjärtat och bocka lätt
5. Stå nästan still, lyft på handen och säg lågmält: "Hej"
6. Gnugga din näsa mot den andres näsa
7. Gå snabbt fram och ta i hand (mycket) hårt
8. Lägga handen på den andres huvud
9. Vinka snabbt med huvudet på sned på två meters avstånd
10. Slå din högra hand mot den andra personens högra hand i höjd med era huvuden (som i en "gimme-five"-gest).



Dessa 10 sätt är enbart förslag. Hälsningssätten bör skräddarsys för gruppen så att de besväras utan att bli alltför förlägna. Välj fem eller sex olika beroende på gruppens storlek, se exemplet ovan.

Dela ut ett kort till var och en där varje kort innehåller ett sätt att hälsa på. Det ska finnas fem-sex olika sätt att hälsa så att flera av deltagarna får kort med samma innehåll. Deltagarna får inte visa korten för varandra. När de har läst kortet och förstått vad de ska göra, lämnas korten tillbaka till facilitatorn.

Vid tecken från facilitatorn, går de fram och hälsar på så många som möjligt.



När alla (eller de flesta, beroende på gruppens storlek) har hälsat på varandra, klappar facilitatorn en gång. Be dem att parvis i cirka fem minuter reflektera över vad de upplevde. Om paret kommer igång ordentligt under reflektionen, kan det ta mer än fem minuter. Därefter görs gemensam sammanfattning och reflektion.



När reflektionen börjar, se till att alla hittar någon att reflektera tillsammans med, så att ingen står ensam. Ev. delas deltagarna upp i grupper om tre personer. De ska helst inte vara mer än tre i varje grupp, eftersom det är viktigt att alla får möjlighet att komma till tals.

Reflektionen är helt avgörande för deltagarnas utbyte av övningen, både parvis och i det gemensamma forumet. Det är lärorikt att uppmärksammas på de egna känslomässiga och kroppsliga reaktionerna när vi möter någon som betar sig på ett, för oss, annorlunda eller oväntat sätt.

Fråga deltagarna:

- Vad observerade ni att där hände?
- Hur kändes det att göra övningen?
- Vad pratade ni om, när ni reflekterade tillsammans?

Erkänn de olika reaktionerna och fråga därefter mer öppet och undersökande om deras resonemang. På så sätt kommer du djupare in i reflektionen med deltagarna om vad som ligger bakom återkopplingar såsom "det var kul" eller "pinsamt".

Understryk att det är förståeligt och vanligt att man reagerar på andras "annorlunda" beteende. Därefter kan du ge perspektiv på övningen.



I en grupp där deltagarna är mycket blyga, kan facilitatorn be dem anteckna sina egna reflektioner efter övningen. Till reflektionen kan de tre första frågorna som nämns under Steg för steg användas. Därefter görs gemensam sammanfattning och reflektion.

Exempel på frågor till sammanfattningen:

- Vilka normer eller oskrivna regler upplevde ni bröts?
- Vad gör det med oss (reaktioner, kroppsliga/känslomässiga) när det sker?
- Hur hanterade ni skillnaderna?
- Vilka strategier följde ni? Drog ni er tillbaka, eller gick ni fram för att försöka övertyga?
- Hur hittar vi fram till dialogen och den undersökande strategin när vi själva blir provocerade och reagerar känslomässigt?
- Hur startar vi en dialog om skillnader och likheter i en sådan situation?
- Hur får och upprätthåller vi kontakt trots olika normer och regler för samvaro och kommunikation?



Det är viktigt att facilitatorn håller sig till det seriösa i övningens möjligheter att skapa reflektion, samtidigt som det ges plats åt skratt och det lite pinsamma i situationen. Det är en del av övningen och lärandet att deltagarna ska uppleva osäkerheten när de möter något nytt och någon de inte förstår. Den upplevelsen utgör ett avstamp för den följande reflektionen och en gemensam sammanfattning.

VALBAR FORTSÄTTNING

Ett isberg kan användas för att illustrera att det vi ser och uttolkar i ett möte med andra, ligger i det synliga fältet. Och att våra motiv för att reagera och göra som vi gör, ofta är dolda för oss eller omedvetna. Inte bara för den andra, utan ofta även för oss själva. I mötet med det som är annorlunda kan vi få syn på egna normer och värden och bli medvetna om dem. De normer man själv växt upp med, känns direkt som de rätta, medan "de andras" känns fel. Det är utmaningen som ska hanteras dialogiskt i mötet.



Antal: Från tio till nästan obegränsat. Övningen har genomförts med 100 deltagare, men då krävs hjälpare för att dela ut kort och samla in dem igen (så att det inte tar för lång tid).

Tid: Cirka 30 min. Beroende på hur djupt man önskar gå in i reflektionen.

Material: Kort eller små lappar med hälsningssätt (se nästa sida), ett till varje deltagare. Blädderblock och tuschpenna för att göra anteckningar under sammanfattningen och ev. för att rita isberg och skriva ner deltagarnas reflektioner.

Källa: Dialoghandboken av Mette Lindgren Helde.

Boken har getts ut på danska, engelska och arabiska och kan laddas ned kostnadsfritt från www.issuu.com

Instruktioner till "Hälsningsövningen". Klipp ut dem och ge en var till deltagarna.



Knäpp händerna och buga dig djupt – mycket långsamt	Gnugga din näsa mot den andres näsa	Gå snabbt fram och ta i hand (mycket) hårt
Gör en stor rörelse med din arm, slå den andre på axeln och säg högljutt: HEJ!	Stå nästan still, lyft på handen och säg lågmält: "Hej"	Pussa den andre fyra gånger på varje kind.
Lägg till fler efter eget val...		

Kortspelet

- Syftet med övningen är att låta deltagare uppleva hur det kan vara att komma ny till en grupp och inte förstå spelreglerna. Övningen är ett bra avstamp för en dialog om hur det upplevs att komma till en ny kultur och vad som händer i integrationsprocessen/kulturmötet.



Möblera rummet i bordsöar med 4-7 personer /bord. Idealt är 5-6/bord. Gruppens storlek avgör antalet bord men vanligtvis brukar det vara 4-6 olika bord.

INTRODUKTION, DEL 1

När övningen presenteras visa följande punkter för deltagarna:

- Spelet genomförs som ett vanligt kortspel
- Alla kort över 7 har tagits bort
- Målet är att ta så många stick som möjligt
- Den med flest stick vinner
- Har två spelare lika många stick så vinner den som är kortast

Därefter delar du ut ett regelblad (finns för utskrift nedan i 6 olika versioner) samt en kortlek till varje grupp och ber deltagarna att runt borden läsa igenom reglerna, lära sig dem och sedan spela 1-2 provomgångar. (OBS! deltagarna ska inte veta att de har olika regler).



Vid presentationen av övningen nämn **inte** att den handlar om att det är olika regler eller om att simulera ett kulturmöte/integrationsprocessen.

Att lära sig reglerna och förstå spelet tar lite olika lång tid för grupperna men när alla är klara samlar ledaren in regelbladen.

INTRODUKTION, DEL 2

Därefter berättar ledaren följande för deltagarna (visa detta även som text på blädderblock/powerpoint):

- Från och med nu:
 - Inga ord (övningen genomförs under tystnad)
 - Ingen text
- Vinnaren (av en hel runda) byter efter rundan bord (visa bild på hur detta görs).
- Ni kommer bli klara olika fort, vänta (under tystnad) vid ditt bord tills alla bord är klara.
- Vi spelar fyra rundor, målet är att vinna flest rundor.

SPELET BÖRJAR

Låt grupperna sätta igång och spela.

När en grupp är klar ge en markör (ex en klisterlapp att sätta på handen) till den som vunnit och påminn hen om att vänta vid sitt bord tills de andra grupperna är klara. Fortfarande utan att prata.

När alla bord är klara och vinnarna fått sina markörer ber ledaren vinnarna att byta bord och säger att det är dags för omgång två. (OBS! Här får du ofta påminna om tystnadsregeln, ibland flera gånger.)

SPELET FORTSÄTTER

Under denna omgång eller senast under omgång tre brukar det uppstå frustration runt borden. Vissa blir upprörda och vill påkalla ledarens uppmärksamhet. Här gäller det att vara lugn och helt enkelt säga att de har fått den information de behöver och ska spela spelet. Andra vill se reglerna men låt dem inte göra detta.

Upprepa samma procedur tills fyra omgångar är spelade.



Efter alla fyra omgångar inbjuder ledaren grupperna att först prata om hur de upplevde övningen. "Vad tänkte och kände du under övningen"? Detta samtal sker inom grupperna var för sig.

Efter ett par minuters samtal är det dags att lyssna av vad som sagts kring de olika borden. Ställ frågor till varje grupp som de delar i plenum.



Var i dina frågor nyfiken och utforskande utan att döma. Se till att få med såväl hur det kändes för dem som kom till gruppen i de olika rundorna som för dem som stannande kvar hela tiden i gruppen. En intressant aspekt är också hur de som först bytte grupp agerade när det under senare omgångar kom "nyare" nykomlingar.

Efter rundan fråga dem (i helgrupp) vad från livet/samhället de kan känna igen i den här övningen.



Låt samtalet hamna där det hamnar men en aspekt vi brukar lägga till om den ej kommer upp är likheten mellan övningen och mångas upplevelse av migration kulturmöten och integrationsprocessen. Tala gärna om vilket förhållningssätt och beteende som främjar och hindrar ett bra bemötande, när vi spelar efter olika regler.

I synnerhet om det finns invandrare eller barn till invandrare bland deltagarna kan detta bli en känslös reflektion som väcker många minnen.

Om det passar i programmet är en paus lämplig efter övningen.



Antal: Från 16 till nästan obegränsat men om det blir fler än 6 bord bör ni göra parallella spel med varsin ledare samt räkna med att det kommer ta olika lång tid, dvs planera in en paus efter genomförandet.

Tid: 45-60 min. Beroende på hur djupt man önskar gå in i reflektionen.

Material: En kortlek till varje grupp (med korten ess-7), regelblad utskrivna till grupperna (du har dem i sex olika versioner nedan) samt instruktioner till övningen förberedda på blädderblock, tavla eller en bild på projektor,.

Spelet om korten ♥ ♠ ♦ ♣

Grunden

Ni ska nu spela kort. Kortleken består av 28 kort. Kortet som används är ess samt 2-7 i varje sort (♥ ♠ ♦ ♣), övriga kort har tagits bort.

Ess är det högsta kortet.

Dela korten

Den som blandat kortleken delar ut korten ett i taget till spelarna runt bordet. Dela enbart ut kort så att alla får lika många kort.

Nedan följer en tabell för kort/spelare:

4 spelare = 7 kort var

5 spelare = 5 kort var (tre kort blir över)

6 spelare = 4 kort var (fyra kort blir över)

7 spelare = 4 kort var

Att spela

Spelaren till vänster om den som delat ut korten börjar genom att spela ut ett kort, vilket som helst. De andra spelarna lägger ett kort i tur och ordning. När alla spelare har lagt var sitt kort bildar detta ett stick.

Att vinna ett stick

Den spelare som har lagt det högsta kortet vinner sticket. Spelaren tar då kortet i sticket och lägger det i en hög framför sig.

Spelet fortsätter

Vinnaren av sticket börjar nästa runda, som spelas likadant som den första.

Spelet håller på tills alla kort har spelats.

Följa sort

Den första spelaren i varje runda kan spela ut vilken sorts kort (♥ ♠ ♦ ♣) som helst. Alla andra måste sedan lägga ett kort av samma sort.

Om man inte har något kort av sorten som spelas under rundan, får man "saka". Detta betyder att man får lägga ut ett kort av en annan sort.

Trumf

Spader (♠) är trumf. Man kan alltid lägga ett trumfkort när det är ens tur – även om man har ett kort i rundans sort.

Detta kallas att trumfa. Man vinner ett stick även om det trumfkort man spelat är ett lågt kort. Är det flera spelare som har lagt ett trumfkort, vinner den person som lagt det högsta trumfkortet sticket.

Att vinna

Sticket vinns av den som har lagt det högsta kortet i rundans sort om ingen har lagt ett trumfkort, då vinner det högsta trumfkortet.

Spelet om korten ♥ ♠ ♦ ♣

Grunden

Ni ska nu spela kort. Kortleken består av 28 kort. Korten som används är ess samt 2-7 i varje sort (♥ ♠ ♦ ♣), övriga kort har tagits bort.

Ess är det lägsta kortet.

Dela korten

Den som blandat kortleken delar ut korten ett i taget till spelarna runt bordet. Dela enbart ut kort så att alla får lika många kort.

Nedan följer en tabell för kort/spelare:

4 spelare = 7 kort var

5 spelare = 5 kort var (tre kort blir över)

6 spelare = 4 kort var (fyra kort blir över)

7 spelare = 4 kort var

Att spela

Spelaren till vänster om den som delat ut korten börjar genom att spela ut ett kort, vilket som helst. De andra spelarna lägger ett kort i tur och ordning. När alla spelare har lagt var sitt kort bildar detta ett stick.

Att vinna ett stick

Den spelare som har lagt det högsta kortet vinner sticket. Spelaren tar då korten i sticket och lägger dem i en hög framför sig.

Spelet fortsätter

Vinnaren av sticket börjar nästa runda, som spelas likadant som den första.

Spelet håller på tills alla kort har spelats.

Följa sort

Den första spelaren i varje runda kan spela ut vilken sorts kort (♥ ♠ ♦ ♣) som helst. Alla andra måste sedan lägga ett kort av samma sort.

Om man inte har något kort av sorten som spelas under rundan, får man "saka". Detta betyder att man får lägga ut ett kort av en annan sort.

Att vinna

Sticket vinns av den som har det högsta kortet i rundans sort.

Spelet om korten ♥ ♠ ♦ ♣

Grunden

Ni ska nu spela kort. Kortleken består av 28 kort. Kortet som används är ess samt 2-7 i varje sort (♥ ♠ ♦ ♣), övriga kort har tagits bort.

Ess är det högsta kortet.

Dela korten

Den som blandat kortleken delar ut korten ett i taget till spelarna runt bordet. Dela enbart ut kort så att alla får lika många kort.

Nedan följer en tabell för kort/spelare:

4 spelare = 7 kort var

5 spelare = 5 kort var (tre kort blir över)

6 spelare = 4 kort var (fyra kort blir över)

7 spelare = 4 kort var

Att spela

Spelaren till vänster om den som delat ut korten börjar genom att spela ut ett kort, vilket som helst. De andra spelarna lägger ett kort i tur och ordning. När alla spelare har lagt var sitt kort bildar detta ett stick.

Att vinna ett stick

Den spelare som har lagt det högsta kortet vinner sticket. Spelaren tar då korten i sticket och lägger dem i en hög framför sig.

Spelet fortsätter

Vinnaren av sticket börjar nästa runda, som spelas likadant som den första.

Spelet håller på tills alla kort har spelats.

Följa sort

Den första spelaren i varje runda kan spela ut vilken sorts kort (♥ ♠ ♦ ♣) som helst. Alla andra måste sedan lägga ett kort av samma sort.

Om man inte har något kort av sorten som spelas under rundan, får man "saka". Detta betyder att man får lägga ut ett kort av en annan sort.

Att vinna

Sticket vinnas av den som har det högsta kortet i rundans sort.

Spelet om korten ♥ ♠ ♦ ♣

Grunden

Ni ska nu spela kort. Kortleken består av 28 kort. Korten som används är ess samt 2-7 i varje sort (♥ ♠ ♦ ♣), övriga kort har tagits bort.

Ess är det lägsta kortet.

Dela korten

Den som blandat kortleken delar ut korten ett i taget till spelarna runt bordet. Dela enbart ut kort så att alla får lika många kort.

Nedan följer en tabell för kort/spelare:

4 spelare = 7 kort var

5 spelare = 5 kort var (tre kort blir över)

6 spelare = 4 kort var (fyra kort blir över)

7 spelare = 4 kort var

Att spela

Spelaren till vänster om den som delat ut korten börjar genom att spela ut ett kort, vilket som helst. De andra spelarna lägger ett kort i tur och ordning. När alla spelare har lagt var sitt kort bildar detta ett stick.

Att vinna ett stick

Den spelare som har lagt det högsta kortet vinner sticket. Spelaren tar då korten i sticket och lägger dem i en hög framför sig.

Spelet fortsätter

Vinnaren av sticket börjar nästa runda, som spelas likadant som den första.

Spelet håller på tills alla kort har spelats.

Följa sort

Den första spelaren i varje runda kan spela ut vilken sorts kort (♥ ♠ ♦ ♣) som helst. Alla andra måste sedan lägga ett kort av samma sort.

Om man inte har något kort av sorten som spelas under rundan, får man "saka". Detta betyder att man får lägga ut ett kort av en annan sort.

Trumf

Hjärter (♥) är trumf. Man kan alltid lägga ett trumfkort när det är ens tur – även om man har ett kort i rundans sort.

Detta kallas att trumfa. Man vinner ett stick även om det trumfkort man spelat är ett lågt kort. Är det flera spelare som har lagt ett trumfkort, vinner den person som lagt det högsta trumfkortet sticket.

Att vinna

Sticket vinns av den som har lagt det högsta kortet i rundans sort om ingen har lagt ett trumfkort, då vinner det högsta trumfkortet.

Spelet om korten ♥ ♠ ♦ ♣

Grunden

Ni ska nu spela kort. Kortleken består av 28 kort. Kortet som används är ess samt 2-7 i varje sort (♥ ♠ ♦ ♣), övriga kort har tagits bort.

Ess är det lägsta kortet.

Dela korten

Den som blandat kortleken delar ut korten ett i taget till spelarna runt bordet. Dela enbart ut kort så att alla får lika många kort.

Nedan följer en tabell för kort/spelare:

4 spelare = 7 kort var

5 spelare = 5 kort var (tre kort blir över)

6 spelare = 4 kort var (fyra kort blir över)

7 spelare = 4 kort var

Att spela

Spelaren till vänster om den som delat ut korten börjar genom att spela ut ett kort, vilket som helst. De andra spelarna lägger ett kort i tur och ordning. När alla spelare har lagt var sitt kort bildar detta ett stick.

Att vinna ett stick

Den spelare som har lagt det högsta kortet vinner sticket. Spelaren tar då kortet i sticket och lägger dem i en hög framför sig.

Spelet fortsätter

Vinnaren av sticket börjar nästa runda, som spelas likadant som den första.

Spelet håller på tills alla kort har spelats.

Följa sort

Den första spelaren i varje runda kan spela ut vilken sorts kort (♥ ♠ ♦ ♣) som helst. Alla andra måste sedan lägga ett kort av samma sort.

Om man inte har något kort av sorten som spelas under rundan, får man "saka". Detta betyder att man får lägga ut ett kort av en annan sort.

Att vinna

Sticket vinnas av den som har det högsta kortet i rundans sort.

Spelet om korten ♥ ♠ ♦ ♣

Grunden

Ni ska nu spela kort. Kortleken består av 28 kort. Korten som används är ess samt 2-7 i varje sort (♥ ♠ ♦ ♣), övriga kort har tagits bort.

Ess är det högsta kortet.

Dela korten

Den som blandat kortleken delar ut korten ett i taget till spelarna runt bordet. Dela enbart ut kort så att alla får lika många kort.

Nedan följer en tabell för kort/spelare:

4 spelare = 7 kort var

5 spelare = 5 kort var (tre kort blir över)

6 spelare = 4 kort var (fyra kort blir över)

7 spelare = 4 kort var

Att spela

Spelaren till vänster om den som delat ut korten börjar genom att spela ut ett kort, vilket som helst. De andra spelarna lägger ett kort i tur och ordning. När alla spelare har lagt var sitt kort bildar detta ett stick.

Att vinna ett stick

Den spelare som har lagt det högsta kortet vinner sticket. Spelaren tar då korten i sticket och lägger dem i en hög framför sig.

Spelet fortsätter

Vinnaren av sticket börjar nästa runda, som spelas likadant som den första.

Spelet håller på tills alla kort har spelats.

Följa sort

Den första spelaren i varje runda kan spela ut vilken sorts kort (♥ ♠ ♦ ♣) som helst. Alla andra måste sedan lägga ett kort av samma sort.

Om man inte har något kort av sorten som spelas under rundan, får man "saka". Detta betyder att man får lägga ut ett kort av en annan sort.

Trumf

Hjärter (♣) är trumf. Man kan alltid lägga ett trumfkort när det är ens tur – även om man har ett kort i rundans sort.

Detta kallas att trumfa. Man vinner ett stick även om det trumfkort man spelat är ett lågt kort. Är det flera spelare som har lagt ett trumfkort, vinner den person som lagt det högsta trumfkortet sticket.

Att vinna

Sticket vinnas av den som har lagt det högsta kortet i rundans sort om ingen har lagt ett trumfkort, då vinner det högsta trumfkortet.

Musikaliska stolar

Syftet med denna övning är att introducera teman som makt, privilegier och diskriminering. Det är en lekfull övning som i vissa grupper skapar mycket energi.



Börja med att ställa stolar med ryggen mot varandra i mitten av rummet och be sedan deltagarna att ställa sig runt dem. Det ska vara en 2-3 stolar färre än antalet deltagare.

Räkna in deltagarna i tre grupper som står varvat med varandra (dvs inte alla 1:or bredvid varandra). Förklara sedan reglerna för en grupp i taget.

Till 1:orna säger du: "Ni ska gå runt stolarna tills musiken tystnar, då ska ni snabbt sätta er på en stol. Den som inte hittar en stol att sitta på åker ut".

Till 2:orna säger du: "Ni ska gå runt stolarna tills musiken tystnar, då ska ni snabbt sätta er på en stol. Ni måste dock hela tiden medan ni går hålla båda händerna bakom er egen rygg. Den som inte hittar en stol att sitta på åker ut."

Till 3:orna säger du: "Ni ska gå runt stolarna tills musiken tystnar, då ska ni snabbt sätta er på en stol. Ni måste dock när ni kommer till änden av stolsraden fortsätta och även runda denna plats (välj ut ett bord/pelare eller något liknande ca 3-5 meter bort från stolsraden som de måste runda.) Den som inte hittar en stol att sitta på åker ut."

Här kan en del grupper uttrycka visst missnöje över orättvisorna i detta men framhärda i att detta är reglerna för övningen.



Det kan vara en bra ide för att få lite mer energi i övningen att ha ett pris till vinnaren, något som gör det lite mer intressant att tävla. Förbered dig bara på att det då är ännu sannolikare med lite missnöje över de orättvisa förutsättningarna.

Sätt igång musiken (gärna en ganska snabb låt) och spela i ca 30 sekunder innan du pausar den (kolla bort en stund innan du pausar så att gruppen inte känner att du väljer vilka som ska åka ut). När alla stolar är tagna och gruppen verkar ha förstått säg att detta bara var en provomgång men att det från och med nu är på riktigt som tävlingen börjar.

För varje ny runda med musik, ta bort en eller ett par stolar (vid större grupper ta bort flera stolar åt gången, annars tar det för lång tid).

När ungefär 1/4 av deltagarna är kvar kolla kort av från vilka grupper de är och fortsätt sedan övningen tills enbart en person är kvar.



Efter spelet gratulerar du vinnaren och ger hen eventuellt ett pris. Sedan frågar du hur det kändes att göra övningen. Här brukar teman som olika förutsättningar, rättvisa och orättvisa, komma upp. Lyssna av kort och be dem därefter att sätta sig i grupperna (dvs 1, 2 och 3) och prata om vad de kan koppla denna övning till.

Samla upp reflektionerna i helgrupp.

En möjlig koppling är att efter övningen visa Youtubeklippet "[The race of life](#)" som handlar om privilegier och de olika förutsättningar som människor har.

En annan fortsättning är att prata om diskrimineringsgrunderna (för mer information om diskrimineringsgrunderna [klicka här](#)). och därefter exempelvis göra övningen "Teflontestet" som beskrivs här nedan.



Antal: Från 9 till nästan obegränsat men om det är fler än 40 bör ni överväga att göra parallella spel. Beroende på lokalen kan ni ha samma ljudkälla eller olika.

Tid: 15–20 min. brukar vara lagom, kan dock ta längre tid om en vill fördjupa den efterföljande reflektionen.

Material: Musikanläggning.

Teflontestet

- Syftet med denna övning är att introducera temat diskriminering genom att för deltagarna synliggöra var de upplever friktion relaterat till de olika diskrimineringsgrunderna. Friktion kan vara allt från obehag, ovälkommet stirrande eller nonchalerande till tydlig diskriminering, hot och våld.

Skriv ut testet som du hittar nedan och dela ut till deltagarna.



Be deltagarna att kryssa i hur ofta de upplever friktion utifrån föreställningar om exempelvis ålder, kön, hudfärg, funktionsförmåga mm. I exemplet nedan har vi valt att huvudsakligen utgå ifrån diskrimineringsgrunderna (se nedan) men det kan du anpassa efter sammanhanget.



Ge deltagarna tid för att under tystnad fylla i testet på egen hand. Därefter kan du be dem sätta sig i par eller triader och dela med sig av resultatet och vilka tankar och känslor som övningen väckte.

Om utrymme finns är det en bra idé att låta deltagarna gå iväg och byta miljö för samtalet. Antingen kan de sitta på andra platser än workshoprummet eller genom att ta en walk-and-talk.



Samla sedan gruppen till gemensam reflektion utifrån exempelvis följande frågor:

- Hur kändes det att fylla i och få syn på resultatet i testet?
- Fick ni syn på något oväntat?
- Hur kan svaren se olika ut i olika sammanhang (olika perioder i livet eller sammanhang som privat bland vänner eller på arbetsplats)?
- Hur kan jag använda dessa kunskaper/insikter om normer och privilegier konstruktivt?
- Hur kan vi förhålla oss till dessa resultat i den grupp du vistas i/är en del av, t.ex. en arbetsgrupp på jobbet, din förening, etc.?



Antal: Obegränsat.

Tid: Att göra testet tar bara ett par minuter. Samtalet efter kan ta 20 - 30 min. beroende på hur mycket energi det finns i samtalen mellan deltagarna. Samma gäller den gemensamma reflektionen som tar 10-15 min. Beroende på deltagarnas engagemang (och ditt tidsschema).

Metoden är från texten Tricky Business av Louise Andersson, Normkritisk pedagogik – Makt, lärande och strategier för förändring. Här med några förtydligande frågor från www.jamstall.nu samt viss omarbetning av Patrick Gruczkun.

Detta är ett självskattningstest. Kryssa i hur ofta du upplever friktion i de olika områdena. Om möjligt, ge gärna exempel på när.

Område	Ofta	Ibland	Sällan	Ge exempel
Ålder				
Kön / könsöverskridande identitet				
Sexuell läggning				
Etnicitet				
Hudfärg				
Funktionalitet				
Trosuppfattning				
Social klass				
Utseende /kropp				

Diskrimineringsgrunderna i sammanfattning

För mer information [klicka här](#).

Med diskriminering menas att någon missgynnas genom att behandlas sämre än en annan person i en jämförbar situation. Det kan ske genom direkt/ indirekt kränkande behandling samt genom trakasserier. De kategorier som ingår i diskrimineringslagen är:

- 1. Kön** - att någon är kvinna eller man. Även den som avser att ändra eller har ändrat sin könstillhörighet omfattas av diskrimineringsgrunden kön.
- 2. Könsöverskridande identitet eller uttryck** - omfattar dels en persons mentala eller självupplevda könsbild, dels hur någon uttrycker det som kan kallas personens sociala kön, till exempel genom kläder, kroppsspråk, smink eller frisyr.
- 3. Etnisk tillhörighet** - nationellt eller etniskt ursprung, hudfärg eller annat liknande förhållande.
- 4. Religion eller annan trosuppfattning** - Med religion avses religiösa åskådningar som exempelvis hinduism, judendom, kristendom och islam. Annan trosuppfattning innefattar sådana övertygelser som har sin grund i eller samband med en religiös åskådning, till exempel buddism, ateism och agnosticism.
- 5. Funktionsnedsättning** - varaktiga fysiska, psykiska eller begåvningsmässiga begränsningar av en persons funktionsförmåga som till följd av en skada eller en sjukdom fanns vid födelsen, har uppstått därefter eller kan förväntas uppstå.
- 6. Sexuell läggning** - homosexuell, bisexuell eller heterosexuell läggning
- 7. Ålder** - uppnådd levnadslängd.

Lyssna och olyssna

- Syftet med övningen är att prova på olika samtalsstilar och hur det känns
- att bli lyssnad på och att inte bli lyssnad på.



Dela upp deltagarna i triader om det är möjligt (alt. i par) och be dem komma överens om vem som är person A, B respektive C.

Berätta att detta är en övning om lyssnande och att de kommer att få prova på att möta olika lyssnandestilar. Alla kommer att prova alla stilar.

I runda ett ska A inleda med att berätta om en bra semester som hen har haft. B och C ska "olyssna" aktivt. Dvs de ska på olika sätt visa att de inte är närvarande i samtalet och helt ointresserade av det A har att berätta. Du ger dem 45-60 sekunder för detta samtal. Sedan ska B berätta om ett semesterminne medan C och A olyssnar. Därefter är det C som ska få samma behandling.

Genomför alla tre omgångar och be sedan triaderna prata om hur det kändes. Fånga upp olika beteenden som de som olyssnade använde, skriv gärna upp dem på tavlan.

I runda 2 inleder A med att berätta om ett bra barndomsminne. B ska ifrågasätta allt A säger medan C ska försöka kidnappa samtalet genom att relatera allt till sig själv. De tre omgångarna ska se ut såhär:

	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3
A	Berättar	Försöker kidnappa samtalet	Ifrågasätter
B	Ifrågasätter	Berättar	Försöker kidnappa samtalet
C	Försöker kidnappa samtalet	Ifrågasätter	Berättar



Denna andra runda kan vara lite komplicerad att få till rent pedagogiskt. Det är lätt hänt att en glömmer bort vem som ska göra vad så vi rekommenderar att ledaren skriver ut ovanstående tabell till sig själv som stöd.

Genomför alla tre omgångar och be sedan triaderna prata om hur det kändes. Fånga upp olika beteenden som de som lyssnade använde, skriv gärna upp dem på tavlan.

I runda 3 inleder A med att berätta om ett arbete/uppdrag hen gärna skulle vilja ha. B och C har till uppgift att verkligen lyssna aktivt på A. Deras jobb är att få A att förstå att det hen har att säga är intressant. Efter A är det dags för B och sedan C att berätta om samma sak. I alla rundor ska de som inte berättar lyssna aktivt.

Genomför alla tre omgångar och be sedan triaderna prata om hur det kändes. Fånga upp olika beteenden som de som lyssnade använde, skriv gärna upp dem på tavlan.



Efter den sista listningen av beteenden/strategier jämför ni de tre listorna på tavlan. Fråga deltagarna vilka reflektioner de får av att se detta och vad de känner igen från sina (exempelvis) arbetsliv.

En vidare fråga att diskutera är vad en kan göra för att få mer av de goda lyssnandet.

Vill ni gå djupare och bli mer personliga kan en frågeställning för en walk-and-talk vara:

- Vem i ditt liv skulle du vilja lyssnade mer/bättre på dig?
- Vad skulle det betyda för dig om hen gjorde det?
- Vad kan du göra för att öka möjligheten att det sker?



Antal: Obegränsat

Tid: Att göra en runda med tre omgångar tar ca 5 min. Diskussionernas längd avgörs av sammanhanget och av gruppens engagemang. En vanlig tidsåtgång för tre rundor med efterföljande samtal är ca 40 min. (exklusive en ev. walk-and-talk).