



MANUAL FÖR ATT HÅLLA WORKSHOPS

ETT SAMARBETE MELLAN SVENSKA MUSLIMER FÖR FRED OCH RÄTTVISA
OCH KRISTNA FREDSRÖRELSEN



SVENSKA MUSLIMER
FÖR FRED OCH RÄTTVISA



KRISTNA
FREDS
RÖRELSEN



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND	4
Om Salaams Vänner	4
Målgrupp	6
Syfte	6
Utbildarna	6
Coacher	6
Varför workshoptekniker?	6
Att planera en workshop	7
Tid..	7
Extra övningar..	7
Reflektion	7
Ledarskap	7
Många roller.	7
Att lyssna, prata och fördela ordet	7
Du är tillräcklig	8
Att leva som man lär	8
Feedback och egen utvärdering	8
Ditt uppdrag!	8
Checklista vad du behöver tänka på inför, under och efter ditt uppdrag.	8
Pedagogiska tips!	9
Praktiska tips	11
Rummet och möbleringen....	11
Utvärdering	11
Ordförklaringar fredsbygge, civilkurage, religionsdialog	12
FREDSBYGGE	13
Övning: Vad är fred (10-15min).....	14
Övning: Gränsen (10 min)	14
Övning: Lappar i pannan (40-60 min)	16
Övningen: Vinden blåser för alla som (7-10 min)	18
Övning: Barometern (10- min)	20
Övning: Konfliktstolarna (ca 40 min)	21
Bakgrundsfakta till Martin Luther King övningen:	24
Övning: Sant eller falskt om Martin Luther King (ca 15-20 min)	24
CIVILKURAGE	27
Övning: Hussle lines (10-20 min)	28
Övning: Forumspel och KAOS-modellen (50-60 min)	30
Övning: Rollspel med KAOS-modellen (40 min)	34

RELIGIONSIALOG	37
Övning: Den inre kompassen (ca 20 min)	38
Övning: Memory (15-20 min)	38
Övning: Symboler (ca 20 min)	39
Övning: Para ihop citat (10-15 min)	41
Övning: Vilket citat tillhör vilken religion? (20 min)	43
Övning: Intervjucirklar- temat tro (40 min)	45
Övning: Fishbowl (40 min)	46
ÖVNINGAR I BÖRJAN AV PASSET	50
Övning: Presentation (10-15 min)-första gången.	51
Övning: Presentation omgång två eller tre (ca 5 min)	51
Övning: Reflektionsrunda i bikupsform (5 min)	52
Övning: Vykort på golvet (10-15 min)	52
Övning: Konfliktbollen, namnlek (10- min)	52
AVSLUTANDE ÖVNINGAR	53
Övning: Riva papper	54
Övning: Reflektionsrunda	54
Garnnystan av hopp:	55
Övning: Vi vill!	55
Övning: Utvärdering	56
ENERGILYFTARE (ENERGIZERS)	57
Sol och måne	58
Kull	58
Atomer	58
Dirigenten	58
Amöba-fisk-orm-kanin-elefant-fågel	58
Fånga pappret	59
Fantasilandskap	59
Skrikleken	59
10 gånger	59
Knuten	59
Stolsrace	60
Samurajen	60
FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG FÖR OLIKA GRUPPER	61
FÖRDJUPNING	65
Fördjupning till Hussleline	66
Bakgrundsinformation angående hälsning:	66
Så hälsar man i olika kulturer:	66
Fördjupning; att arbeta med upplägg och grupper	67
FIRO	67
PEMS	67
NAOMIE	68
Giraffspråket, ickevåldsligt språk	77
UTVÄRDERING AV WORKSHOP, SALAAMS VÄNNER	78
ÅTERRAPPORTERING SALAAMS VÄNNER	79



BAKGRUND

VÄLKOMMEN TILL ETT SPÄNNANDE METODMATERIAL SOM FRÄMST VÄNDER SIG TILL SALAAMS VÄNNERS UNGDOMSUTBILDARE.

DETTA METODMANUAL ÄR FRAMTAGEN FÖR SALAAMS VÄNNERS WORKSHOPSLEDARE. FORTSÄTTNINGSVIS KOMMER SALAAMS VÄNNER PÅ VISSA STÄLLEN ATT FÖRKORTAS MED SV.

OM SALAAMS VÄNNER

Sverige kallas ofta för det mest sekulära landet i världen. Trots detta är religion en stark drivkraft för många människor och dagens Sverige är präglad av en religiös och kulturell mångfald. Men det finns en stor allmän skepsis mot religiös tro och en föreställning om att religion är roten till många av de krig och konflikter som härjar i världen. Sverige har två sekel av fred att förvalta där Kristna Fredsrörelsen och Svenska Muslimer för Fred och Rättvisa vill bidra till att våra olika religiösa traditioner kan bli en grund till fredsbygge, snarare än en källa till konflikt i vårt land. Vi vill därför lyfta fram det budskap om fred som finns i både den kristna och den muslimska traditionen.

Att vara fredsbyggare handlar inte bara om att prata, det handlar om att agera! Vi i Salaams vänner tror på dialog och civilkurage och vi vill utmana uppdelningen mellan ”vi” och ”dom”. Utgångspunkten för vårt arbete är människors gemensamma strävan efter kärlek, respekt och kontroll över sina liv, samt kunskap om de olika religiösa traditionerna och deras fredsbudskap. Samtidigt som vi vill öka förståelse och acceptans för olikheter, vill vi även ge redskap för att kunna agera i konfliktfyllda vardagssituationer. Genom att lära sig praktiskt ickevåld så vet vi att man kan bryta inlärda mönster av konflikthantering och lära in nya, mer konstruktiva beteenden.

VI BRUKAR SÄGA ATT SALAAMS VÄNNER STÅR PÅ TVÅ BEN:

1. DIALOG – TRYGGA MÄNNISKOR SKAPAR TRYGGA SAMHÄLLEN

Det ena benet är dialogen. Salaams vänner vill initiera samtal mellan kristna, muslimer och människor med annan livsåskådning om de religiösa traditionerna och deras fredsbudskap, om människors lika värde, om tolerans för olikheter. Salaams vänner vill utmana uppdelningen mellan ”vi” och ”dom” och Salaams vänner tar sin utgångspunkt i människors gemensamma strävan efter kärlek, respekt och kontroll över sina liv.

2. CIVILKURAGE – VILKEN VÄRLD VILL DU LEVA I?

Det andra benet är civilkurage. Salaams vänner vill ge redskap för hur man kan agera i konfliktfyllda vardagssituationer. Genom att lära sig praktiskt ickevåld tror vi att man kan bryta med inlärda mönster av konflikthantering och lära in nya, mer konstruktiva, beteenden. Därför håller Salaams vänner workshops-ledare i träningar i ickevåldstekniker som kan användas för att stärka ungdomars civilkurage.

Svenska Muslimer för Fred och Rättvisa och **Kristna Fredsrörelsen** är två fredsrörelser på andlig grund. Tillsammans driver vi Salaams Vänner eftersom att vi delar visionen om en fredligare värld präglad av dialog och civilkurage.

Svenska Muslimer för Fred och Rättvisa (SMFR) arbetar för att bli en av de främsta organisationerna i Sverige och Europa inom freds- och säkerhetsfrämjande på global basis, grundad på rättvisa, islamiska principer och mänskliga rättigheter, samt att islam ska fortsätta vara en naturlig del av Europas kulturarv. Vår folkbildning för en fredligare och rättvisare värld bygger på följande logik: Vi tror att trygga människor skapar trygga samhällen. Därför bidrar SMFR till fred och rättvisa genom att få fler att reflektera och brottas kring viktiga livsfrågor för att bli tryggare i sig själv. SMFR har inte svaren till alla frågor, men vi vill gärna vara en del av människors resa att öka sin medvetenhet och hjälpa individer att utforska sin fulla potential samtidigt som dessa ges möjligheten att söka efter sina egna svar.

Kristna Fredsrörelsen är en ickevåldsrörelse som utifrån evangeliets budskap om Guds rike verkar för rättvisa och fred, allmän och total nedrustning och ett samhälle utan våld. Kristna Fredsrörelsen är en idéburen medlemsorganisation. Den idé som bär oss är ickevåldets. Kristna Fredsrörelsen arbetar för en bättre värld. En värld utan våld, krig och förtryck. Vi vet att tillsammans kan många små insatser leda till förändring. Det är ännu långt kvar tills alla människor kan leva i fred och rättvisa, men visionen om en bättre framtid lever. Det inspirerar oss i vårt arbete.

VILL DU VETA MER?

Vill du vara med i fredsarbetet?
Kontakta någon av oss!

Kristna Fredsrörelsen:
salaamsvanner@krf.se
08-453 68 41
www.krf.se

Svenska Muslimer för Fred och Rättvisa:
salaamsvanner@muslimerforfred.se
www.muslimerforfred.org

Besök dessutom gärna Salaams vänner blogg: salaamsvanner.blogg.se

MÅLGRUPP

Dessa övningar riktar sig främst till högstadieelever, gymnasieelever, elever på folkhögskolor och ungdomar på fritidsgårdar.

SYFTE

Syftet med denna metodmanual är att inspirera till civilkurage, fredsarbete och religionsdialog. Vi vill leda deltagarna till gemensam reflektion och ökad medvetenhet om de utmaningar som finns i vårt samhälle samt väcka ett intresse för samhällsengagemang och fredsarbete. Vi vill också motverka fördomar mellan muslimer och kristna samt mellan icketroende och troende. Vi vill ge människor redskap till samhällsförändring som låter individen växa och samtidigt bidrar till ett mindre våldsamt samhälle.

UTBILDARNA

Salaams vänner har ett antal ungdomsutbildare som har gått en skräddarsydd utbildning. Denna utbildning har innehållit:

- upplevelsebaserad pedagogik som verktyg för religionsdialog, förändring och påverkan.
- religionens samhällsansvar och roll för fred med fokus på islam och kristendomen.
- kreativa ickevåldslösningar på konflikter och praktisk träning i ingripandetekniker som stärker civilkurage..

Ungdomsutbildarna i fredsbygge & religionsdialog leder i team om två eller tre personer workshops på skolor och i föreningar för att inspirera till civilkurage och religionsdialog.

COACHER

Salaams vänner har ett utbildat gäng coacher som fungerar som stöd och hjälp för ungdomsutbildarna. Coacherna ska stödja ungdomarna i hur man bemöter till exempel provokationer, påhopp, fördomar och rasism och de kan följa med ungdomsutbildarna ut på föreläsningar vid behov och på så sätt stärka dem så att de känner sig tryggare i sig själva och i sin roll som utbildare.

VARFÖR WORKSHOPTEKNIKER?

I en workshop bygger inläringen på att uppleva kunskapen som inhämtas. Alla deltagare ska vara aktiva i momenten som sker. För att en föreläsning, ett undervisningspass eller liknade ska bli en workshop krävs det att innehållet är i form av många praktiska övningar och att deltagarna är involverade på olika sätt. Workshops är tacksamma att hålla eftersom människor lär sig på olika sätt. I en workshop varieras därför ofta övningarna på ett sätt så att olika sinnen blir utmanade. Genom att se, lyssna och uppleva ökar också möjligheten att människor faktiskt behåller den kunskap och erfarenhet som inhämtas. Workshops handlar om att ge gruppen nya erfarenheter och kunskaper men, det är tack vare deltagarnas deltagande som workshopen blir unik. Det är alltså deltagarna som är viktigast för de har redan många erfarenheter med sig. Det du som ledare ska göra är att leda dem genom övningarna och de diskussioner/reflektioner som uppstår. Det är viktigt att ha en bra och hållbar planering för workshopen. Metodmaterialet ni nu har i er hand vill vara en hjälp i detta!

För att verka för förändring behöver vi öva ingripandetekniker och inte bara prata! Chanserna att påverka ett beteende ökar nämligen när vi övar scenarion som vi skulle kunna utsättas för i verkligheten. Därför använder vi oss av rollspel, för att komma närmare verkligheten och ett nytt beteende. Att prata om värderingar är viktigt, men att öva in ett nytt beteende är ännu viktigare tycker vi! Detta är förstås en process som tar tid, det är därför vi vill komma till en klass inte bara en utan gärna tre gånger.

ATT PLANERA EN WORKSHOP

Metodmaterialet ger förslag till tre olika workshops, dessa workshops används när ni har möjlighet att komma ut till en klass tre gånger. Det finns också tre ytterligare workshops som kan användas om ni kommer till klasser/miljöer med en majoritet av kristna och muslimer. Om det inte finns möjlighet att komma mer än en gång till en klass så har vi även gjort i ordning ett exempel på en workshop som gäller för att gå ut till en klass en gång. Även här finns det ett workshoppass mer inriktat till en grupp där majoriteten av klassen består av kristna och muslimer.

TID

Tiden kan komma att variera mellan 45-120 minuter. Vi har valt att lägga upp workshopen så att ni ska komma att ha ca 90 (1 ½ h) -120 (2 h) minuter. Det är annars svårt att hinna med de övningar som finns för varje workshop. Då detta inte alltid är möjligt, kan man alltid förkorta eller ta bort övningar. Tiderna som anges för varje workshop är ungefärliga.

EXTRA ÖVNINGAR

Efter workshopuppläggen finns det en rubrik med titeln Extra övningar. Här kan ni plocka ut övningar om ni tror att det finns tid över vid en workshop för fler övningar. Ibland kan det gå fortare än man planerat och då är det bra att ha dessa övningar i beredskap

REFLEKTION

Ordet reflektion betyder eftertanke eller ”se – igen”. Genom att reflektera över saker man varit med om skapar man möjlighet att lära av sina och andras misstag. Använd er gärna av LEGO när ni utvärderar er själva (mer om detta finner ni under rubriken Ditt uppdrag). När ni leder en klass i så kallade reflektionsrundor hjälper ni dem att reflektera och fundera över vad de lärt sig och vilka nya insikter som de har fått.

LEDARSKAP

MÅNGA ROLLER

Ledaren har under en workshop många olika uppgifter. Ledaren ska bland annat hålla den röda tråden, hålla tiden, se till att samtalet inte går allt för långt från ämnet, se till att alla hänger med, att atmosfären är god, bryta för pauser när det är dags. Det är också viktigt att ni fördelar taltiden jämt mellan er ledare, det ger ett proffsigare intryck.

ATT LYSSNA, PRATA OCH FÖRDELA ORDET

Undvik helst diskussioner i storgrupp, de tar i regel lång tid, bara ett fåtal kommer till tals och många blir passivt lyssnande. Se istället till att det finns utrymme för att alla ska få komma till tals!

Detta görs på ett enkelt sätt genom att exempelvis arbeta med rundor. En runda går till så att deltagarna får ordet en och en. Var och en talar till punkt medan de andra lyssnar aktivt. Om något är oklart kan man ställa en fråga för att klargöra vad personen sagt, men annars är det viktigt att man bara talar när det är ens egen tur. När en person är klar lämnas ordet över till personen bredvid och så fördelas ordet på alla i gruppen. Man kan skicka runt något att hålla i så blir det tydligare vem som har ordet. Deltagarna får säga pass, även om vi hoppas kunna skapa en trygg miljö som gör att alla deltagarna vill dela med sig.

För att så många som möjligt ska få komma till tals är det också bra att **diskutera två och två eller i mindre grupper istället för i helgrupp.**

SYFTET MED DENNA METODMANUAL ÄR ATT INSPIRERA TILL CIVILKURAGE, FREDSARBETE OCH RELIGIONSIALOG.



DU ÄR TILLRÄCKLIG

Du kan inte vara någon annan än den du är och du kan inte heller ge svar på frågor som du inte vet svaret på. Kom ihåg att du inte kan företräda en religion eller ”alla muslimer” eller ”alla kristna”, du kan bara utgå ifrån din tro och inte vara en företrädare för en religion. Ha i bakhuvudet att det inte finns förväntningar på att du kan allt. Du är tillräcklig!

ATT LEVA SOM MAN LÄR

Tänk på att du representerar SMFR och KrF genom Salaams vänner. Det är viktigt att ditt arbete som workshopledare genomsyras av de grundvärderingar som våra respektive föreningar vilar på.

Hur vi beter oss när vi samspelar som workshopledare och hur vi bemöter deltagarna är lika viktigt som att lyckas hålla en övning på ett bra sätt. Ni minns kanske youtubeklippet ”Children see, children do”? Titta gärna på klippet igen!

FEEDBACK OCH EGEN UTVÄRDERING

Som utbildare är det bra att även reflektera över sitt eget agerande. Detta gör de flesta omedvetet när de genomfört något. Det kan dock vara värdefullt att systematisera sitt reflekterande. På så sätt ökar chanserna för att lära sig och utvecklas, samtidigt som risken att begå liknande misstag minskar. I den egna utvärderingen kan det vara bra att tänka in både det förarbete som genomförts, och själva workshoptillfället. Kanske ställer du upp en tipslista till dig själv inför nästa tillfälle. Oavsett hur många gånger du genomfört en utbildning finns det alltid något som kan förbättras. Precis som det alltid finns delar som har fungerat bra - ge dig själv beröm för dessa!

Efter uppdraget är det viktigt att ni workshopledare tillsammans diskuterar hur uppdraget kändes, vad som var bra och vad som kan bli bättre. Lyssna på varandra och låt var och en berätta hur hon/han upplevde workshoppasset utifrån sig själv.

DITT UPPDRAG!

CHECKLISTA VAD DU BEHÖVER TÄNKA PÅ INFÖR, UNDER OCH EFTER DITT UPPDRAG.

- Du och de andra utbildarna i din regiongrupp blir kontaktad av Salaams vänners projektsekreterare per mejl när det kommit in en förfrågan om workshop i din region. Du svarar så fort du kan per mejl eller telefon ifall du kan eller inte. Projektledningen är med och styr så att uppdragen inte bara tillfaller samma utbildare utan att det blir en så rättvis spridning som möjligt.
- Får du personligen en förfrågan har du företräde till det uppdraget, men du informerar projektledningen så att vi vet vilka, var och när Salaams vänner håller workshops.
- När du blivit tilldelad ett uppdrag, ta kontakt med arbetskollegan inom Salaams vänner som du ska hålla workshopen med. Ibland kan ni också vara tre som håller. Bestäm en tid då ni träffas innan workshopen. Bestäm vem av er som kontaktar beställaren för att stämma av.
- Ta kontakt med beställaren/läraren och stäm av tid och plats. Berätta att vi har olika upplägg, antingen om beställaren/läraren vill rikta in workshopen mot religionsdialog, civilturage eller en blandning av dessa. Fråga gärna om hur klassen ser ut. Vilken årskurs och vilket program går de? Är religionstillhörighet något som är viktigt i klassen? Är någon hörselskadad eller har något annat funktionsnedsättning? Finns det någon annan information som ni bör veta om innan ni kommer till skolan? Optimal storlek på gruppen du leder är runt 15-20 personer. Diskutera med läraren om det går att dela upp en klass i två grupper.
- Träffas innan och förbered er. Det kan vara en bra idé att innan workshopen besöka lokalerna. Kolla upp vad ni har för förväntningar på er själva, och om det finns några orosmoln. Bestäm ett workshopupplägg, inspireras av manualen. Bestäm vem som ska hålla i vilken övning. Planera också utifrån den tidsram ni fått om ni kommer behöva korta upplägget i manualen eller använda er av en extra övning. Gå igenom vad ni måste tänka på när ni håller workshop och hur ni kan stötta varandra. Ett tips är att den som inte håller i övningen har koll på att den andra håller sig inom tidsramarna.

– Kom alltid i god tid till platsen där du ska hålla workshop. Stäm av med läraren på plats.

– Genomför workshopen.

– Om det inte redan är gjort, planera in med läraren när ni ska komma nästa gång. Fråga också gärna om det är fler klasser som vill ha workshops.

– Uppdragsrapportering. Sätt er ner efter workshopen och gå igenom vad ni tyckte var bra och hur ni kan bli ännu bättre till nästa gång. Använd gärna modellen LEGO. LEGO är en akronym som står för Lärdom, Eftertanke, Glädjeämne och Orosmoln. Skriv ner era reflektioner i er dagbok så att ni slipper sitta och tänka på det när ni lyssnar på varandra.

– Fyll gemensamt i uppföljning/rapporteringsmallen och skicka in till projektledningen.

– När vi i projektledningen fått er rapportering betalas ett arvode på 400 kr per person ut till ditt bankkonto. Vanligtvis sker utbetalningarna den 25 varje månad. Skicka in en sammanställning av workshopen du hållit i innan den 15 varje månad.

– Ring din personliga coach och berätta hur det gick.

– Skriv på facebook om du vill, att du varit ute med SV. Det blir ett sätt att marknadsföra oss på.

– Är det tredje eller sista gången du möter en klass skicka, in en utvärderingar från klassen/läraren till projektledningen.

Vi vill uppmuntra er att ta hjälp av era coacher, de kan följa med er ut till klasserna, vara ert bollplank både innan och efter. De kan vara med och hjälpa er planera workshopen etc.

PEDAGOGISKA TIPS!

Några råd och tips.

– För att skapa en lärande miljö är det viktigt att gruppen känner sig trygg och att alla har möjlighet att ta del av övningar och diskussioner på lika villkor. Ledaren har ett ansvar att föregå med gott exempel och inkludera alla.

– Det kan vara bra att komma överens med gruppen hur ni ska vara mot varandra innan ni börjar. Fråga deltagarna vad de tycker är viktigt när man arbetar tillsammans i en grupp. Det kan vara att man inte ska avbryta varandra eller att man tar varandra på allvar och att inte fälla nedlåtande kommentarer. Genom att från början göra en överenskommelse med gruppen har du något att hänvisa till om du tycker att diskussionen börjar gå över styr.

– Se till att alla förstår, använd därför inte svåra ord utan att förklara dem.

– Det som gör det stora intrycket på åhörarna är ditt sätt att framföra informationen. Ju mer du kan använda dina egna resurser som kroppsspråk, röst och ordval, desto varaktigare intryck gör du.

– Åhörarna kan hålla intresset uppe i 5-7 minuter, använd det som medel i din framställning. Växla ofta metoder i din workshop. Efter ett kort muntligt anförande, ställ en fråga eller gör en övning.

– Deltagarna ska reflektera och utvärdera, ledaren stödjer och ger dem möjlighet till att själva tänka och komma med idéer.

– Om en deltagare hamnar ensam vid ett påstående (i en värderingsövning) kan du som ledare ställa dig bredvid den personen för att markera att deltagaren inte är ensam.

– Eftersom du vill jobba med något som känns viktigt, använd inte meningar som att vi kämpar ”mot rasism” utan säg istället att vi kämpar ”för mångfald” och att vi bygger den värld vi vill ha. Fokusera på vårt gemensamma mål när du talar om Salaams vänner.



PRAKTISKA TIPS

RUMMET OCH MÖBLERINGEN

Hur bra en kurs blir påverkas till viss del av de praktiska faktorerna som rummet och möbleringen. En viktig tanke i detta material är att utbildningen sker i dialogen mellan deltagarna. För att skapa ett gott samtalsklimat behöver man fundera på möbleringen. Den så kallade ”buss-sittningen”, där deltagarna sitter på rad bakom varandra gör det svårt för deltagarna att samtala. Den öppna cirkeln där alla sitter i ring utan bord framför sig ger möjligheten till ögonkontakt med alla närvarande. Är gruppen stor, eller om bord behövs kan U-formationen eller mindre grupper runt flera bord fungera bra. Det viktigaste med möbleringen är förstås att ni som grupp känner er bekväma, men vi rekommenderar att ni ställer i ordning stolarna i en cirkel eller halvcirkel innan ni börjar. Man kan också be eleverna om hjälp med detta.

UTVÄRDERING

Syftet med utvärdering är att fånga upp deltagarnas åsikter och reflektioner om hur workshopen fungerat och att ta reda på hur deltagarna har uppfattat det vi har gjort tillsammans. Att göra en utvärdering ger respons och synpunkter till utbildaren. Fyra viktiga delar som du får ut av en utvärdering är: du fångar upp deltagarnas åsikter, du får återkoppling i din roll som utbildare, gruppen får chans att smälta/tänka över det som gruppen varit med om, både positivt och negativt, och du får chans till att överväga vad som kan förbättras och utvecklas.

Efter ni varit i en klass tre gånger ska ni be ungdomarna skriva ner en utvärdering. Efter de övriga passen är det bra att avsluta med en sammanfattande utvärdering som är mer generell. Detta kan ni göra i form av en frågerunda.

I en runda med utvärderingssyfte kan du be deltagarna prata om specifika saker som: ”så här känns det just nu”, ”detta tar jag med mig från kursen” eller ”två ord som beskriver vad jag tycker om kursen”.



ORDFÖRKLARINGAR

VAD ÄR FREDSBYGGE?

Fredsbygge är något som vi i SV jobbar med. Vi strävar efter ett samhälle som bygger på positiv fred, alltså mer än bara avsaknaden av krig (negativ fred). Vi vill ha ett samhälle som bygger på respekt och öppenhet inför varandra. Vi vill skapa fred och attitydförändringar hos människor och få dem att själva börja fundera kring hur de kan göra för att skapa ett tryggare samhälle. I fredsbygge ingår att vara en aktiv samhällsmedborgare, att se sig själv som en aktör som kan förändra världen till det bättre.

Aktivt ickevåld är en strategi för att uppnå politiska mål utan användning av våld eller hot om våld. Icke-våld kan vara ett sätt att förändra världen. Gandhi som sägs vara ickevåldets fader menar att du själv måste vara förändringen som du vill se i världen. Enligt honom bör medlen stämma överens med målet. Om du exempelvis kämpar för djurens rättigheter genom att demonstrera och skriva protestbrev, blir du inte trovärdig om du själv äter kött. Han menar alltså att ickevåldet måste gå ihop med din egen livsstil. Detta är den stora skillnaden mellan olika förklaringar och syn på ickevåld – en del ser det enbart som metoder för att genomdriva politiska mål, och andra ser det mer som en livsstil man praktiserar genom att leva som man lär, eller ”leva den värld som man vill ha”.

Vår tro på fred och ickevåld som ett sätt att förändra världen bör också genomsyra hur vi beter oss mot varandra. Det handlar om att träna sig och bryta våldsamma mönster både hos sig själv och i samhället; att bygga fred i det lilla och det stora perspektivet.

Vill du fördjupa dig mer inom ickevåld kan du vända dig till Kristna Fredsrörelsen som ofta anordnar kurser i ickevåld och kan ge dig bra tips på litteratur.

VAD ÄR CIVILKURAGE?

Salaams vänner lär ut ingripandetekniker främst genom det vi kallar KAOS modellen som denna manual kommer att gå in djupare på under temat civilkurage. Men vad är civilkurage egentligen?

Civilkurage innebär att ha mod att stå för sin mening även när det innebär en personlig risk. Det är förmågan att stå upp för sina värderingar, trots vetskap om öppet eller latent motstånd från omgivningen.

VAD ÄR RELIGIONSIALOG?

Religionsdialog är möten mellan människor där vi i öppenhet och förtroende för varandra delar det som är viktigt i våra liv. Religionsdialog innebär att nyfiket och med respekt utforska varandras religioner, tro och drivkraft. Religionsdialog är inte debatt där det gäller att övertyga en ”motståndare”. I en debatt försöker man ju vinna med sina argument över den andre, men dialogen utgår från att man verkligen lyssnar på varandra och försöker förstå världen från sin dialogpartners perspektiv. Religionsdialog handlar därför inte om att försöka få sin dialogpartner att ’byta tro’ och bli muslim eller kristen. Religionsdialog är inte heller någon förhandling där det gäller att komma fram till en minsta gemensamma nämnare som alla parter är överens om. I dialogen möts vi som troende för att lära om och av varandra. En käpphäst inom religionsdialogen är därför att inte låta ens förförståelse styra dialogen utan att låta den andre definiera sig själv. Om jag är kristen och samtalar med en muslim så har jag alltid en förförståelse om hur det är att vara muslim. Men det är inte de som är intressanta i dialogen, utan det är min dialogpartners erfarenhet av att vara muslim och hur hon eller han definierar sin muslimska tro som är det viktiga.



FREDSBYGGE

FREDSBYGGE ÄR NÅGOT SOM VI I SV JOBBAR MED. VI STRÄVAR EFTER ETT SAMHÄLLE SOM BYGGER PÅ POSITIV FRED, ALLTSÅ MER ÄN BARA AVSAKNADEN AV KRIG (NEGATIV FRED). VI VILL HA ETT SAMHÄLLE SOM BYGGER PÅ RESPEKT OCH ÖPPENHET INFÖR VARANDRA. VI VILL SKAPA FRED OCH ATTITYDFÖRÄNDRINGAR HOS MÄNNISKOR OCH FÅ DEM ATT SJÄLVA BÖRJA FUNDERA KRING HUR DE KAN GÖRA FÖR ATT SKAPA ETT TRYGGARE SAMHÄLLE. I FREDSBYGGE INGÅR ATT VARA EN AKTIV SAMHÄLLSMEDBORGARE, ATT SE SIG SJÄLV SOM EN AKTÖR SOM KAN FÖRÄNDRÄ VÄRLDEN TILL DET BÄTTRE.

VÅR TRO PÅ FRED OCH ICEVÅLD SOM ETT SÄTT ATT FÖRÄNDRÄ VÄRLDEN BÖR OCKSÅ GENOMSYRA HUR VI BETER OSS MOT VARANDRA. DET HANDLAR OM ATT TRÄNA SIG OCH BRYTA VÅLDSAMMA MÖNSTER BÅDE HOS SIG SJÄLV OCH I SAMHÄLLET; ATT BYGGA FRED I DET LILLA OCH DET STORA PERSPEKTIVET.

ÖVNING: VAD ÄR FRED? (ca 10-15 MIN)

SYFTE

Detta är en övning som kan det kan vara bra med att inleda fredsbyggedelen med. Det är ett sätt att få deltagarna att börja fundera kring vad fredsbygge betyder för dem och vad det kan innebära.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Dela in deltagarna i små grupper (4-5 stycken i varje grupp). Låt dem diskutera/brainstorma tillsammans och gärna skriva ner sina tankar på ett papper. Efter 5-10 minuter bryt diskussionerna och skriv sedan upp deras tankar på tavlan om vad fredsbygge kan innebära.

Förklara sedan begreppen positiv och negativ fred, om de själva inte nämner dessa. Positiv fred= Ett tryggt samhälle utan hot om våld eller våld. Ett samhälle där allas rättigheter tillgodoses. I fredsbygge ingår att vara en aktiv samhällsmedborgare, att se sig själv som en aktör som kan förändra världen till det bättre. Negativ fred= avsaknaden av krig (negativ fred). Som ju också är positivt så klart! Dessa begrepp är myntade av; Johan Galtungs.

DISKUSSION

Summera tankarna som skrivits upp på tavlan tillsammans.

Vilka ord/begrepp kändes viktigast?

Lärde du dig något nytt om fredsbygge?

Vad gör du för att bygga fred?

VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

Syftet med denna övning var:

Att komma in på vad fredsbygge kan innebära och tydliggöra förklara begreppen positiv och negativ fred.

ÖVNING: GRÄNSEN (10 MIN)

SYFTE

Att testa att hantera en konflikt. Att förstå hur lätt konflikter kan bli våldsamma. Många gånger försöker vi tvinga varandra och då använder vi våld, fysiskt eller psykiskt, för att påverka vår motståndare. Vi ser inte att det kan finnas samarbetsvägar att ta där ingen av parterna behöver förlora. Det viktigaste för att kunna lösa en konflikt är att kunna samarbeta och att erkänna, acceptera och respektera varandra. OBS! Berätta inte om syftet och att det finns en ”vinna-vinna” lösning förrän efter ni genomfört den med deltagarna.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Ställ upp alla elever i två rader, parvis två och två med ansiktet mot varandra med cirka en meters avstånd, som om de stod mitt emot varandra med en gräns mellan sig.

Uppmana eleverna att räcka varandra händerna. Därefter talar du om för dem att det nu är varje elevs uppgift att försöka **få över den andre eleven på sin sida av ”gränsen”**. Ge tydliga instruktioner: **få över den andre eleven på sin sida av ”gränsen”!** och var noga med att säga 1,2,3 eller klara färdiga gå, när de ska börja, så det blir tävlingsinriktat. Iakttä vad som händer under en minut. Många kommer att försöka dra över varandra med våld. Andra kanske övertalar den andre att komma över medan några kanske lyckas lösa uppgiften för båda – genom att helt sonika byta sida.

Om ingen resonerade eller ”kom på lösningen” gör då övningen en gång till och uppmuntra deltagarna att inte ha lika bråttom som förra gången.

DISKUSSION

Följdfrågor: Hur många kände att ni vann, upp med en hand? Hur många kände att ni förlorade?

Vad hade ni för strategier? Här kan allt möjligt få komma upp som exempelvis: att ha rejäla skor, ingen handsvett, kompisen hjälpte till att dra osv. Konstatera sedan att de flesta antagligen använde våld.

Efter andra omgången brukar några par ha kommit på vinna-vinna lösningen (att helt enkelt byta plats). Om inte, får du avslöja den. Prata om lösningen - låt kritikerna komma fram också. (Motargument ifall någon påstår att den ena parten förlorar i lösningen kan vara: “det är ju ditt hus även om du inte är hemma”...). Berätta gärna om att en person som var med och gjorde denna övning valde att dansa runt gränsen med sin motpart som ett sätt att hitta en kreativ lösning på problemet.

SUMMERA TILLSAMMANS

Vad hände?

Hur kändes det?

Varför agerar man som man gör?

Vad är det som leder till konflikter i ett större perspektiv?

Kan man dra paralleller?

Hur ska vi hantera konflikter tycker du?

Vad är skillnaden mellan att tävla och samarbeta?

Understryk att i alla konflikter finns det inte en så kallad ”vinna-vinna” lösning. Men att oftast ser man inte lösningar som kan vara bra för båda i konflikter för att man går in i ett slags tunnelseende.

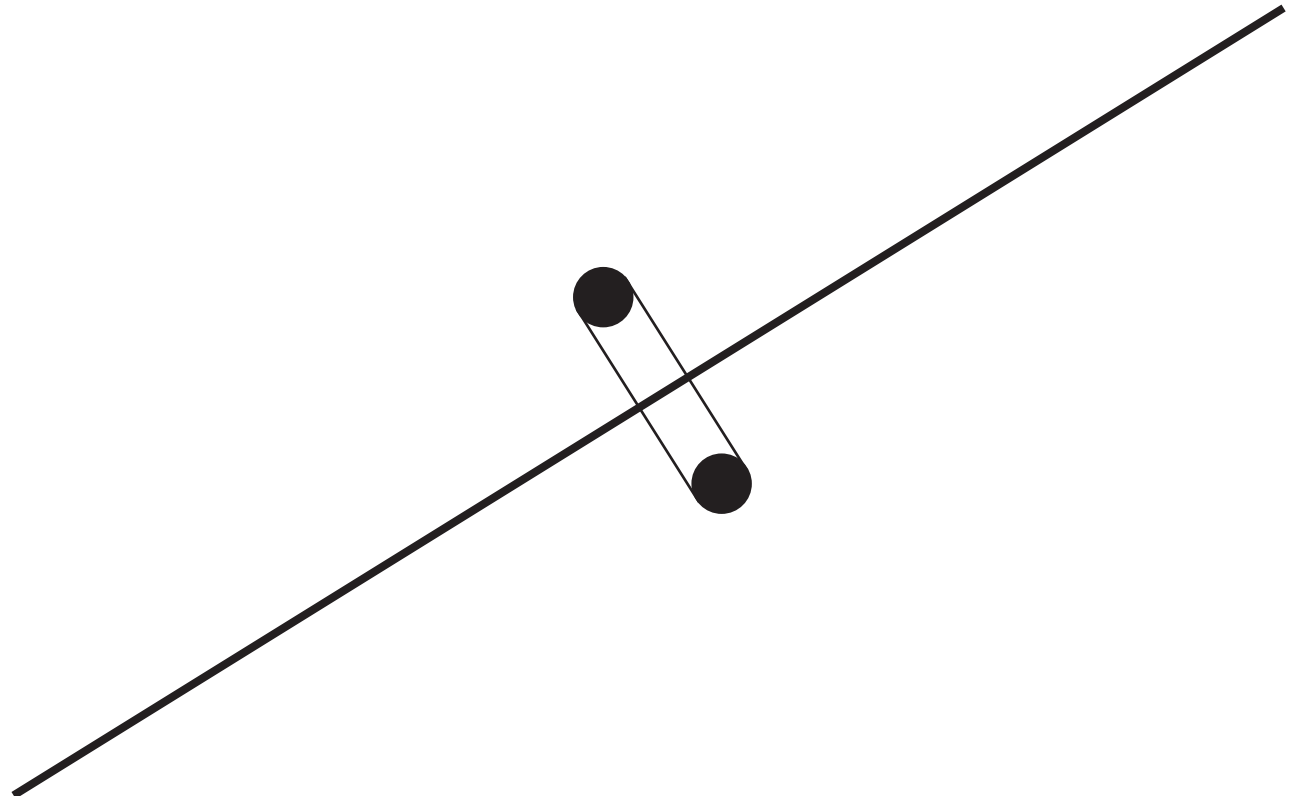
VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

Syftet med denna övning var:

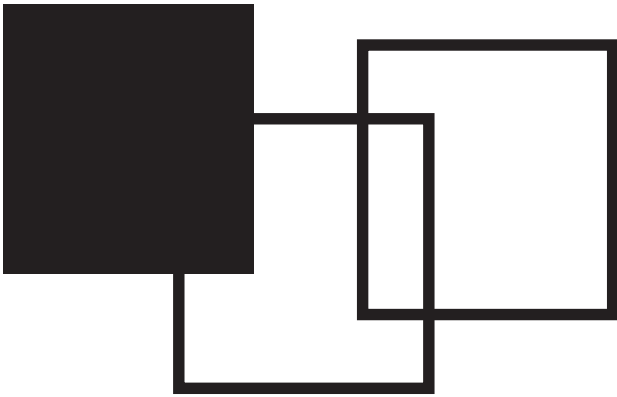
– Hitta metoder ”utanför” boxen för att kunna hantera konflikten genom vinna-vinna lösningar.

– Att man måste vara mer kreativ om man vill lösa konflikter utan våld.

– Testa på hur lätt en konflikt blir våldsam och tävlingsinriktad



OBS! BERÄTTA INTE OM SYFTET OCH ATT DET FINNS EN ”VINNA-VINNA” LÖSNING FÖRRÄN EFTER NI GENOMFÖRT DEN MED DELTAGARNA.



ÖVNING: LAPPAR I PANNAN (15-20 MIN)

SYFTE

Övning om hur vi delar in oss i grupper baserat på igenkänning. Övningen visar också hur viktig grupptillhörighet är för oss människor.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Du bör ha upplevt denna övning innan du själv håller i den eftersom den kan framkalla starka känslor.

Förbered lika små post it lappar som det är deltagare i övningen. Lapparna ska vara i olika färger och på varje lapp ska det vara en form ritad exempelvis cirkel, fyrkant, triangel, hjärta. Vanligtvis använder vi 4-7 olika former/färger beroende på gruppens storlek. Be alla att blunda. Gå runt och sätt en liten post it lapp i pannan på var och en. OBS! Se till att en person är den enda personen med en viss form/färg i pannan. Välj en person till detta som du tror kan hantera rätt så jobbiga känslor av utanförskap. I övrigt får gruppen gärna vara olika stora.

Be deltagarna att bilda grupper utan att tala med varandra; ingen ytterligare information erbjuds.

DISKUSSION

Det som oftast övningen visar är att grupperna delar in sig efter form och/eller färg. Övningen går ut på att deltagarna ska börja fundera på varför man bildar grupper och varför vi utestänger vissa individer i olika gruppssammanhang.

Exempel på frågor som du kan lyfta:

Vad hände?

Varför valde ni att bilda en grupp?

Hur vet du var du hör hemma?

Varför valde du att vara ensam?

På grundval av vad delade ni in er?

Hur påverkade ni varandra?

Vilka var instruktionerna?

Vad påminner detta oss om?

Vad ger det dig att tillhöra en grupp?

Fråga den ensamma personen (om han/hon blev ensam till slut): Hur kändes det för dig?

Hur många människor har upplevt utanförskap någon gång i sitt liv?

Varför tillåter vi andra att berätta vem vi är?

Berätta gärna om gruppen som valde att formera sig som en enda stor grupp när de gjorde denna övning. Detta är ett bra exempel på inkluderande praktik.



OBS! I denna övning är det viktigt att låta deltagarna ta av sig klistermärkena. Säg att de är mer än så! Fråga gärna hur de kan göra annorlunda i kommande grupper för att undvika att människor hamnar utanför. Brainstorma lite kring detta och se vad för idéer de bär på.

VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

Syftet med denna övning var:

Att få en tankeställare kring hur vi delar in oss själva och varandra i grupper, i vilken utsträckning låter vi vår förförståelse och vår egen rädsla för att hamna utanför styra?

Belysa att vi alltid bildar grupper och att vi i ett fredligt samhälle aktivt måste se till att inte utesluta människor.

Fördjupa gärna övningen genom att gå igenom margins och mainstream:

TILLÄGGSÖVNING TILL LAPPAR I PANNAN:

MARGIN OCH MAINSTREAM (15 MIN)

SYFTE

Att vara inne i gruppen (mainstream) eller utanför (margins) är inte statiska utan förändras. Det är från margins som förändring och oftast kreativiteten kommer ifrån.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Berätta att mainstream är som huvudfåran i strömmen, det som är norm i ett samhälle. Det är bekvämt att befinna sig i huvudfåran för man sticker inte ut, man är inom normen och man flyter med i samma ström som alla andra. Margin är ytterfåran som bubblar och inte flyter lika rakt som mittfåran, utan den vågar gå sin egen väg och sticker ut om man jämför med normen/mainstream. Rita gärna upp detta i form av en flod på tavlan med stora pilar åt ett håll i mitten (mainstream) och små pilar mot strömmen i ytterkanten av flodens kant.

Det kan vara jobbigt att befinna sig i ytterfåran eftersom då har man åsikter och sätt att vara som skiljer sig från normen i gruppen. Det gör att många lägger sig i mittfåran för att helt enkelt kunna glida med enklare. Men i alla grupper och samhällen behöver vi margin/ytterfåran! Om ingen vågar ifrågasätta normen i gruppen skulle förändring aldrig kunna ske. Det går att dra paralleller till övningen lappar i pannan och fråga vem som var i ”margins” och ”mainstream” där.

Som ledare är det extra viktigt att komma ihåg att i varje grupp finns det ”en huvudfåra” och en eller fler ytterfårar. Det innebär att det alltid är några som av någon anledning ligger i ytterfåran. Kom ihåg att ta in alla!

Vill man bygga på denna övning kan man be deltagaren tänka sig in i någon gång då man själv känt det som att man tillhör ”margins”. Och efter det ber man margins ge några råd från margin/ytterfåran till mainstream/huvudfåran (som du skriver ner på tavlan):

Det kan till exempel vara:

– Det är roligare att sticka ut -Lyssna -Stanna och reflektera

– Ta hänsyn! -Se! -Bry er om rätt saker -Bromsa upp

Sen kan man be gruppen tänka på de gånger då de känt att de tillhör mainstream och då be mainstream/huvudfåran ge några råd till margin/marginalen(som du skriver upp på tavlan):

Det kan till exempel vara:

– Ta för er -Stå på er -Ge oss fler perspektiv

Avsluta med att säga:

- Glöm inte att margin and mainstream inte är statiska utan förändras. (Bara för att du är den enda troende i en grupp kanske det är norm i en annan. Ni som ledare kommer kunna känna att ni hamnar i margin/marginalen ibland. Då kan ni stärka er genom att läsa mainstreams råd till er).
- Det är från margins som förändring och oftast kreativiteten kommer ifrån.

VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

Se syfte

ÖVNINGEN: VINDEN BLÅSER FÖR ALLA SOM... (7-10 MIN)

SYFTE

Syftet med värderingsövningar är att deltagarna får tänka efter och ta ställning, uttrycka sina åsikter, motivera sina ståndpunkter, bli lyssnad på och lyssna på andra. Det handlar om att medvetandegöra värderingar, diskutera deltagarnas värderingar och ta ställning till olika påståenden som i detta fall bland annat civilkurage, religion och rättigheter.

BAKGRUND

I en värderingsövning får alla samma fråga och samma lösningar att ta ställning till. I övningen finns inga rätt eller fel. Alla ska få uttrycka sin åsikt utan att någon annan nedvärderar den. Allas åsikter är välkomna och värda att lyssna på.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Förklara och visa hur övningen går till. Förklara att:

- Det finns inga rätt eller fel. Deltagarna tolkar frågan på sitt eget sätt.
- Håller man med om påståendet så blåser man som vinden upp från sin stol.
- Om man inte håller med om påståendet sitter man kvar.
- Den som står i mitten ska försöka hitta en ledig stol så fort som möjligt

Se till att ha påståendena framför dig. Ställ stolarna i en ring. Alla sitter på varsin stol i ringen. I ringen fattas det en stol så en deltagare får stå i mitten. Ledaren läser upp ett påstående, till exempel “vinden blåser för alla som tycker sött är godare än salt” eller ”vinden blåser för alla som tycker om Idol”. Om man håller med reser man sig och byter stol med någon annan eller så hamnar man i mitten. Man får inte sätta sig på grannens stol, då blir det för enkelt. Om man inte håller med om påståendet sitter man alltså kvar. Du som ledare står utanför ringen. Ni ledare deltar inte själva i övningen, utan läser påståendena och observerar vad som händer. Se till att ha lite tempo! Det är alltid bra att börja med några lättsamma påståenden som är lätta att ta ställning till. Lägg gärna till egna påståenden utöver dem som finns i denna manual.

VARIANT PÅ VINDEN BLÅSER

Om Vinden blåser upplevs stressig och du vill dra ner på tempot kan du göra denna övning men med en extrastol istället och där alla har chans att därmed sitta ner. När du läser upp påståendena flyttar man eller sitter kvar som vanligt. Om du som deltagare är osäker och inte riktigt vet om du vill sitta kvar eller flytta dig så snurrar du ett varv och sätter dig igen.

DISKUSSION

Efter alla påståenden lästs upp av ledaren och gruppen har tagit ställning till dem genom att byta platser, kan man ha en kortare diskussion omkring vad som hände. Se till att det inte bara är de som är mest vana att tala inför folk som kommer till tals.

- Vilka påståenden var svåra att svara på?
- Var det något påstående då alla satt kvar på stolarna?
- Var det något påstående som förvånade dig att alla reste sig eller satt kvar?
- Reagerade ni starkt på något specifikt påstående?
- Är det något påstående som ni vill diskutera vidare?

TIPS!

Alla åsikter som kommer fram ska behandlas lika och neutralt oavsett ledarens personliga åsikter. Du bör inte komma med kommentarer under övningen. Se till att deltagarna inte avbryter varandra, eller kommenterar när någon har ordet. Försök se till att så olika personer som möjligt får prata. Undvik att samma person pratar hela tiden genom att dela ut ordet till olika personer. Säg till exempel: ”Vill du Erik säga varför du valde att...” Visa att du verkligen lyssnar på vad deltagarna säger.



Om deltagarna har svårt att hänga med i påståendena då de kan upplevas som långa och krångliga med de inledande orden ”Vinden blåser för alla som” kan du välja att ta bort detta och säga ”Jag är intresserad av vad som händer ute i världen”.

PÅSTÅENDEN

(du behöver inte läsa upp alla, utan välj ut de du tycker är bäst eller de som passar bäst som övergång till den övning du ska göra sen eller redan har gjort):

Vinden blåser för alla som är intresserade av vad som händer ute i världen.

Vinden blåser för alla som kan fler än två språk.

Vinden blåser för alla som tycker det är dåligt med gränser mellan länder.

Vinden blåser för alla som tycker de känner sig som världsmedborgare

Vinden blåser för alla som tycker att man inte ska lägga sig i andras konflikter.

Vinden blåser för alla som tror på allt som står i massmedia.

Vinden blåser för alla som tycker att i skolan/fritidsgården/organisationen spelar det ingen roll hur man ser ut eftersom alla elever och lärare respekteras.

Vinden blåser för alla som är med i en fredsorganisation.

Vinden blåser för alla som anser att religioner är viktigt för att bygga fred.

Vinden blåser för alla som vill lära sig att agera vid orättvisor och kränkningar.

Vinden blåser för alla som tycker att alla vapen borde nedrustas så snabbt som möjligt.

Vinden blåser för alla som har deltagit i en demonstration.

Vinden blåser för alla som kan namnet på minst tre svenska fredsorganisationer. (Stick in en fråga till deltagarna; vilka? Kan ni några namn?)

Vinden blåser för alla som tycker att jämställdhet är en av de viktigaste politiska frågorna i världen.

Vinden blåser för alla som tycker att integration är en av de viktigaste politiska frågorna i världen.

Vinden blåser för alla som tycker att de kan påverka omgivningen på ett positivt sätt.

Vinden blåser för alla som vågar säga vad de tycker.

Vinden blåser för alla som har blivit diskriminerade någon gång.

Vinden blåser för alla som hellre lider själv än att skada andra.

Vinden blåser för alla som tycker att det är främst religioner som ger upphov till krig.

Vinden blåser för alla som tycker att våld uppstår främst genom rädsla.

VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

- Diskutera deltagarnas värderingar och få dem att komma in på nya ämnen och på så sätt lära sig nytt genom att reflektera och lyssna på varandra.

ÖVNING: BAROMETERN (10- MIN)

SYFTE

Syftet är att medvetandegöra, diskutera deltagarnas värderingar och ta ställning till olika påståenden om fredsbygge, civilkurage och engagemang och att få igång bra diskussioner.

MATERIAL

Lappar med nummer 1-6

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Börja lägga lapparna i en rad på golvet och siffrorna 1 och 6 markerar de olika ytterlighetsuppfattningarna. Vid siffran 6 håller man med helt och hållet och vid nr 1 håller man inte med alls. Ledaren läser upp ett påstående, till exempel “Alla människor är lika mycket värda “. Deltagarna ställer sig vid den siffra där de tycker de hör hemma. Låt deltagarna motivera varför de ställt sig respektive siffra, antingen enskilt eller genom att diskutera i mindre grupper och sedan berätta för de övriga. Man får ändra åsikt efter att man hört något annan tala, men då måste man kunna motivera varför. Se till att du har tempo i övningen (dvs gå vidare om det blir lite segt) och att inte samma personer är de som kommer till tals. Var flexibel med hur många påståenden du väljer att använd, gruppen kanske inte orkar så många.

4-HÖRN VARIANT

Barometern kan även göras om till en fyra hörn övning där hörnen i rummet får siffror från 1-4. 1 - Håller inte alls med, 2 och 3 är mellanpositioner och 4 - Håller med fullständigt.

PÅSTÅENDEN:

Alla människor är lika mycket värda.

En enda människas engagemang gör skillnad.

Det viktigaste är inte vad man engagerar sig i, utan att man engagerar sig.

Muslimar och kristna kan leva i harmoni med varandra.

Alla har rätt till sin egen tro.

Människor med kristen eller muslimsk tro är mer benägna att använda våld än andra människor.

Skolan/fritidsgården/organisationen är öppen för alla

Mänskligheten kan lära sig att hantera konflikter utan våld.

Vi lever i ett fredligt samhälle.

Du är skyldig till att ingripa mot en lag som du anser är orättfärdig.

Det är en våldshandling att stå passiv när vi ser människor lida.

VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

– Diskutera deltagarnas värderingar och få dem att komma in på nya ämnen och på så sätt lära sig nytt genom att reflektera och lyssna på varandra.

ÖVNING: KONFLIKTSTOLARNA (CA 50 MIN)

SYFTE

Deltagarna ska erfara hur konflikter kan uppstå utifrån maktkamper. Övningen kan utgöra grunden för en diskussion om konfliktodynamik och en konstruktiv hantering av konflikter. Fokus är inte att putta konflikter och maktkamper under mattan utan att lyfta fram dem samt reflektera över hur man kan hantera dem på ett konstruktivt sätt.

TIDSUPPLÄGG

5 minuter att förklara, 10-20 minuter att genomföra, 30 minuter för grupparbete och diskussioner.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

- Deltagarnas stolar ska stå i ordning när de kommer in i ett annars tomt rum (om det finns bord se till att de är placerade på sidan). Vissa stolar ska stå upp och nervända. Majoriteten ska inte göra det. Stolarna ska ligga lite överallt och det ska finnas minst 20 stolar för att leken ska fungera. Det behöver finnas fler stolar än det finns deltagare för att få flyt på övningen.
- Ta ett A4 papper och rita ett stort tydligt kryss på det. Pappret med krysset ska tejpas mot ena änden av rummet på golvet.
- Ta ett A4 papper och rita en stor och tydlig ring på det. Pappret med ringen ska tejpas mot motsatt ände av rummet som pappret med krysset. Pappret ska vara fasttejpade mot golvet precis som pappret med krysset. Se till att papprena med krysset och ringen ligger MINST 5 meter från varandra.

Detta behöver göras när deltagarna inte befinner sig i rummet. Det bästa vore att ta en paus innan övningen börjar. Att förbereda detta tar ungefär 5 minuter om stolarna redan finns i rummet samt att det inte finns några andra möbler man behöver flytta på

Se till att skriva ut lappar där det står följande saker:

- Placera stolarna runt pappret med cirkeln.
- Placera stolarna runt pappret med krysset.
- Placera stolarna upp och ner.

Försök att så gott det går dela in deltagarna i fem lika stora grupper. Där två grupper ska placera runt krysset och två grupper runt cirkeln samt en grupp ska placera stolarna upp och ner. Det ska alltid finnas en grupp som är i minoritet jämfört med de andra.

STARTA ÖVNINGEN

Låt alla deltagare börja i ett annat rum där de inte kan se rummet med stolarna och låt dem sedan komma in en och en där ni delar ut en lapp per person. Säg till dem i förväg att de inte får tala med varandra under övningen och att övningen ska ske under tystnad.

Anledningen till varför de ska komma in en och en är för att de som kommer in efter den första personen kommer att kopiera beteendet av den första, vilket underlättar spelet. Skulle alla börja i rummet skulle de inte kopiera varandras beteende i lika hög grad och då skulle inte en reproduktion av beteende bli lika tydlig.

Låt deltagarna göra övningen i tystnad. Svara inte på frågor och om de kommer till er peka endast på pappret. (Det finns inga rätt eller fel bara subjektiva tolkningar.)

FÖLJANDE KOMMER SKE I 99% AV FALLEN.

- De första kommer komma in och placera stolar i en liten cirkel runt krysset eller ringen. Vissa kommer ställa stolarna upp och ner. Av någon anledning kommer folk att vända upp på stolarna som vänds upp och ner trots att det inte finns några instruktioner om det. Detta är en egen tolkning och exempel på kulturens makt.
- Efter ett tag kommer stolarna i rummet att ta slut och det kommer finnas två cirklar. Någon i gruppen eller flera kommer ta en stol från den andra gruppen, vilket kommer starta igång ett krig. Nu kommer man in i fas två och det brukar starta så fort de icke använda stolarna i rummet tar slut. I kriget så kommer det gå våldsamt till och här kommer folk att springa fram och tillbaka och ta stolar. Beteendet att ”kriga” kommer sprida sig och folk kommer ha dragkamper. Vissa kommer sitta på stolar andra kommer att ”fysiskt” visa på sin makt att ta stolar från andra.
- En tredje fas kommer starta efter ett tag beroende på hur vakna/trötta deltagarna är. Förutom krigarna så kommer andra grupper att börja dyka upp. Vi kommer se folk som ger upp då de anser att kampen är ”meningslös”, andra kommer bli mer observerande av samma anledning, en tredje försöker kommunicera med alla om att hitta en större lösning. Den tredje gruppen består oftast av ett fåtal individer. Beroende på hur inflytelserika de är i gruppen så kommer de att få gehör och man kommer se hur de bryter ett invariant mönster och skapar en ny kultur som sprider sig. Händer detta så kommer lösning 2 att ske.

LÖSNINGAR SOM BRUKAR SKE 98% AV FALLEN OM DE KOMMER TILL ETT SLUT

Lösning 1: en person tar lapparna och placerar dem på varandra och förändrar utgångspunkten för alla.

Lösning 2: Gruppen börjar kommunicera med varandra ickeverbalt och finna samförstånd i en gemensam vision där utgångspunkten inte förändras, men hur man väljer att hantera motstridiga intressen.

Om du ser att de fastnar och ingen större utveckling verkar ske (det sker hela tiden och det gäller att vara uppmärksam på allt som sker i gruppen, men allt beror på hur mycket tid ni har att disponera) så kan du intervensera efter 10 minuter.

Intervenera genom att pausa spelet och säg åt alla att läsa om deras lappar. När du stannar upp alla, så kommer folk att börja titta på varandra lite mer. Detta ger folk tid att faktiskt tänka och börja agera istället för att bara reagera på varandra.

Om gruppen inte har funnit en gemensam lösning på uppdraget efter 10 minuter är det dags för intervention två. Be dem att vara uppmärksamma på varandra. Finns det en lösning de kan finna som de inte försökt än? Lösningen är att alla stolar ställs upp och ner i en stor cirkel som omsluter både pappret med kryssset och det med cirkeln, men røj inte lösningen utan gruppen måste komma fram till en själv.

När de nått en lösning som tillmötesgår alla så kan du avsluta övningen på flera sätt. Exempelvis:

Börja ställa frågor om hur detta kändes och be dem tala med varandra tre och tre.

FRÅGOR:

Kan de analysera vad som hände och vad som ledde till att de hittade en lösning till slut?

Vad de tror var meningen med övningen?

Vilka beteenden som fanns under övningen, vad gjorde människor?

Hur började konflikten?

Vad var det som behövdes för att lösa konflikten?

Det fanns människor som ställde sig åt sidan, fråga dem varför? Vad kände de?

Det fanns människor som började slåss om stolarna, fråga dem varför? Varför började de bråka om stolarna?

Det fanns människor som försökte kommunicera med andra fråga dem varför? Lyssnade någon?

Hur kändes det?

Tala i gruppen om ledarskap och maktrelationer. Starta igång en diskussion och lägg till dina egna observationer. Fråga om hur de upplevde sitt eget beteende under övningen.

Ha följande saker i åtanke under diskussionen: Hur var energin i rummet under olika tider? Vilka initiativ och lösningar fann man? Hur uttrycktes dessa/mottogs dessa? Vilka lösningar hade en påverkan och varför? (kolla maktrelationer – då detta kanske inte var första övningen så har folk med sig ett bagage som ger dem mer/mindre inflytande). Hur påverkade det denna övning? När energin var låg och ingen sida ville ändra på något (alla stolar – resurserna är tagna). Under övningen med tanke på gruppdynamik. Finns det några mönster i gruppen som uppstod på grund av deltagarnas kön? ålder etc? Blev det någon formation av allianser?

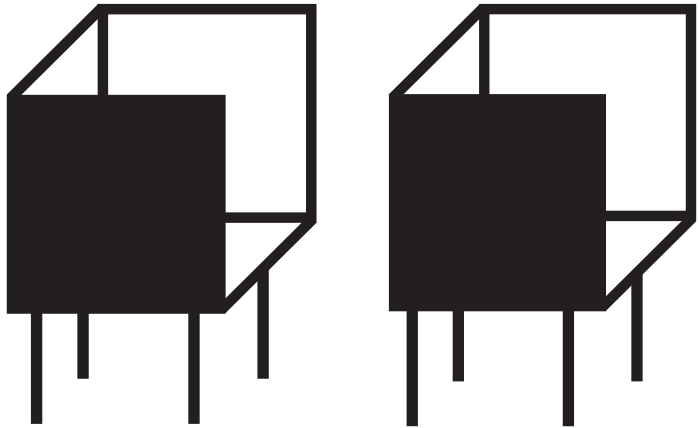
VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

– Testa på hur konflikter uppstår utifrån maktkamper

– Hantering av konflikter

– Reflektion kring hur man kan hantera konflikter konstruktivt

– Reflektion kring hur olika handlingsmönster reproduceras och hur man kan vända dåliga handlingsmönster till något bättre.



KOPIERA:

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med cirkeln.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med kryssset.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna upp och ner.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med cirkeln.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med kryssset.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med cirkeln.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med kryssset.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna upp och ner.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med cirkeln.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med kryssset.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med cirkeln.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med kryssset.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna upp och ner.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med cirkeln.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med kryssset.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med cirkeln.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med kryssset.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna upp och ner.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med cirkeln.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med kryssset.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med cirkeln.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna runt pappret med kryssset.

Du får inte prata och du får inte visa ditt papper för någon annan. Placera stolarna upp och ner.

ÖVNING: SANT ELLER FALSKT OM MARTIN LUTHER KING (CA 15-20 MIN)

SYFTE

Att lära sig om Martin Luther King och medborgarrättsrörelsen. Ett lätt och bra sätt att kunna börja prata om fredsbygge och viljan att förändra världen.

BAKGRUNDSFAKTA TILL MARTIN LUTHER KING ÖVNINGEN

Martin Luther King-dagen är nationell helgdag i USA och firas varje år den tredje måndagen i januari. Sedan 2003 firas dagen i Sverige på initiativ av Kristna Fredsrörelsen och Svenska Baptistsamfundet. Så här beskriver Coretta Scott King, Martin Luther Kings fru, dagens betydelse: ”Martin Luther King-dagen firar livet och arvet av en man som gav hopp och helande till Amerika. Vi minns även hans tidlösa värden som han lärde oss genom sitt exempel – mod, sanning, rättvisa, medkänsla, värdighet, ödmjukhet och tjänst som så strålande definierade Dr. Kings person och ledarskap. Denna dag firar vi den universella, ovillkorliga kärleken, förlåtelse och ickevåld som stärkte hans revolutionära ande. Det är en dag av intensiv utbildning och träning i Martins filosofi och ickevåldsmetoder för social förändring, konflikthantering och försoning. Dagen ger ett unikt tillfälle att lära unga människor att bekämpa ondska men inte människor, och få vanan att fråga sig själva: Hur kan jag lösa denna konflikt på det mest kärleksfulla sättet?”

Vi i SV jobbar med liknande frågor som Martin Luther King och detta är en övning att använda om man vill lyfta fram en av de människor som blivit en symbol för fred och ickevåld. Övningen går dessutom att motivera inom flera olika skolämnen. Du skulle kunna tipsa läraen om att arbeta vidare med exempelvis: Inom religionsämnet betona Kings motivation för hans samhällsengagemang som i hög grad kom från hans kristna tro. Inom filosofi kan det passa att lyfta frågor som: hur skapar vi människor ett samhälle? Vad är människans mening och mål och hur kan vi koppla detta till medborgarrättsrörelsens kamp och visioner? Inom samhällsvetenskapen kan medborgarrättsrörelsen jämföras med sociala och politiska rörelser i dagens samhälle – hur mycket lyckades medborgarrättsrörelsen ändra i samhället? Titta på raslagarna och det ekonomiska systemet. Jämför dåtidens ickevåldskamp med hur dagens ickevåldskamp har tagit sig uttryck under den arabiska våren.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Du skulle kunna visa en bild på ML King eller spela upp lite av hans berömda tal för att sätta lite stämning.

- Påstående sant, byta stol
- Påstående falskt, sitta kvar

Se till att ha påståendena framför dig. Ställ stolarna i en ring. Alla sitter på varsin stol i ringen. Den finns en extrastol i ringen, så att även en ensam person kan hålla med och byta plats. I denna övning är vissa påståenden sanna och vissa är falska. Om deltagarna tror att ett påstående är sant ska de byta stol. Om de tror att det är falskt ska de sitta kvar. Det är helt okej att chansa om man inte vet. När alla har valt att resa sig eller fortsätta sitta, så kan du som leder säga om påståendet var sant eller falskt och ge förklaring till det (se nedan).

FÖRSLAG TILL PÅSTÅENDEN PÅ LAPPARNA:



”MARTIN LUTHER KING VAR FRÅN TYSKLAND OCH GAV UPPHOV TILL DEN PROTESTANTISKA KYRKAN PÅ 1500-TALET. ”

Falskt. Martin Luther King var från Atlanta, USA och föddes 1929. Många förväxlar namnet med Martin Luther som var från Tyskland och gav till reformationen.



”UNDER 1950-TALET I SÖDRA USA VAR DET PÅ FLERA PLATSER FÖRBJUDET FÖR SVARTA ATT VISTAS T.EX. VISSA RESTAURANTER, BUSSPLATSER OCH VÄNTRUM.”

Sant. Genom medborgarrättsrörelsen ickevåldskamp försvann dessa förbud under 50- och 60-talet.



”DEN SVARTA KVINNAN ROSA PARKS BLEV ÅTALAD FÖR ATT SLAGIT NER EN VIT MAN I EN BUSS.”

Falskt. Hon blev åtalad men för att ha vägrat resa sig för den vita mannen. På bussen i Montgomery där hon bodde på 1950-talet var det regel att svarta skulle resa sig för vita på vissa säten i bussen.



”KING VAR UTBILDAD ADVOKAT PRECIS SOM HANS PAPPA.”

Falskt. Både hans pappa och han själv var pastorer i baptistiska kyrkor.



”KING BLEV GRIPEN FLERA GÅNGER AV POLISEN OCH SPENDERADE MÅNGA NÄTTER I POLISENS CELLER.”

Sant. Många av medborgarrättsrörelsens ickevåldsmetoder gick emot dåtidens lagar och många av dem greps av polisen och spärrades in. King som hatade att vara ensam, tyckte att det var påfrestande att bli fängslad i flera dagar.



”KING VAR GOD VÄN MED MAHATMA GANDHI FRÅN INDIEN OCH DE BREVVÄXLADE OFTA.”

Falskt. Han träffade aldrig Mahatma Gandhi som dog 1948 då King endast var 19 år gammal och de brevväxlade aldrig. Men han var mycket påverkad av Gandhis idéer om ickevåld.



”KING SA 1967: ’USA ÄR DEN STÖRSTA VÅLDSUTÖVAREN I VÄRLDEN IDAG.’ ”

Sant. Det var under Vietnamkriget och King var djupt kritiskt till de massiva bombningar som amerikanska trupper utförde i Vietnam under många år.



”MEDBORGARRÄTTSRÖRELSEN, DÄR KING VAR AKTIV, SYSSLADE MEST MED ATT KÄMPA MOTKRIG.”

Falskt. Medborgarrättsrörelsen sysslade framför allt med att kämpa mot rasism och ett lagsystem som diskriminerade svarta i södra USA. Men King blev på slutet i sitt liv också involverad i kampen mot Vietnamkriget.



”1964 FICK KING NOBELS FREDSPRIS FÖR HANS ENGAGEMANG FÖR MOT RASISM OCH DISKRIMINERING AV SVARTA I USA.”

Sant. Han är en av de yngsta pristagare som fått Nobels fredspris. Han tog emot priset i Oslo.



”I HUVUDSTADEN WASHINGTON D.C. HÖLL HAN 1963 TALET JAG HAR EN DRÖM.”

Sant. Det är detta talet som han är allra mest känd för. Fler än 200 000 människor var på plats för att höra det. Miljoner runt om i världen har lyssnat på det.



”KING DOG 69 ÅR GAMMAL I LEVERCANCER.”

Falskt. Han mördades endast 39 år gammal i Memphis, Tennessee år 1968. James Earl Ray greps för mordet. Till denna dag är det omtvistat om han verkligen utförde mordet och om det i så fall var ett beställningsmord.

DISKUSSION

Efter alla påståendena lästs upp av ledaren och gruppen har tagit ställning till dem genom att byta platser, kan man ha en kortare diskussion omkring vad som hände.

- Var det något särskilt ni tänkte på i övningen?
- Var det något som förvånade er?

VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

- Utöka kunskapen om Martin Luther King och medborgarrättsrörelsen
- Diskutera fredsbygge

Övningen kommer från studiematerialet om Martin Luther King som finns att hämta på Martin Luther King Dagens hemsida: www.martinlutherking.se

På denna sida kan du ladda ner hela arbetsmaterialet kring Martin Luther King.



CIVILKURAGE

CIVILKURAGE INNEBÄR ATT HA MOD ATT STÅ FÖR SIN MENING ÄVEN NÄR DET INNEBÄR EN PERSONLIG RISK, FÖRMÅGAN ATT STÅ UPP FÖR SINA VÄRDERINGAR, TROTS VETSKAP OM ÖPPET ELLER LATENT MOTSTÅND FRÅN OMGIVNINGEN.



ÖVNING: HUSSLE LINES (15-20 MIN)

Är ett slags minirollspel och kallas på svenska för Gräl-linjen.

SYFTE

Rollspelets syfte är att ge deltagarna en möjlighet att sätta sig in i andra människors situation. Ge dem chans att prova på en konfliktsituation med låsta positioner och låta den ena parten testa på att hitta kreativa öppningar för att komma ur låsningen.

BAKGRUND

Hussle lines är en väldigt effektiv metod att använda i stora grupper eftersom oändligt många människor kan spela rollspel i par samtidigt. Metoden användes bl a av Medborgarrättsrörelsen i USA under 60-talet då svarta studenter tränades på att konfrontera rasistisk särbehandling genom att spela rollspel i hussle lines.

TIDSÅTGÅNG

15-20 minuter. 3 minuter till att förklara syftet med övningen. Ca 5-7 minuter till att spela upp rollspelet två gånger. 2 minuter till utvärdering i par och sedan 5-10 minuter att lyssna på paren i helgrupp.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Deltagarna ställer sig på två led, mitt emot varandra. Be dem hälsa på den som står mitt emot i dem, på detta sätt delas de upp i par. Förklara för deltagarna att de ska i par spela en konfliktsituation i ett minirollspel. Rollspelen pågår parallellt med varandra och ska inte visas upp för någon annan. Förklara rollerna och vilket led som ska spela vilken roll. Beskriv konfliktsituationen. Be deltagarna att blunda och leva sig in i rollerna. Säg klara färdiga gå, spelet kan börja! Bryt spelet efter ca 3 minuter. Sedan byter man roller, men har kvar samma situation och par. På detta sätt får alla prova båda rollerna. Ge varje rollspelspar ett par minuter till egen utvärdering och sedan 5-10 minuter att lyssna på paren i helgrupp.



KONFLIKTSITUATION. EXEMPEL 1

Vi befinner oss på fest och Lina har för första gången med sig sin nya pojkvän Khalid som är muslim. Det som händer är att Khalid av religiösa skäl inte vill skaka hand med Linas ickereligiösa och bästa kompis Anna. Detta vet inte Anna som går fram till Khalid och entusiastiskt sträcker fram handen som Khalid artigt avvisar genom att hälsa Anna med en lätt bugning och en hand på hjärtat.

Instruktioner till dem som spelar Anna: Du är nyfiken på Linas nya pojkvän och vill gärna lära känna honom. Du är så ivrig att du mycket tydligt sträcker fram handen och vill hälsa, nästan krama om honom. Instruktioner till dem som spelar Khalid: Du är mån om att göra ett gott första intryck men du vill inte vika dig från den princip som du följer, att inte skaka hand. Du tycker att du visar mer respekt för henne om du inte tar i hand. De som spelar Khalid ska försöka få Anna att inte behöva känna sig dum i denna situation. Uppmuntra de som spelar Khalid att komma på något bra sätt att göra detta i rollspelet.

Låt sedan samma par byta roller och ha samma utmaning och spela igen. Samla sedan ihop till helgrupp och fråga: När ni spelade Khalid, på vilket sätt kunde du få Anna att inte känna sig dum? Hade du någon metod eller strategi? Fråga hur det var att spela Anna: Var det något som Khalid sa eller gjorde som faktiskt fick dig som Anna att inte känna dig bortkommen? Var det något som Anna gjorde som gjorde att Khalid inte kände sig dum eller trampad på?

SYFTE FÖR KONFLIKTSITUATION 1

Denna situation handlar om vårt sätt att hälsa på varandra. Läs på mer om hälsning i fördjupningsdelen i slutet av manualen. Det finns mycket känslor och tankar kring en ganska enkel sak som en hälsning och därför använder vi just hälsningssituationen som exempel i rollspelet. Genom att använda en konfliktsituation med hälsning som tema vill vi föra fram att vi är mer lika än vi tror. Vi lånar av varandras kulturer och sedvänjor det som vi tror “alltid har funnits” och är ”typiskt svenskt” har inte alltid varit på samma sätt, utan beteenden och kulturer är föränderliga och inte statiska. Olika traditioner kring att hälsa på varandra är ett bra exempel på detta. Vi behöver därför få större förståelse för varandra och respektera varandras olikheter.

SJÄLVKLART KAN DET BLI TOKIGT IBLAND SOM I FÖLJANDE FALL:

En man skulle på anställningsintervju och möta en kvinnlig chef. Då han inte hälsade på kvinnor genom att ta i hand var han rädd att hon skulle ta illa upp om han inte skulle hälsa genom handslag därför köpte han med sig en chokladask. För då skulle han vid handskakningen lämna fram chokladen och därmed inte beröra henne fysiskt. Men hon blev så glad att hon kramade honom istället.

Men genom att prata med varandra kan vi lösa det mesta och skratta åt de gånger då det inte går riktigt som vi tänkt oss.

DISKUSSION

Fånga upp frågor som väckts av denna övning, diskutera ett tag men försök att hålla diskussionen kort och koncis. Försök få gruppen att reflektera över kultur och normer/regler i olika kulturer och religioner. Understryk att det inte finns ett sätt att vara religiös på utan det finns oändligt många och det finns inte ett rätt och ett fel i övningen. Dessutom finns det definitivt olika sätt att visa respekt för varandra på!

Om det kommer upp tankar kring att man ska ”ta seden dit man kommer”, kan du om du känner för det lyfta detta mer och prata om det. Hur resonerar de kring detta uttryck? Uttrycket kan kopplas till kulturrasism som är en tankeströmning som uppfattar kulturer som separata, fasta enheter med olika värde. I Väst står den västerländska kulturen högst upp på skalan och ofta afrikanska och arabiska kulturer står längst ned. Kulturrasismen gör kultur eller religion till den funktionella motsvarigheten till ras. Uttrycket ”att ta seden dit man kommer” används ibland som ett sätt att hävda sin rätt över andras som det enda ”rätta” och därför bör man vara vaksam på detta uttryck. Exempelvis är det oftast okej att vara vegetarian även när man kommer till ett hushåll där man mest äter kött. Som vegetarian anpassar du dig inte till seden att äta kött utan äter något annat och detta accepteras av värdfolket. På samma sätt borde det vara självklart att acceptera att olika människor har olika sätt att hälsa på varandra.



KONFLIKTSITUATION. EXEMPEL 2.

Öva på att omtolka roller.

Ena raden spelar människor som vill ta sig till Tharirtorget i Egypten för att demonstrera. Och de andra spelar människor som arbetar som militärer som fått order om att inte låta demonstranterna komma fram till torget. Förhoppningsvis kommer de som vill demonstrera förbi genom att behandla militären som en medmänniska.

Vi befinner oss alltså i Egypten mitt under pågående revolution. Stora mängder demonstranter vill vara på Tahrirtorget och demonstrera för sina rättigheter. Militären står och trycker människor bakåt bort från gatorna så att de inte ska kunna samla ihop sig. Demonstranternas vilja är att ta sig närmare Tahrirtorget medan militärens order är att på alla sätt de kan hålla demonstranterna borta. Hur ska du som demonstrant kunna lugna ner situationen och få den att hålla sig på en fredlig nivå? Hur möter du militären om den tar till våld? Vad kan det finnas för kreativa lösningar att lyckas få möjlighet att demonstrera utan att någon kommer till skada? Uppmana de som är demonstranter att inte se militären som en militär utan som en medmänniska (läs syftet med övningen). Du kan viska denna strategi i örat på de som spelar demonstranter eller säga att de verkligen ska tänka ut bra sätt att göra detta medan de blundar och lever sig in i rollen.

Spela upp konfliktscenariot i par och låt sedan samma par byta roller och spela rollspelet en gång till. Samla sedan ihop till helgrupp och fråga: när ni spelade demonstrant, hur gjorde ni för att lösa konflikten? På vilket sätt försökte du lugna ner situationen? Lyckades du behandla militären som en medmänniska eller hade du någon annan metod eller strategi? Fråga hur det var att spela militär; blev du upprörd av demonstrantens sätt att försöka ta sig förbi dig? Tyckte du demonstranten lyckades med att föra ett fredligt samtal med dig?

SYFTE FÖR KONFLIKTSITUATION 2:

I en demonstrationssituation som den på Tahrirtorget finns det alltid en risk att protesterna urartar i våldsamheter. För att förebygga våld och istället främja möjligheter för verkliga möten mellan demonstranter och militär, är det viktigt att omtolka rollerna. Militärerna agerar på order och är tränade att se demonstranterna som sina motståndare. Demonstranterna, å sin sida, har däremot möjlighet att genom sitt bemötande nå fram till människan bakom militäruniformen och på så sätt göra situationen mindre hotfull och förhoppningsvis även påverka militären att ändra sitt beteende. Med hjälp av ett vänligt leende eller ett roligt skämt kan även en militär med sköld och batong tappa garden. Ett ickevåldsligt förhållningssätt i en konfliktsituation är att kunna skilja på sak och person och att alltid kunna se människan i sin motståndare. Icke våldet motarbetar förtryck och orättvisor, men inte människor.

FLER SCENARION

Detta är två exempel, men beroende på vilken grupp du möter kan du även använda dig av scenarion, exempelvis ett som har genustema. Hur kan exempelvis ett scenario där en kvinna som har nekats löneförhöjning konfronterar sin chef se ut? Du är fri att hitta på egna scenarior men det är viktigt att du är medveten om vilket som är syftet med just det scenario som du har använt.

VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

Syftet med denna övning var:

Att genom rollspel uppleva olika konfliktsituationer och utforska kreativa lösningar på dem genom att bli omtolka roller. Att få fler perspektiv och förhoppningsvis bredda vår repertoar av valmöjligheter i fall vi skulle hamna i en liknande situation i framtiden.

Efter en övning, särskilt en övning som hussle lines, är det viktigt att kolla med deltagarna att de förstått syftet med övningen.

ÖVNING: FORUMSPEL OCH KAOS-MODELLEN (50-60 MIN)

SYFTE

Syftet är att träna på redskap som kan stärka civilkuraget. Med hjälp av KAOS-modellen får deltagarna konkreta redskap för att som tredje part kunna ingripa i situationer där någon kränkning äger rum. Övningen i forumspel stärker deltagarna i deras förmåga att själva gripa in och hindra diskriminering/förtryck. Forumspelet gör att redskapen för ingripande ”sätter sig” i ryggraden eftersom man använder redskapen upprepade gånger i olika tänkbara scenarior.

BAKGRUND

Detta material bygger på utbildningsmaterialet ”Fred i våra händer” om konflikthantering av Klaus Engell-Nielsen . Forumspel är en form av pedagogik och kan genomföras på ett flertal olika sätt, dock är de alla en form av rollspelsteater. Rollspelet ger deltagarna en möjlighet att sätta sig in i andra människors situation. KAOS-modellen brukar vara tacksam att ta upp i samband med forumspel eftersom att modellen innehåller konkreta ingripandetekniker som hjälper deltagarna att öka deras repertoar av möjligheter när de väl möter kränkande situationer ute i samhället.

KAOS- MODELLEN

Ett sätt att utöva ickevåld i vardagen är att ingripa vid direkt förtryck. Det är viktigt att skilja på konflikter, förtryck och kränkningar även om dessa ofta kan gå hand i hand. Konflikter är inte nödvändigtvis ett problem men vårt beteende i konflikter kan vara det. Denna modell är en verktygslåda för att gripa in mot kränkning och förtryck. KAOS-modellen är främst till för parter som står utanför konflikten, så kallade tredje parter. Modellen ger dem förslag på hur de kan gå från att vara passiva åskådare till att aktivt gripa in, bryta ett förtryck och säga ifrån.

TIDSUPPLÄGG

Ca 7 minuter introduktion om övningen dela upp klassen i grupper om 3-5 personer. 10-15 minuter då grupperna får förbereda spelen. Om färdig skrivna scenarior används behövs bara 5-7 minuters förberedelser. Några minuter (2-4 min) är det enda som krävs för att framföra själva scenen. Det är inte meningen att det ska vara en lång föreställning. Resten av tiden, ca 10-15 minuter, spela upp scenen flera gånger, låt publiken hitta kreativt sätt att ingripa mot kränkningen de sett i spelet. Varje grupp behöver således ca 15 minuter för spela upp sin scen, samt att få den kommenterad och ändrad av publiken. Beräkna därför tidsåtgången utifrån hur många olika grupper som kommer att redovisa.

DEL 1: FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Dela in deltagarna i grupper för 3-5 personer. Ge grupperna cirka 15 minuter för att göra en ett kort scenframträdande. Ämnet skall vara relaterat till deras vardagliga liv, något som skulle kunna hända i deras närmiljö. Scenen ska inte vara lång, bara några minuter. **Scenen skall sluta i ett negativt scenario. En person i gruppen skall vara den som är förtryckaren, en person skall bli förtryckt och de andra skall vara åskådare.** Om färdig skrivna scenarior används behövs bara 5-7 minuters förberedelser.

Alla personer ska ha en roll, oavsett om de är bussdörrar, träd, passiva eller aktiva. Det ska helst vara en situation som har hänt eller skulle kunna hända deltagarna. Bestäm nya namn till era roller. **Det är bra om gruppen hinner träna scenen minst en gång.**

Förberedelserna av spelen ska **helst ske i olika rum så att grupperna inte stör varandra**, och så att överraskningsmomentet i det hela finns kvar. För att undvika prestation-sångest kan det vara bra att ge grupperna kortare tid och sedan förlänga vid behov. Samla ihop i helgrupp, ställ stolarna i en halvcirkel så att alla ser ordentligt. Låt grupperna spela upp sina situationer . Ta en situation i taget och spela som sagt först upp den i sin ursprungsform. Spela upp scenen en gång till och låt publiken denna gång frysa spelet och hitta kreativa sätt att ingripa mot kränkningen de sett i spelet. Det är alltså åskådarna som använder KAOS-modellen och övar sig på att ingripa. När någon i publiken har kommit med ett förslag ska **den passiva åskådaren (tredje part) bytas ut** och personen ur publiken ska själv gå in i spelet med sin idé och med hjälp av KAOS-modellen öva sig på att ingripa.

GE DESSA INSTRUKTIONER INNAN DE GÅR UT I GRUPPER:

- Denna scen ska sakta eskalera och sluta i ett negativt kränkningsscenario där åskådaren är passiv. (Den utsatta hinner inte ge svar på tal)
- Spelen ska inte vara längre än 3 minuter.
- En person i gruppen skall vara den som är förtryckaren, en person skall bli förtryckt och de andra skall vara passiva åskådare.
- Karaktärerna ska kännas äkta, inte överdrivas, försök leva er in i rollerna.

Efter att en grupp har redovisat, introducera KAOS-modellen så att de får fler verktyg:

KAOS står för att Konfrontera, Avleda, Omtolka och Stöda/Skilja.

KONFRONTERA

Eftersom de flesta kränkningar äger rum under någon slags ”hemlighetsfilt” är bland det viktigaste vid kränkningar att säga ifrån och benämna det som händer – ”Varför är ni taskiga mot Kim?” Genom att benämna det som sker till exempel genom frågor, visar man att man bryr sig om och inte tänker vara med i det negativa beteendet.

AVLEDA UPPMÄRKSAMHETEN

Ett vanligt sätt att stoppa bråk mellan små barn är att avleda uppmärksamheten. Särskilt i situationer där det finns mycket känslor, möjlighet till våld, eller där den som utsätts inte är närvarande, kan detta vara ett bra verktyg. En konflikt har förmågan att dra mycket kraft och uppmärksamhet till sig och det kan därför vara svårt att ta sig ur den. En hjälp ur detta kan vara att försöka skapa ett avbrott och på så sätt avleda uppmärksamheten från situationen. En våldsam situation som håller på att accelerera kan stannas upp genom frågor, som ”Vad är klockan?”, eller ”Vet du hur man hittar till restaurang X?” eller komplimanger: ”Vilken snygg sjal du har på dig!” På detta sätt kan konfliktförloppet komma av sig och det blir en öppning då parterna inte fokuserar på varandra, och det skapas en möjlighet att ta tag i konflikten.



KAOS STÅR FÖR ATT KONFRONTERA, AVLEDA, OMTOLKA OCH STÖDA/SKILJA.

OMTOLKA ROLLER

I en konflikt får parterna lätt givna roller. Genom att omtolka situationen eller ge nya roller kan en konflikt eskalering förhindras. Eleven som alltid talar får till uppgift att hjälpa den som inte säger så mycket att komma med sin åsikt. Mannen som med raska steg närmar sig kvinnan som är på väg genom parken på kvällen blir tillfrågad om han kan hjälpa kvinnan att bära den tunga väskan. Genom att be om hjälp eller råd av personer som vi tycker agerar problematiskt, kan vi ge någon som för tillfället betar sig lite ”skurkaktigt”, möjligheten att bli en hjälte och ta fram sina bästa sidor. Att omtolka roller kan också handla om att vägra se sig själv som ett offer. Berätta gärna historien om kvinnan som såg några grabbar graffitimåla på en vägg. Hon gick fram och frågade om hon fick vara med och måla. Grabbarna kom av sig helt och sprang iväg.

STÖDJA/ SKILJA

I en konfliktsituation kan både förtryckaren och den som blir förtryckt behöva stöd från omgivningen. Ett sätt att stödja den som blir förtryckt kan vara att sätta sig bredvid den på bussen som några talar illa om. På så sätt blir det svårare för förtryckaren att komma åt personen och han eller hon blir inte ensam mot alla andra. Eller bara höra efter om personen är okej, särskilt om han eller hon har blivit utsatt för något. Att även stödja förtryckaren kan också vara viktigt eftersom en situation lätt kan vändas om många personer går in i den, så att förtryckaren istället blir den som blir förtryckt. Eftersom målet är att alla ska komma ifrån situationen utan kränkning är det viktigt att stödja även förtryckaren genom att kanske ta honom/henne därifrån och reda ut situationen. Om man är fler än en person som kan ingripa, är det en bra idé att man delar upp sig och den ene stödjer den som har blivit förtryckt och den andre försöker att skilja på förtryckare och förtryckt genom att ta förtryckaren åt sidan och tala med henne/honom.

DEL 2: FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Efter att KAOS har introducerats, låt deltagarna spela upp scenen igen och låt de som tittar på ha möjlighet att avbryta scenen genom att säga ”Stopp!”. Den som sagt stopp går då in i scenen och byter ut en passiv åskådare. Deltagarna får med andra ord **inte byta ut** den som är utsatt eller förtryckaren. Sedan börjar scenen på samma ställe som den avbröts. De övriga i spelet ska reagera på det som inhopparen gör, på det sätt som de tror att deras roll skulle kunna göra i verkligheten. Deltagarna ska alltså försöka komma på idéer på hur man kan lösa konflikten, gärna med hjälp av KAOS-modellen som de precis lärt sig. Om deltagarna inte kommer på något på en gång så låt dem diskutera idéer två och två (bikupa). Fråga sedan, vad diskuterade ni? Låt dem berätta och uppmuntra dem att gå upp och spela upp sin idé för att testa hur den förändrar situationen.

Ett annat sätt om gruppen inte kommer på något, är att du kan viska en idé du får i örat på en deltagare som är villig att prova att ingripa, viska tex; ”prova att ge förtryckaren beröm” ”prova att gå iväg med den utsatte som om det var din bästa kompis du vill gå och fika med” etc.

Situationen spelas upp tills det inte finns några nya idéer som ytterligare kompletterar de andra.

KORT DISKUSSION VID VARJE INHOPP

Utvärdera situationen efter varje in hopp.
Vilken idé/ingripandemetod hade inhopparen?
Hur tyckte han/hon att den fungerade?
Hur kändes det för den utsatta?
Hur kändes det för förtryckaren?

TIPS PÅ SCENARION ATT ANVÄNDA

Bäst är att ha dessa scenarion utskrivna på papper så att varje grupp kan få ett scenario tilldelat sig skriftligt, annars kan ni instruera dem muntligt när de gått ut i grupperna. Om ni har gott om tid kan de få hitta på egna scenarion. **Var uppmärksamma på att dessa exempel nedan ligger nära verkligheten. Det är bra för då ökar chanserna att man applicerar nya ingripandetekniker på verkligheten. Men en risk finns att de också kan förstärka ett förtryck som redan finns i klassen. Till exempel i fall någon i klassen som är mobbad får spela en roll som ”utsatt”. Eller att en person som mobbar får spela ”förtryckare” och då bara fortsätter att visa makt även nu. Skulle du märka att något sådant händer byt då smidigt så att den personen får spela en annan roll. Det är inget konstigt att göra det, du ska inte förklara varför du gör det utan kan bara säga att det är bra att prova olika roller.**

SCENARIO 1

1-2 personer: mobbare, förövare
1 person: mobbad, utsatt
1-2 personer: åskådare/passiva

Två individer står i en skolkorridor, ena är vid sitt skåp (den förtryckte) och den andra står en bit bort och läser en bok (åskådaren/na). Därefter kommer den tredje personen (förtryckaren) som går fram till den förtryckte och börjar mobba denne genom att kalla henne/honom för elaka saker.

SCENARIO 2

1 person: kvinna med sjal, utsatt
1 person i medelåldern, förövare
1-2 personer: åskådare/passiva

Du (åskådaren/na) går på tunnelbanan/bussen och ser hur en person (förövaren) irriterar sig på en kvinna med sjal (utsatt). Det ser ut som att situationen blir mer och mer hotfull. Du ser att ingen annan av personerna i tunnelbanan/bussen gör någonting.

SCENARIO 3

1 personer: gängledaren, förtryckaren
1 person: utfrysst elev, utsatt
1-2 personer: åskådare/passiva

I skolmatsalen får en elev (utsatt) inte sitta med de andra. När eleven vill slå sig ner på en ledig plats vid de andras bord säger (förtryckaren) ”det är upptaget” här.

SCENARIO 4

1 person: en person som är kristen, utsatt
1-2 person: gängledare, förövare
1-2 personer; åskådare/passiva som står i kön och känner både den utsatte och förövaren personligen.

I en kö på ett café pågår det skitsnack om en elev på skolan som är kristen. Personen i fråga som de talar om står längre bak i kön och hör vad som sägs.

SCENARIO 5

1 person: En man eller kvinna med invandrarbakgrund, utsatt
1 person: En person som har rasistiska åsikter, förövare
2-3 personer: Står i bankomat kön; åskådare/passiva

I en bankomatkö står en person med invandrarbakgrund och ska ta ut pengar, det tar lite längre tid för personen förstår inte riktigt hur man gör. Efter henne/honom står en eller två passiva personer och bakom denna står en person med rasistiska åsikter. Han/hon (förövaren) blir irriterad och börjar muttra över ”dom där jävla invandrarna”.

DISKUSSION EFTER SPELEN

Diskutera med deltagarna:
– Hur kändes det?
– Vilka ingripandemetoder fungerade?
– Vad hade den som bytte ut den passiva eller den som diskriminerar för avsikt?
– Hur kändes det för de andra i sketchen när scenariot ändrades?
– Var det lika lätt för den som diskriminerade att fortsätta?
– Kan denna händelse appliceras på verkligheten? Är det lättare eller svårare att bryta diskriminering i verkligheten?



TIPS!

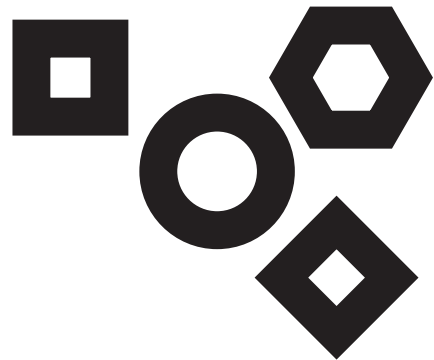
Det kan ibland vara svårt att få igång deltagarna och då kan deltagarna först få diskutera i bikupor om vilka idéer de har för att förändra scenen. Eller kan du som ledare ge tips genom att viska i någons öra vad den kan göra för att förändra scenen. Om deltagarna känner sig osäkra att agera framför gruppen kan det vara bra att lägga mer fokus på diskussionen.

Syftet med denna övning är dock att få möjlighet att prova det som kan hända i verkligheten så att de har möjlighet att agera om de ställs inför liknande händelser i framtiden.

VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

Efter en övning är det viktigt att tydliggöra för deltagarna att de förstått syftet med övningen och förklara det så tydligt som möjligt så att du som ledare är säker på att både du och deltagarna förstår varför övningen gjordes.

I Forumspel med KAOS-modellen har deltagarna gjort övningar som stärker civilkuraget. Med hjälp av KAOS-modellen får deltagarna konkreta redskap för att som tredje part kunna ingripa i situationer där någon kränkning äger rum. Övningen i forumspel stärker deltagarna i deras förmåga att själva gripa in och hindra diskriminering/förtryck.



ÖVNING: ROLLSPEL MED KAOS - MODELLEN (40 MIN)

För att ta del av KAOS-modellen, se övningen innan.

SYFTE

Öva på att ingripa i olika situationer genom att använda rollspel och på så sätt stärka civilkuraget. Detta för att kortsiktigt motverka ett förtryck eller en kränkning som pågår. Genom övning blir man förhoppningsvis också bättre på att ingripa i verkligheten.

BAKGRUND

Denna övning är till sitt syfte och innehåll en variant på föregående övning, men i denna version används inte forumspel utan man tränar genom rollspel i små grupper under hela övningen. Denna övning ger i högre grad än forumspel många chanser att öva på att ingripa eftersom många små spel pågår samtidigt. Och ingen behöver spela upp inför en storgrupp som vid forumspel, som ju i en stor grupp kan kännas nervöst.

DEL 1: FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Introducera övningen genom att förklara syftet med den: Vi vill ge verktyg så att man inte förblir passiv när en vardagskränkning sker i verkligheten. Vi uppmanar inte er deltagare att vara dumdristiga och ingripa i väldigt hotfulla situationer, men däremot i situationer av vardagskränkningar. Det är speciellt ”den som står utanför och tittar på” som vi vill ge redskap för att kunna att stå upp för andra.

Dela in ALLA deltagare i grupper om tre. Berätta sedan att det finns tre roller och att varje deltagare kommer att få spela en av dem. En förövare, ett offer och en ingripare. De bestämmer själva vem som spelar vem i gruppen om tre, sedan kommer man ändå byta roller inom gruppen.

Läs upp ett scenario. Varje grupp om tre ska sedan bestämma vem som ska spela vem. Ge dem instruktion om att scenen ska vara kort och sluta negativt. Scenen eskalerar, det vill säga den blir värre och värre. Scenen ska inte vara längre än 2 minuter och att de inte kommer att visa upp den för någon annan efteråt.

Be dem tänka sig in i rollerna innan rollspelet börjar genom att blunda ca 20-30 sek.

Låt de nu spela upp scenen du just läst upp. (Detta gör alla grupper om tre samtidigt, så det pågår alltså många små spel samtidigt i rummet). När det gått två-tre minuter, avbryt grupperna.

DEL 2 FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE:

Efter spelet låt dem sitta kvar i grupperna om tre. ”Brainstorma” sedan i storgrupp om hur man kan lösa situationen genom att be deltagarna att fritt komma på ingripandetekniker som kan vända situationen till det bättre. Det kan lätt bli utvärdering om vad som hände i rollspelet genom att man börjar beskriva vad som hände i spelet, avstyr sådana diskussioner.

Om de inte kommer på så många idéer, be dem prata två och två först. Du kan också fråga om de kommer ihåg KAOS-modellen och om de kan använda verktyg från denna för att bryta den negativa händelsen i scenen. Har ni inte gått igenom KAOS ännu kan det vara läge att göra det här.

Skriv upp alla de olika alternativen om hur ingriparen kan ingripa som deltagarna kommer på på tavlan. Efter brainstormingen, enas om att prova ett av förslagen som har kommit upp, eller välj åt dem. Låt smågrupperna om tre, samma som förut, byta roller och spela upp scenen och prova idén till ingripande. Bryt efter ca två minuter.

Fråga hur det gick att ingripa i de olika grupperna. Fungerade ingripandet? Prova sedan igen med några av de andra olika alternativen som brainstormats fram på tavlan. Låt dem spela upp scenen igen, men be dem byta roller i grupperna så att inte samma person får spela offer, förövare eller ingripare hela tiden. Det är viktigt att alla någon gång får testa att vara ingripare. Därför ska samma scen spelas upp minst tre gånger, men låt dem som spelar ingripare prova olika metoder till ingripande.

Scenarior ni kan använda er av (hitta gärna på egna eller ta något från de som finns under övningen: Forumspel).

SCENARIO 1

En eller två passiva; en person/er på bussen

En utsatt; en kvinna eller man

En förövare; en berusad man/kvinna

Ni sitter på en buss då det kommer in en berusad man/kvinna som vill ha någonstans att sitta. Eftersom bussen är full blir han/hon tvungen att stå, han/hon blir sakta mer och mer arg och börjar skälla ut en ung kvinna för att hon inte ger honom hennes plats.

SCENARIO 2

En eller två passiva; en person på skolgården

En utsatt, en ung tjej/kille

En förövare; en ung kille/tjej

Vi befinner oss på en skolgård. En tjej/kille (förövaren) står tillsammans med några andra, när en tjej/kille (den utsatte) går förbi. Förövaren börjar vissla och stöta på offret, men då hon/han inte ger någon respons blir förövaren mer och mer nedlåtande mot offret.

För att avrunda diskutera i storgrupp följande frågor med deltagarna:

– Hur kändes det?

– Vad lärde vi oss av tekniken?

TIPS!

- Måla upp scenen - kort och koncist.
- Få deltagarna att inte bry sig om hur de skådespelar - det är oviktigt.
- Fokusera på ingripandeteknikerna, det är dessa vi vill lära ut och som stärker civilkurage. Det blir dessutom lättare att ge kritik om man kan frikoppla tekniken från personen.
- Uppmuntra dem att tänka på att misstag är fantastiska lärare och oundvikliga för lärandet. Gjorde vi inte misstag behövde vi inte träna.
- Utvärdera tekniken, inte rollen! Säg ”Gabriels rollfigur/teknik”, det blir inte lika utpekande och det blir således lättare att påpeka det som fungerar dåligt.
- Påminn dem om att ingen teknik fungerar alltid, det gäller att ha många att välja på!



VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

Efter övningen kolla med deltagarna att de har förstått syftet med övningen och förtydliga för dem varför övningen gjordes. Jo för att:

- Stärka civilkuraget genom att i rollspelets form öva på att ingripa i olika situationer där kränkningar äger rum.
- Genom övning blir man bättre på att ingripa i verkligheten.
- Konkreta ingripande kan, i alla fall i stunden, stoppa ett förtryck eller en kränkning som pågår.

OBS!

Påminn dem om att när de bevittnar en hotfull situation där kränkningar äger rum, ska de självklart vara mycket försiktiga. Även om det inte skulle fungera med KAOS-modellens ingripandetekniker i situationen, går ändå alltid att göra något. Skrik på hjälp, ring polisen, säg att polisen är på väg även om de inte är det etc.

VARIANT PÅ INGRIPANDETEKNIKER/METODER

Ett annat sätt att använda sig av ingripandetekniker är att ni själva ledare börjar med att spela upp ett scenario och därefter bryter ni själva scenariot och går över till att börja prata om KAOS-modellen. Efter det får gruppen chans att antingen använda sig av samma scenario som ni visade upp eller hitta på egna/ge dem färdiga scenarier. Under tiden de övar ska de samtidigt fundera och öva på olika lösningar på scenariot de ska spela upp. När de sedan spelar upp ska de visa upp hur de valt att använda KAOS och kanske även ge utrymme för publiken att hoppa in om de kommer på fler idéer på hur verktygen kan användas till just det scenario som visas upp. Denna form av ingripandetekniker kan vara rolig att göra för att visa att ni som ledare också kan ge av er själva och kanske får deltagarna att våga utmana sig själva genom att spela rollspel.



RELIGIONSIALOG

RELIGIONSIALOG ÄR MÖTEN MELLAN MÄNNISKOR DÄR VI I ÖPPENHET OCH FÖRTROENDE FÖR VARANDRA DELAR DET SOM ÄR VIKTIGT I VÅRA LIV. RELIGIONSIALOG INNEBÄR ATT NYFIKET OCH MED RESPEKT UTFORSKA VARANDRAS RELIGIONER, TRO OCH DRIVKRAFT. RELIGIONSIALOG ÄR INTE DEBATT DÄR DET GÄLLER ATT ÖVERTYGA EN ”MOTSTÅNDARE”. DET ÄR INTE HELLER FÖRHANDLING DÄR DET GÄLLER ATT KOMMA FRAM TILL EN MINSTA GEMENSAMMA NÄMNARE. I DIALOGEN MÖTS VI SOM TROENDE FÖR ATT LÄRA OM OCH AV VARANDRA.

ÖVNING: DEN INRE KOMPASSEN (CA 20 MIN)

SYFTE

Det här är en övning som syftar till att öppna samtalet kring vad livsåskådning är. Alla har vi viktiga saker som vi navigerar efter i livet, vare sig vi är troende eller inte, och detta kan vi kalla för vår inre kompass. Den består av värderingar, intressen, mål och olika tankar om hur livet hänger ihop.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Börja med att beskriv vad en kompass är. Det är ett instrument som hjälper dig att hitta rätt väg, speciellt om man har gått vilse i en skog. I livet ställs vi ju hela tiden inför en massa olika vägval. Vad ska jag plugga? Vad ska jag jobba med? Hur vill jag utforma mitt liv? De val vi gör, gör vi ju inte helt i blindo utan vi gör dem med hjälp av en slags inre kompass som hjälper oss att hitta en riktning i livet.

STEG 1

Var och en ska under fem minuter på egen hand fundera på vad som utgör just hans/hennes inre kompass. Den kan exempelvis bestå av värderingar, drömmar, intressen och olika tankar på hur livet hänger ihop. Skriv ner FYRA saker som utgör din inre kompass.

STEG 2

Dela med varandra i bikupor, två och två, något från det som de har skrivit upp på sina listor och samtala kring det. De kan välja att bara dela en enstaka sak, eller att dela allt de har skrivit. Låt bikuporna pågå i ca fem minuter.

STEG 3

Gör en runda där alla får dela något av det som de har skrivit upp på sin lista. Skriv upp alla saker på tavlan/blädderblock. Viktigt – uttryck dig inte värderande om något av det som sägs.

AVSLUTANDE REFLEKTION

Peka på allt som du har skrivit upp på tavlan/blädderblocket. Säg något i stil med: ”Detta är en bild av de olika saker som utgör de inre kompasser som finns i det här rummet. Även om man inte är troende, så har vi alla saker som är viktiga för oss och som guidar oss i livet.” Säg gärna något om dig själv och din inre kompass. På vilket sätt påverkar din tro eller din livsåskådning dig i livet? Öppna gärna upp till frågor eller samtal om det finns tid och det verkar finnas intresse i gruppen.

VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

Övningen syftade till att få igång diskussionen om vad det innebär att ha en livsåskådning och att deltagarna ska få syn på de värderingar och tankar om livet som vägleder dem i livet, oavsett om de är troende eller inte.

ÖVNING: MEMORY (15-20 MIN)

SYFTE

Få deltagarna att reflektera över hur vi placerar människor i olika fack. Få dem att förstå och reflektera kring att det inte går att se en individs religiösa tillhörighet. Det viktiga är inte våra skillnader utan våra likheter. Detta är en chans att få deltagarna att våga prata om sina förförståelser och diskutera olika synsätt.

MATERIAL

Materialet består av 10 bilder, där bilderna har motiv av människor med olika religiösa bakgrunder.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Dela in deltagarna i små grupper. Ge varje grupp 10 bilder som de får lägga ut på ett bord. Ett alternativ om gruppen är liten är att bilderna läggs ut på golvet och därefter går deltagarna runt i rummet och tittar på bilderna. Instruktionsen är sedan att de ska försöka para ihop bilderna med de människor de tror har samma trosuppfattning/religion. Sedan ska de i grupp enas om ett förslag och därefter förklara hur de tänkte. Fråga sedan om alla grupperna fått samma svar. Led därpå diskussionerna som uppstår kring bilderna.

DISKUSSION

Bra frågor som kan användas kan vara följande:

Hur tänkte ni?

Varför trodde ni att respektive person tillhörde eller inte tillhörde en religion?

Var det svårt att enas?

Går det verkligen att se en individs religiösa tillhörighet?

Vilka är riskerna med att placera människor i olika religiösa fack?

Är det något särskilt man ska tänka på när man bemöter människor och man inte vet om den religiösa tillhörigheten?

Är det något särskilt man ska tänka på när man bemöter människor och man vet om den religiösa tillhörigheten?

Tips!

Bikupa är ett bra sätt att arbeta på för att få alla att prata utan att lämna rummet. Det är en bra metod speciellt om det är en stor grupp. Gå gärna runt och lyssna på diskussionerna.

VARIANT PÅ ÖVNINGEN

Ett annat sätt att instruera deltagarna är att du skriver upp 4-6 olika religioner på tavlan. Därefter får grupperna när de tänkt färdigt sätta upp bilderna på den religionen de tror bilderna hör hemma (med magneter). Exempel på religioner du kan använda är: Islam, kristendom, hinduism, buddism, judendom och ateist.

VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

Övningen syftade till att visa att det inte är så lätt att avgöra en individs religiösa tillhörighet bara genom deras utseende, men att vi som människor ofta har bråttom att placera in människor i fack. Vi ska vara lyhörda på att respektera varandras olikheter.

ÖVNING: SYMBOLER (CA 20 MIN)

SYFTE

Få deltagarna att reflektera över hur vi placerar föremål/symboler/människor/religioner i olika fack. Många symboler kan placeras inte bara under en religion utan kan finnas med på olika sätt i många religioner. Detta är en chans att få deltagarna att diskutera olika synsätt/religioner och symboler och att få möjlighet att fundera på vad olika symboler har för olika innebörder och vikt för oss idag.

MATERIAL

Materialet består av olika föremål/symboler, där föremålen representerar olika religioner och trosuppfattningar.

FÖREMÅLEN KAN VARA FÖLJANDE:

Radband. Ett radband är ett sätt att be där varje pärla på radbandet representerar en bön. Radband finns främst i romersk-katolska och ortodoxa kyrkan, men har på senare tid även blivit populärt inom de protestantiska kyrkorna i Sverige. Vissa grupper inom islam, buddism och hinduism använder också radband.

Sjal. används framför allt i islam men även inom judendomen och kristendomen. I ortodoxa kristna kyrkor täcker kvinnor alltid sitt hår med en spetsduk när de går i gudstjänst. Användes ofta förr i Sverige. Som ett exempel bär kvinnorna huvudduk i TV-serien Emil i Lönneberga när de besöker kyrkan.

Jesusfigur. Guds son enligt kristendomen. Inom islam är Jesus en viktig profet. Jesus var jude, men Jesus har ingen betydelse för den judiska religionen.

Mjölkpaket. Judendomen - ortodoxa judar får inte blanda mjölk och kött i sin matlagning. Kon är ett heligt djur inom hinduismen.

Stearinljus. Används i många religioner. Inom judendomen firas Chanukka, också känd som ljusets fest, vilket är en högtid som varar i åtta kvällar då man tänder ett ljus varje kväll i en åttaarmad ljusstake. Inom kristendomen tänds ljus oftast i samband med förbön. Ljus ingår i buddhistiska tempelritualer och som en viktig del av olika hinduiska högtider.

Bröd. Kristendomen (nattvard). Judendomen pesach (osyrat bröd).

Vatten. Muslimer tvättar sig alltid innan bön även inom judendomen tvättar man sig på ett rituellt sätt bl a inför sabbatsmåltiden på fredagskvällen. I hinduismen är vattnet i floden Ganges heligt. Inom kristendomen sker dopet i rent vatten.

Svensk flagga. Om du vill, lägg till flaggan efter att ni har placerat och samtalat om de andra symbolerna. Passar flaggan in mer på kristendomen eller är Sverige inte ett religiöst land? Eller är Sverige kanske ett mångreligiöst land?

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Dela in deltagarna i smågrupper. Ge varje grupp ca 5 föremål som de får lägga ut på ett bord. Där finns också ett blädderblockspapper med olika religioner nedskrivna i fem olika rutor som ni delar in pappret i (kristendomen, islam, judendomen, hinduismen och buddhismen). Om gruppen är liten är ett alternativ att föremålen läggs ut på golvet och därefter går deltagarna runt i rummet och tittar på föremålen. Instruktionsen är sedan att de ska försöka para ihop föremålen med de religioner de tror föremålen kommer ifrån. De lägger exempelvis radbandet där det står kristendomen. Ett föremål kan härstamma från flera olika religioner så det är okej att ställa ett föremål på gränsen mellan två eller tre religioner/rutor. Sedan ska de i grupp enas om ett förslag och därefter förklara hur de tänkte. Fråga om alla i gruppen fått samma svar.

Led därpå diskussionerna som uppstår kring bilderna.

DISKUSSION

Bra frågor som kan användas kan vara följande:

Hur tänkte ni?

Varför trodde ni att respektive föremål tillhörde eller inte tillhörde en viss religion?

Var det svårt att enas?

Hur viktigt är symboler?

Kan man bli retad för olika symboler?

Är det okej att bära alla slags symboler?

Finns det några symboler som betyder mycket för dig?

Kan du bära en symbol som t.ex. ett kors utan att tro på det den representerar, du kanske bär den för att den är vacker?

Vad får det för konsekvenser om man förstör symboler? (flaggor och heliga böcker som bränns)

Varför gjorde vi övningen?

Övningens syfte var att få deltagarna att reflektera över hur vi placerar föremål/symboler/människor/religioner i olika fack, när verkligen oftast är mer komplex. Många symboler kan placeras inte bara under en religion utan kan finnas med på olika sätt i många religiösa traditioner. Ett syfte med övningen var också att diskutera betydelsen av symboler, i det religiösa livet och i våra egna liv.



ÖVNING: PARA IHOP CITAT (10-15 MIN)

SYFTE

Reflektera över vad citaten innebär. Vad får deltagarna upp för tankar som berör fred och kommunikation. Hur kan vi omvandla dessa budskap som ges i citaten i handling? Trots våra olikheter så visar dessa citat att vi vill samma saker, oavsett religiös tradition, dvs att bygga fred. Vi är mer lika än vi tror, vi strävar alla efter kärlek och respekt

MATERIAL

Citaten (utklippa i remsor). Skriv av citaten på lappar som ni har förberedda eller kopiera citaten sidan och klipp sedan itu.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE:

Räkna hur många deltagare det är, är de 18 så dela ut alla nio citaten nedan. Är det ojämnt antal så får läraren eller någon av er hoppa in. Är de färre så ta bort citat, tex är de 16 personer använd 8 citat. Dela ut en lapp, ett halvt citat till alla deltagarna, be dem sedan att gå runt i klassrummet och försöka leta upp en part som har fortsättning eller början på det citat deltagarna har i sina händer. Låt dem sedan läsa upp sina citat, diskutera vad citatet betyder för dem och hur vi kan omvandla dessa budskap i handling. Hittar de inte varandra så får du som ledare vägleda dem något.

Citatbudskapen:

Här följer de citatbudskap som ska användas. I citaten kommer du se efter ungefär halva citatet tre unklar (...), detta markerar att där ska citatet klippas itu.

KOPIERA ELLER SKRIV UT:

Folken skall inte lyfta svärd mot varandra (...) och aldrig mer övas för krig. - Bibeln

Ni har hört att det blev sagt: Du skall älska din nästa och hata din fiende (...) Men jag säger er: älska era fiender och be för dem som förföljer er. -Bibeln

Den starke är inte den gode brottaren (...), utan den som lägger band på sin vrede och tar fram argumenten. - Profeten Muhammed

Ingen av er är troende förrän hans önskningar för sin broder (...) det han önskar för sig själv. - Koranen

Hat upphör inte med hat, utan endast med kärlek.(...) Detta är den eviga regeln.- Buddha

Alla stora religioner har egentligen samma budskap och det är kärlek, barmhärtighet och förlåtelse.(...) Det viktiga är att de bör vara del av vårt dagliga liv.- Dalai Lama

Om du vill sluta fred med din fiende, (...) så måste du arbeta med din fiende. Då blir han din partner. - Nelson Mandela

Vi må ha olika religioner, olika språk, olika hudfärg, (...) men vi hör allihop till samma människosläkte. - Kofi Annan.

TIPS!

Denna övning kan även kombineras med andra citatövningen” Vilket citat tillhör vilken religion.” Om det är en stor klass/grupp, gör alltid citatövningarna ihop.



EXTRAINFO

Nelson Mandela: Var Sydafrikas president mellan 1994-1999. Företrädare för fredliga kampen mot apartheid fred/samexistens.

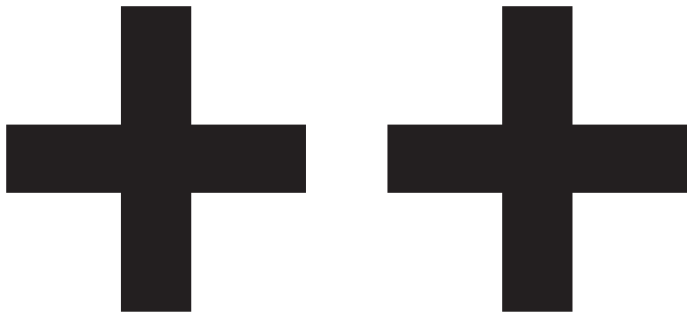
Dalai Lama, titeln på den högste religiöse ledaren inom tibetansk buddism (upplyst person)

Kofi Annan: Diplomat (Ghana). 1996-2007-FN:s generalsekreterare av säkerhetsrådet

2001 Nobels fredspris tillsammans med FN.

VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

Detta är en lekfull övning som syftar till att visa exempel på hur fredsbudskapet kan uttryckas i olika religiösa traditioner, samt sekulära sammanhang. Trots att det är olika traditioner är budskapet ganska lika. Vi är en mänsklighet!



ÖVNING: VILKET CITAT TILLHÖR VILKEN RELIGION? (20 MIN)

SYFTE:

Få deltagarna att inse att våra olika religiösa traditioner är mer lika än vad vi många gånger tror. Bidra till att börja få dem att börja fundera och tänka kring sin egen religion och andras.

Citaten är hämtade från boken Fred!100 röster mot våld och krig.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE:

Skriv ner citaten nedan på olika lappar men skriv inte ut vilken religion de olika citaten är hämtade från, alternativt kopiera denna sida och klipp ut citaten. Klipp då bort namnet på den religion som citatet är hämtat från. (Om du gör övningen tillsammans med övningen Para ihop citat behöver du även göra sju lappar med namn på de sju religionerna som citaten är hämtade från.)

Dela ut en lapp med ett citat till sju av deltagarna. Låt sedan sju andra personer representera de sju olika religionerna. Ha religionerna uppskrivna på A-3 papper; islam, kristendomen, judendomen, konfucianismen, taoismen, buddismen och hinduismen.

Låt de som har citat läsa upp sina citat, låt sedan övriga deltagare diskutera och para ihop ett citat med en religion. Uppmana dem att också para ihop personen som hade citatet med den som hade religionen så att de står bredvid varandra. Låt de diskutera en stund, när de kommit fram till ett gemensamt svar på vilka som hör ihop får ni ledare ”rätta” svaret.

MATERIAL

Citaten (utklipppta i remsor). Skriv av citaten på lappar som ni har förberedda eller kopiera citaten denna sida och klipp bort viken religion citaten tillhör.

CITATEN:

Det du inte vill att människor ska göra mot dig, det ska du inte heller göra mot dem.

– Judendomen

Ingen av er är troende förrän hans önskningar för sin broder det han önskar för sig själv.

– Islam

Allt vad ni vill att människor ska göra för er, det ska ni också göra för dem.

– Kristendomen

Gör icke mot andra vad du icke vill att de ska göra mot dig.

– Konfucianismen

Betrakta din nästas vinst som din egen vinst, och din nästas förlust som din egen förlust.

– Taoismen

Skada inte andra med sådant som skulle skada dig själv.

– Buddhismen

Om man ser sig själv i alla och alla i en själv kan man inte skada någon, ty det skulle betyda att skada sig själv.

– Hinduismen

EXTRAINFO

Taoismen/daoismen: En av Kinas tre traditionella/klassiska religioner/filosofier. Taoismen betyder Läran om vägen (dao). Inom taoismen är strävan efter harmoni central och meditation är en viktig del av det religiösa livet.

Konfucianismen: En av Kinas tre traditionella/klassiska religioner/filosofier. Betraktas snarare som en filosofi än som en religion. Konfucianismen lägger stor vikt vid de traditionella kinesiska sederna som anses viktigt för ett gott samhälle.

VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

Detta är en lekfull övning som syftar till att visa exempel på hur lika budskapet om kärleken till medmänniskan uttrycks i olika religiösa traditioner. Trots att det är olika religiösa traditioner är budskapet väldigt lika.

ÖVNING: INTERVJUCIRKLAR- TEMAT TRO (40 MIN)

SYFTE

Att aktivt lyssna och få chans att utan avbrott få kommunicera/berätta om vikten av sin tro eller avsaknad på tro. Det handlar om att lyssna och få utbyte av varandra.

BAKGRUND/INTRODUKTION

Detta är en dialogövning som handlar om att nyfiket och med respekt utforska varandras livsåskådningar, tro och drivkraft.

Kommunikation är ett nyckel ord i denna övning. Jag kan göra mig förstådd bättre om jag uppfattar kommunikationen som något jag kan jobba med och på olika sätt få att fungera bättre. Grundläggande för god kommunikation är att lyssna aktivt. Aktivt lyssnande är en medveten handling. Jag vill ge den som talar min uppmärksamhet, min tid. Jag vill höra den andres känslor och önskningar.

Tips på bra lyssnande/kommunikation:

- titta på den du pratar med
- ett intresserat kroppspråk, nicka, humma etc.
- avbryt inte
- kom inte med egna ämnen
- ställ klarläggande frågor
- väntar in den andre
- upprepa/bekräfta vad du hört, kolla av om du uppfattat det rätt
- kritisera inte

MATERIAL

Block och penna till den som intervjuar.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Innan ni sätter igång, räkna hur många de är i gruppen. Är de tio, kommer det bli en intervju-cirkel med fem som intervjuar och fem som blir intervjuade. Är de 20 deltagare blir det två intervju-cirklar med tio personer i varje intervju-cirkel.

Om de är tio personer, uppmana fem av deltagarna att ta en stol och sätta sig i en ring med ryggarna mot ringens centrum. De övriga fem tar sin stol och sätter sig mitt emot någon i ringen. Detta är en intervju-cirkel. Se till att det är jämna par, om inte, be en lärare vara med eller så får någon vara observatör. Är det fler än tio deltagare så får ni dela upp dem i två separata intervju-cirklar. Är det exempelvis 16 personer i gruppen så blir det två intervju-cirklar à åtta personer med fyra intervjuare och fyra som blir intervjuade. Eftersom de som intervjuar ska ha var sin fråga, tar du helt enkelt bort en intervju fråga om det bara är fyra par. Finns de några i gruppen som är sekulära/inte religiösa se till att de intervjuar:

Sätt personerna som ska vara intervjuare i den inre cirkeln och ge dem var sin lapp med var sin fråga, använd frågorna nedan.

INTERVJUFRÅGOR KRISTNA-MUSLIMER:

- 1.Vad ska man tänka på vid religionsdialog?
- 2.Vad är bra med min religion?
- 3.Vad är problematiskt med min religion?
4. Finns det ett fredsbudskap i din religion (byt ut mot kristendom/islam)
5. En fin tradition i min tro är...

Ge instruktioner till den som intervjuar att ta anteckningar. Personen som intervjuar skriver ner det viktiga som kom fram på ett block. Bryt efter 1-2 minuter.

Be sedan den yttre ringen, som blivit intervjuad att flytta ett steg till vänster. Då kommer nya par att bildas. Den som intervjuar har samma fråga och uppgift, att på ett så bra sätt som möjligt intervjua och lyssna på personen mitt emot. Den som blir intervjuad får däremot en ny fråga att besvara i det nya paret som han/hon hamnar i. Bryt igen efter 2 min.

Be sedan den yttre ringen som blivit intervjuade gå ytterligare ett steg till åt vänster. Gör detta så många gånger att alla i den yttre ringen får möjlighet att samtala med alla i den inre ringen. När ni har gått runt ett varv får den som intervjuat sammanfatta vad den hört, fått för svar på sin fråga och berätta det för resten av gruppen.

Om det är intervju cirklar med endast tre par passar det bäst att efter tre intervjuer byta roller. De som tidigare blev intervjuade får då intervju. Ni avgör om ni vill göra på detta sätt, hur ni vill lägga upp övningen i mån av tid. Det är inte nödvändigt att byta roller så att alla får intervju, men det kan passa bra i en mindre grupp.

Om gruppen är större än tio och ni har haft två eller tre intervju cirklar pågående parallellt så får de som intervjuat och haft samma intervjufråga sätta sig tillsammans och göra en gemensam sammanfattning av vad gruppen har sagt och tycker på deras fråga.

DISKUSSION

Avsluta gärna med att diskutera i storgrupp om hur denna övning kändes, berätta vad som var viktigt och vilka fredsbudskap som kom fram. Hur kändes det att intervju och lyssna på varandra? Brukar ni diskutera dessa frågor? Hur svårt eller lätt är det att verkligen lyssna till den andre?

MODIFIERA ÖVNINGEN

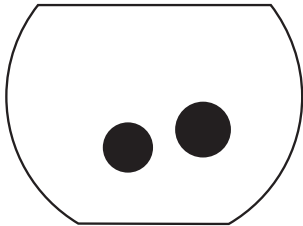
Om det passar bättre, kan ni modifiera övningen och också ha en intervju cirkel som intervjuar deltagare som inte är religiösa: Då kan ni lägga in frågor som passar bättre, kanske dessa:

FRÅGOR TILL ICKERELIGIÖSA DELTAGARE:

1. Vilka grundläggande värderingar vägleder dig i ditt liv?
2. Ge exempel på fredsarbete /viktiga personer som arbetar för/har arbetat för fred som inspirerar dig.
3. Vad tror du är det viktigaste man kan göra om man vill arbeta för fred?
4. Hur ser din vision om ett fredligt och rättvist samhälle ut?

VARFÖR GJORDE VI ÖVNINGEN?

Syftet med övningen var att få öva på aktivt lyssnande samt att få dela tankar kring tro, värderingar och drivkrafter med varandra.



ÖVNING: FISHBOWL (40 MIN)

SYFTE

Att närma sig varandras tro genom att aktivt lyssna på när vänner som tillhör en annan religiös tradition än du själv samtalar om sin religion

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Stäm av vilka som är kristna och vilka som är muslimer, samt om det finns några sekulära/ickerreligiösa i gruppen. De sekulära får då tillhöra den grupp som lyssnar båda gångerna eftersom det är en religionsdialogövning. Tänk på att det ska finnas tillit i gruppen när du gör denna övning, den passar därför inte som en övning att ta precis i början av ett pass.

Be till exempel de kristna börja med att sätta sig i en cirkel i mitten av rummet. De ska sitta så att de ser varandra med ryggarna vända mot rummets väggar. Utanför denna cirkel sitter muslimerna i en cirkel och tittar inåt på den inre cirkeln. Deras uppgift är att lyssna på den inre cirkeln. Namnet på övningen, Fishbowl, kommer från att den yttre cirkeln ska förhålla sig till den inre cirkeln på samma sätt som någon som uppmärksam studerar fiskar i ett akvarium.

Den inre cirkeln utgår från en eller ett antal frågor som de ska diskutera med varandra medan den yttre cirkeln lyssnar. Efter ca 15 minuter byter man helt enkelt plats, så att de som suttit i yttre cirkeln och lyssnat, i detta fall muslimerna, hamnar i den inre cirkeln och de kristna i den yttre.

Lättast är att använda några av dessa frågor:

Vad är det centrala budskapet i kristendomen/islam enligt er?
Vad handlar fredsbudskapet i kristendomen/islam om enligt er?
Vad inspirerar er särskilt i kristendomen/islam?
Vad tycker ni är problematiskt eller har svårt att förstå i kristendomen/islam?
Ge exempel på en berättelse i Bibeln/Koranen som talar om fred.

De kristna talar så klart om kristendomen och muslimerna om islam.

Ett annat sätt är att fråga gruppen om de har frågor till respektive grupp. De kan få skriva ner sina frågor på post-its. Sedan väljer ni ledare tillsammans med gruppen eller själva vilka frågor som de som sitter i den inre ringen ska diskutera kring. Allt för många frågor hinner de inte med på bara 15 minuter, men ca två, tre kan vara lagom.

Exempel på frågor som ofta kommer upp: Förklara treenigheten. Hur kan Gud vara tre, när Gud är en? som en fråga från en muslim till de kristna. Eller: varför har en del muslimska kvinnor slöja? som en fråga från en kristen till muslimerna. Då blir det alltså några av dessa frågor som de diskuterar i sin ”fishbowl”.

TIPS!

Uppmana de som lyssnar att lyssna aktivt.
Glöm inte att hålla koll på tiden så att båda grupperna får prata lika mycket.
Sätt stämningen, kanske kan man sitta på golvet på kuddar för att få det lite mer avslappnat.
Diskussion

Efter övningen kan ni fråga vad gruppen tyckte om att lyssna på varandra på detta sätt och knyta ihop övningen.

VARFÖR GJORDE VI DENNA ÖVNING?

Syftet med övningen var att lära sig att förstå en annan religiös tradition bättre genom att lyssna på troende som själva får samtala om sin tro och om hur de tolkar fredsbudskapet i denna. Att inte utgå från den förförståelse om ”den andre” man har med sig utan aktivt lyssna på ”den andre” istället. Att uppmärksamma att det oftast inom en grupp kristna eller muslimer finns flera olika perspektiv på en fråga.



I BÖRJAN AV PASSET

ÖVNING: PRESENTATION (10-15 MIN)

SYFTE

Syftet är att presentera er och Salaams vänner på ett levande sätt som skapar förväntan och nyfikenhet inför workshoppasset. Det handlar om att bygga upp en presentation, sätta stämning genom att berätta er historia.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Besvara dessa frågor när ni presenterar er, antingen var för sig eller genom att intervjua varandra:

- Vad jag heter, var jag kommer ifrån?
- Varför är jag engagerad? (Berätta gärna om något från din bakgrund, något som hänt dig som gjort att du vill förändra världen till det bättre).
- Vad driver mig?
- Varför är jag med i Salaams vänner?
- Vad är Salaams vänner?
- Vad är Kristna Fredsrörelsen och Svenska Muslimer för Fred och Rättvisa?

Använd er gärna av storytelling när ni presenterar er och Salaams vänner. Storytelling är ett modernt namn för den gamla traditionen av att berätta i ord, bilder, symboler och känslor.

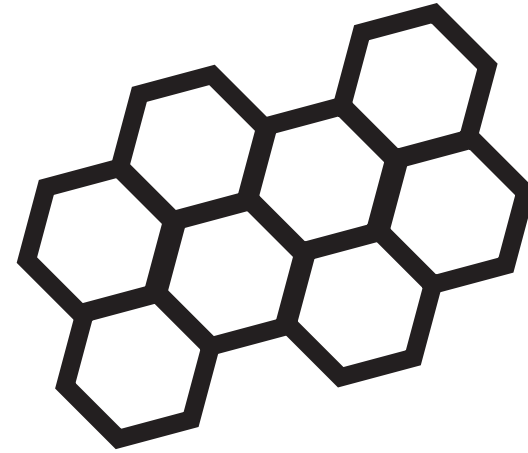
INSPIRATION TILL PRESENTATIONEN:

- ”Hej, jag heter (ditt namn) och jag är engagerad i Salaams vänner eftersom att jag har ett brinnande intresse av fred och rättvisa. Jag ska berätta nu om hur jag kom med i Salaams vänner. (...).
- ”Det som driver mig är tanken på att människor kan leva i harmoni trots sina olikheter och likheter. Jag känner på mig att detta kommer bli verklighet eftersom att jag som kristen/muslim/sekulär/annan trosuppfattning råkade ut för följande händelse (...).”
- ”Jag ska nu berätta varför jag som muslim/kristen är med i Salaams vänner. Jag tänkte berätta följande som finns med i Koranen/Bibeln, som min farmor alltid brukade läsa för mig. (...). Därför kan jag se att fred är vägen och jag vill vara med på denna vägen”.

Bjud också in klasserna att vara med i ert fredsarbete genom att be dem kontakta antingen Kristna Freds eller Svenska Muslimer för Fred och Rättvisa för att veta mer om hur de kan bygga och skapa fred. Eller säg till dem att besöka vår fina blogg för att hålla sig uppdaterade på vad som händer i SV: www.salaamsvanner.blogg.se

PRESENTATION OMGÅNG TVÅ ELLER TRE (CA 5 MIN)

När ni kommer till en klass för andra gången har ni redan presenterat er sedan tidigare, men det kan alltid vara bra att upprepa namn och vad de kommer ihåg om Salaams vänner och om de har några funderingar sedan förra gången ni sågs. Upprepas gärna att om de vill veta mer om fredsarbete är de välkomna att kontakta KrF eller SMFR.



ÖVNING: REFLEKTIONSRUNDA I BIKUPSFORM (5 MIN)

SYFTE

Reflektion syftar till att ge deltagarna möjligheter att ta tillvara på de erfarenheter de inhämtat från förra gången ni sågs. Att prata och diskutera hur de kände och vad de tyckte ökar chansen att kunskaperna stannar kvar och att de lättare använder sig utav övningarna i verkliga livet.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Reflektera tillsammans om hur deltagarna tyckte det var förra gången. Låt dem ha några minuter att diskutera i bikupor (3-4 st). Därefter samlas ihop alla så får varje grupp dela med sig något som de minns/ fick med sig från förra workshopen.

Be dem nämna vilka övningar ni gjorde förra gången, skriv gärna upp på tavlan och hjälp dem om de glömt något viktigt.

DISKUSSION

Frågor som kan vara bra att använda sig om gruppen har svårt att komma igång och prata är följande:

- Hur kändes övningarna vi hade förra gången?
- Vilka känslor upplevde ni?

ÖVNING: VYKORT PÅ GOLVET (10-15 MIN)

Presentationslek

SYFTE

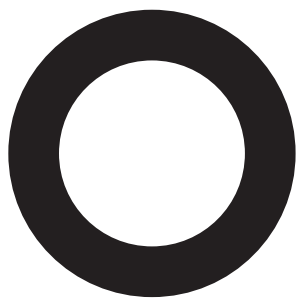
Första gången ni träffar gruppen är det bra med en presentationslek för att lätta upp stämningen och ge deltagarna och er möjlighet att lära känna varandra. Att låta deltagarna presentera sig bidrar ofta till ett öppnare samtalsklimat. Denna övning kan om du väljer att följa version 2, användas i mitten eller slutet av passet och då behöver den inte ses som en introduktionsövning.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Placera stolar i en ring och lägg ut vykort med varierande motiv på golvet, det behövs ganska många. Alla väljer det kort som de tycker säger mest om dem och berättar sedan var och en för gruppen varför de valt det kortet. Antingen ber du deltagarna att gå och ta upp en bild eller att de enbart pekar ut vilken bild de valt.

VERSION 2

Du kan också be dem att välja en bild som deltagarna tycker symboliserar fred eller frihet för dem. Be dem förklara varför de valde just den bilden.



ÖVNING: KONFLIKTBOLLEN, NAMNLEK (10- MIN)

SYFTE

En namnlek där man också får öva på samarbetsförmåga och kommunikation

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Kom ihåg att inte avslöja att övningen heter konfliktbollen utan säg att vi ska lära oss varandras namn genom en bollek.

Här gäller det att ha med er några olika bollar eller föremål som går bra att kasta.

Kasta först bollen till en deltagare, säg namnet högt på den du kastar till. Sedan får den personen kasta vidare till någon annan och säga namnet på den som den kastar till. Nästa person gör likadant och alla måste kasta till en ny person, alltså till en person som inte hållit i bollen ännu. När alla fått kasta en gång och bollen kommit tillbaka till dig, kasta då igen till den du kastade till förra gången så att bollen går runt till alla en gång till på samma sätt som första gången. Men denna gång: kasta in en boll till och en boll till. På detta sätt kommer tempot att höjas och förhoppningsvis också energinivån!

EN ANNAN VARIANT DU KAN GÖRA SOM TAR LITE LÄNGRE TID

Ställ alla i en cirkel. Ta fram en jongleringsboll och säg namnet till den du kastar till. Låt denna person upprepa processen med någon annan. Upprepa processen tills alla fått bollen och det bildar en ordningsskedja. Se till att bollen kommer tillbaka till dig.

Gör om hela processen nu fast snabbare. Alla ska kasta till samma person som tidigare. Om det går väldigt slött, utmana dem en gång till.

Ta fram en tidtagare och se ifall de kan göra det på 30 sekunder. Säg att de får 3 minuter på sig att fram en strategi.

Utmana dem att göra det ännu snabbare. Ge dem 3 minuter till att förbereda en strategi.

Utmana dem en tredje gång att göra det snabbare. Ge dem denna gång 2 minuter.

Titta på olika beteenden (vilka lyssnar, vilka försöker ta ordet). Ställ frågor:

Hur gick det?

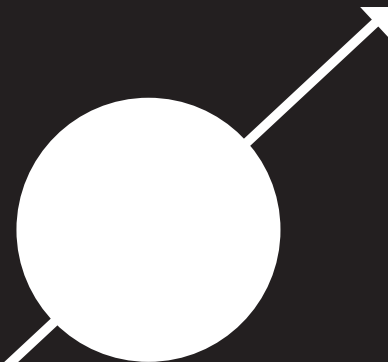
Varför gick det så?

Ställ direkt fråga till personer som tydligt utmärkte sig på olika sätt i sitt beteende som avvek från andras (tyst, går därifrån, skriker, bråkar, tar tag i bollen) för att skapa medvetenhet om olika beteenden och hur de påverkar gruppen (alla påverkar gruppen oavsett vad de gör).

Säg att alla påverkar oavsett vad de gör eller inte gör. Det innebär att alla har makt genom sin existens.

Frågan är hur man använder den och hur medveten man är om det.

Be dem tre och tre att prata ihop sig och ge tips på vad man kunnat göra för att bli mer effektiv för framtiden.



AVSLUTANDE ÖVNINGAR

ÖVNING: RIVA PAPPER

SYFTE

Denna övning visar deltagarna att de alla är unika och tänker på många olika sätt. Denna övning är ett sätt att visa att de tar med sig olika känslor/tankar och funderingar från workshopen. Alla reflekterar olika och kommer ihåg på olika sätt. Övningen kan användas som en illustration för vad Salaams vänner står för.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Alla deltagarna får ett varsitt halvt A4 papper. Instruktionerna du ger är att de ska blunda och sedan följa de instruktioner dina instruktioner. De får absolut inte titta förrän du säger till eller prata med varandra.

Därefter kommer instruktionerna:

Vik pappret på mitten

Riv av högra hörnet

Vik in vänstra hörnet

Vik pappret på mitten

Riv av vänstra hörnet

Du kan variera och säga dessa rader i olika ordning eller fler eller färre gånger. Därefter får deltagarna titta och veckla ut sina papper. De kommer nu alla ha fått olika mönster på sina papper. Olikheten mellan dessa mönster visar att samma instruktioner ger olika resultat pga vi alla är olika och tolkar saker olika.

VARFÖR GJORDE VI DENNA ÖVNING?

En av förutsättningarna för att kunna arbeta tillsammans för fred är att vi inser att vi alla är olika. SV är ett projekt som visar hur människor som är mycket olika varandra trots detta kan sträva mot gemensamma mål och bli berikade av varandras olikheter.

ÖVNING: REFLEKTIONSRUNDA

SYFTE

Reflektionsrundan är ett bra sätt att reflektera över erfarenheterna från dagens workshoppass. Oavsett hur många eller vilka övningar ni genomför så är det en bra idé att ni som avslutning sätter er ner och summerar tankarna om dagens aktiviteter. På detta sätt summeras och avslutas workshopen på ett fint sätt och alla deltagare ges möjlighet att komma till tals.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

I en reflektionsrunda får deltagarna ordet en och en. Var och en talar till punkt medan de andra aktivt lyssnar. Om något är oklart kan man ställa en fråga för att klargöra vad personen sagt men annars är det viktigt att man bara talar när det är ens egen tur. När en person är klar lämnas ordet över till den bredvid och så gör man på så sätt en runda. Man kan skicka runt något att hålla i så blir det tydligare vem som har ordet. Deltagarna får säga pass, även om vi så klart vill skapa en trygg miljö som gör att deltagarna vill dela med sig. I en runda med utvärderingssyfte kan du be deltagarna prata om specifika saker så som: ”så här känns det just nu”, ”detta tar jag med mig från idag”. Om ni ska träffa gruppen igen kan ni be dem också att dela med sig ”om sina förväntningar på nästa tillfälle”.



ÖVNING: GARNNYSTAN AV HOPP (10 MIN BEROENDE PÅ DELTAGANTAL):

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE:

Deltagarna ska stå i en cirkel utan bord emellan sig. Du börjar med att be deltagarna säga en eller två meningar, till exempel ”Idag har jag fått med mig....” eller ”så här känner jag mig nu”. Du behåller ändan av nystanet och kastar garnbollen vidare. Den som fått nystanet säger sitt, behåller tråden i sin hand och kastar vidare. Så går nystanet kors och tvärs tills alla har fått det. Det blir ett fint spindelnätslikt nät där alla håller i tråden. Du bör sedan tacka deltagarna och säga några avslutande ord tex om att vi alla hör ihop och att vi tillsammans bygger den värld vi vill ha. Ni han också om ni vill sträcka upp nätet not himmelen ”för att hämta kraft” för att sedan ta med det ”ut i det dagliga livet”, sänk ner nystanet och lägg det på golvet.

ÖVNING: VI VILL!

SYFTE

Detta är en övning som får deltagarna att formulera sina visioner och idéer för förändring.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Den sista gången får ni gärna be deltagarna fundera på hur de konkret kan skapa förändring. För att komma på lösningar måste man veta vad det är man vill göra eller kämpa för. Börja därför med att definiera problemet tillsammans med deltagarna. Exempel på en problemformulering kan vara “Främlingsfientlighet växer i samhället” eller “Människor vågar inte stanna och hjälpa”.

Be sedan deltagarna brainstorma kring alla möjliga tänkbara saker som kan vara lösningen på problemet. Understryk att det kan vara allt från vad man själv som individ kan göra när någon är taskig på bussen eller i skolan till vilka beslut våra politiker kan ta för att underlätta arbete mot förtryck och hat mellan grupper. Lösningarna får vara hur omöjliga eller möjliga som helst. Exempel kan vara: bygga en luftballong med “Mångfald äger” skrivet över hela, skriva en motion till årsmötet eller en konkret handlingsplan för att förebygga diskriminering och förtryck. Allt är tillåtet.

Fråga vidare: Vad kan deltagarna börja göra redan imorgon? Vilka idéer är möjliga att genomföra nästa vecka? Vad vore toppen om det var gjort inom ett år?

ÖVNING: UTVÄRDERING

SYFTE

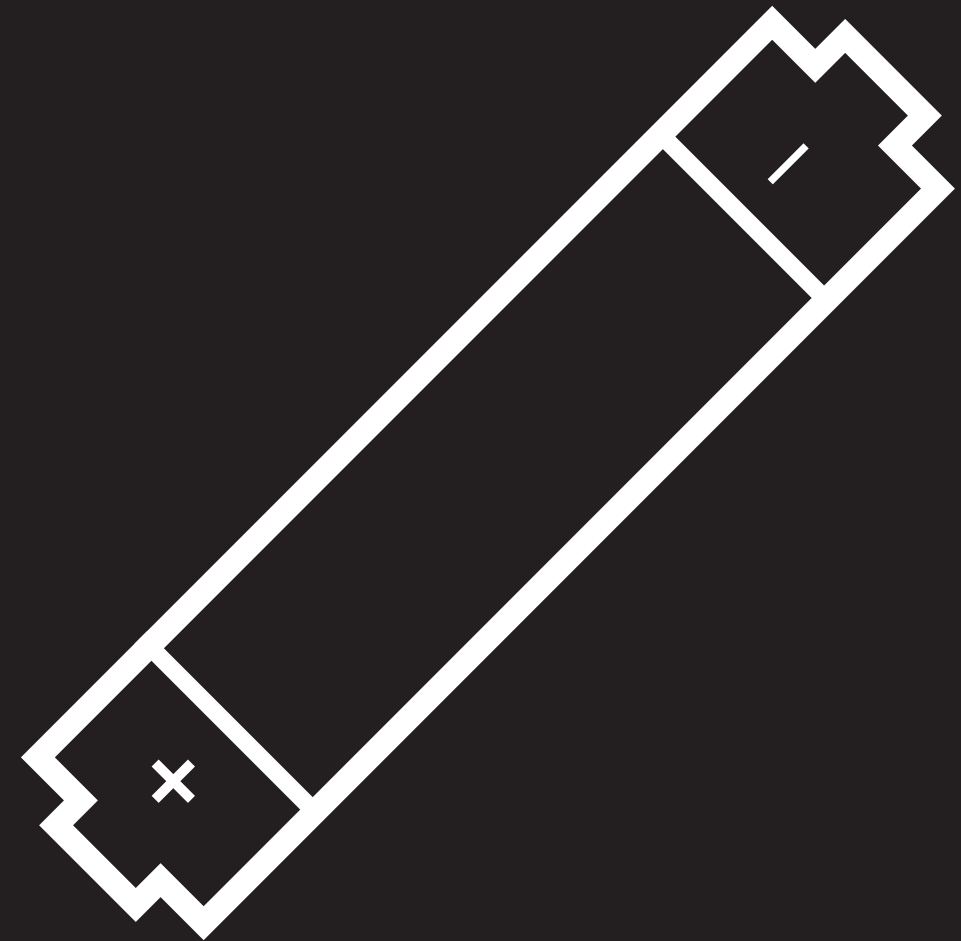
Syftet med utvärdering är att fånga upp deltagarnas åsikter och reflektioner om hur workshopen fungerat och att ta reda på hur deltagarna har uppfattat det vi har gjort tillsammans. Med hjälp av utvärderingen får du tips på hur du kan bli ännu bättre som workshopledare.

FÖRBEREDELSE OCH INSTRUKTION FÖR GENOMFÖRANDE

Efter ni varit i en klass tre gånger ska ni be ungdomarna skriva en utvärdering.

Fyra viktiga delar som du får ut av en utvärdering är: du fångar upp deltagarnas åsikter, du får återkoppling i din roll som utbildare, gruppen får chans att smälta/tänka över det som gruppen varit med om, både positivt och negativt och du får chans till att överväga vad som kan förbättras och utvecklas.

Använd Salaams vänners utvärderingsformulär som du finner i slutet av dokumentet. Eller om det ej varit möjligt att kopiera upp, så skriv ner några frågor på tavlan som de får svara på skriftligt på ett papper som de sedan lämnar in till er. Vad var bra? Vad tar jag med mig? Vad kan förbättras?



ENERGIZERS (ENERGILYFTARE)

SYFTET MED ENERGIZERS ÄR ATT TILLFÖRA ENERGI TILL GRUPPEN OCH KAN STOPPAS IN NÄR SOM HELST I ETT WORKSHOPPASS NÄR ENGERGINIVÅN ÄR LÅG.

ATT TÄNKA PÅ VID VAL AV ENERGIZERS:

- Om ni möter en stor eller osäker grupp välj helst då inte uteslutande lekar.
- Fundera på om beröring är okej i den grupp ni möter. Annars försök ha lekar där deltagarna inte rör vid varandra.
- Kolla inte bara på de som leker utan håll koll även på de som blir utslagna ur leken. Prata gärna med dem och få dem att ändå känna sig delaktiga.
- Tänk också på att dessa energilyftare bara är extraövningar och inget ni behöver använda er utav. Så håll koll på tiden, och fundera på om ni har tid för en energizer.

SOL OCH MÅNE

Alla i gruppen får samma instruktioner. De ska gå runt i rummet och under tiden de går runt ska de bestämma sig för två olika personer som ska vara deras sol och måne. Detta ska deltagarna göra tyst för sig själva. Sedan ska ni workshopledare efter en stund säga ”NU” och då ska deltagarna försöka ställa sig mellan sin sol och måne. Deltagarna sträcker upp sin hand om de lyckas men oftast blir det ett skönt kaos där det blir ett evighetsförsök att lyckas hamna mellan sol och måne.

KULL

Även kallad tafatt, kan göras på många olika sätt. Men en vanlig form av kull är att en av deltagarna väljs ut att vara ”tagaren”. ”Tagaren” ska försöka springa efter alla de andra i gruppen. Om han/hon får tag på en person och säger ”Kull” blir den som blir kullad den nya ”tagaren” och den f.d ”tagaren” ska springa därifrån. Denna lek är en evighetslek som aldrig tar slut förrän ledaren/ledarna säger att den upphör.

En variant på kull som har ett slut är den där ”tagaren” ska imitera en roll till exempel en zombie. Alla de andra springer omkring antingen som vanligt medan den som är ”tagaren” går som en zombie. Det är tillåtet med fri tolkning av hur en zombie rör sig, det viktiga är att man tydligt ska se skillnad på ”tagaren” och resten av gruppen. När så ”tagaren” (zombien) får tag på en av deltagarna blir även denna en ”tagare” (zombie) och så fortsätter det tills alla har blivit zombies.

ATOMER

Alla i rummet är atomer som snurrar runt i rummet. När du ropar en siffra, exempelvis tre, så ska alla atomer se till att de ingår i molekyler om tre atomer. De som blir över åker ut. Forstått leken genom att ropa ut nya siffror som anger antal atomer i en molekyl. När det bara är en molekyl kvar börja om. Nu med instruktionerna att alla åkte ut ska se till att de som vann inte vinner igen. Lägg gärna in lite lärdom i det hela och skruva ner och upp temperaturen. Dvs. om det är kallt ska allt göras i slowmotion och om det är varmt ska de bli hyperaktiva.

DIRIGENTEN

Bilda en kör av gruppens medlemmar. Låt sedan deltagarna en och ställa sig framför kören som dirigenter. Dirigentens uppgift är att röra sig och försöka gestalta ljud med sig kropp, utan att prata eller själv använda ljud. Körens uppgift är att tolka dirigenten och låta som de tycker att hans/hennes rörelser borde låta.

Det är ingen tävling och alla i kören behöver inte låta likadant. Övningen kan uppfattas lite läskig om man inte är van att stå i centrum men det är samtidigt en häftig upplevelse när alla låter som man rör sig.

AMÖBA-FISK-ORM-KANIN-ELEFANT-FÅGEL

Alla startar som amöbor. När en amöba träffar en annan amöba hälsar de (som amöbor gör...) och kör ”sten, sax, påse”. Den som vinner (sten vinner över sax, sax över påse och påse över sten) förvandlas till nästa djur på listan, den som förlorar är fortfarande amöba och får leta rätt på en annan amöba. Amöban som vinner sten, sax, påse mötet blir en fisk och får då leta reda på en annan fisk. När två fiskar möts kör de sten, sax, påse och den som vinner förvandlas till nästa djur på evolutionstrappan och den som förlorar fortsätter vara fisk.

När du väl blivit fågel är du ute ur leken. Leken fortsätter tills det bara finns ett av varje djur kvar. När du går igenom de olika arterna så illustrera dem gärna med rörelser och/eller ljud, det blir roligare (och lite fänigare) då.

Olika djuren som du förvandlas till (kan anpassas efter olika sammanhang):

- Amöba (amöba...amöba, sega lätt flytande rörelser)
- Fisk (blubb, blubb, se lite dum ut)
- Orm (gör väsande ljud, håll ihop handflatorna och ringla fram med dem)
- Kanin (hoppa fram med kaninöron och skjut fram framtänderna)
- Elefant (gör om dina armar till snabel och tuta dig fram)
- Fågel (bred ut armarna och flyg iväg)

Valfria tillägg:

- Superhjälte/hjältinna (flyg fram och rädda världen)
- Utomjording (använd din fantasi till att illustrera hur de ser ut och betar sig)

FÅNGA PAPPRET

En person i mitten cirkeln håller ett papper över sitt huvud. Han/hon säger namnet på en person i gruppen och släpper sedan pappret. Personen i fråga ska då försöka fånga pappret innan det nuddar mark. Om han/hon lyckas får han/hon dra av en bit av pappret och kan inte bli utmanad under resterande lek. Personen som fångade/försökte fånga pappret upprepar sedan proceduren. Man håller på tills alla fångat pappret en gång.

FANTASILANDSKAP

Gå ihop två och två och gå runt i rummet och låtsas att ni är i en fantasivärld. Allt kan hända och händer ofta. Tala om för varandra vad som händer och reagera därefter, följ era galnaste idéer och upptåg.

Framåt, bakåt, höger och vänster
Ställ gruppen i en ring med ansiktena inåt. På kommando skall gruppen samtidigt antingen hoppa framåt, bakåt, höger eller vänster. Du ropar ut kommandot och gruppen repeterar kommandot samtidigt som de hoppar. När du känner att gruppen klarar av detta kan du ändra spelreglerna. Framåt betyder att de skall hoppa bakåt. Bakåt betyder att de skall hoppa framåt osv. Viktigt är att de fortfarande repeterar ditt kommando men gör tvärtom. Gruppen får inte heller tveka!!

SKRIKLEKEN

Gruppen står i en ring. Det finns 3 sätt att titta på:

1. Höger
2. Vänster
3. Rakt fram

Alla tittar ner i golvet till dess att ledaren säger ”NU!”. Då tittar alla upp på något av ovanstående sätt. Den som då tittar någon i ögonen skriker högt och går ur ringen som tatar till sig. Därefter börjar det hela om, all tittar ner i golvet tills endast två är kvar.

10 GÅNGER

Alla står i en cirkel och börjar samtidigt räkna 1, 2, 3...osv upp till 10, samtidigt som man skakar på armen varje gång man säger en siffra. Sedan gör man samma sak med den andra armen och sedan benen. Därefter börjar man om, men denna gång räknar man bara till 9 och sedan fortsätter man så tills man är nere på 0.

KNUTEN

Låt deltagarna bilda en ring, hand i hand. Alla ska sedan blunda och räkna ut armarna in mot ringens mitt. Gå sakta in mot mitten. Varje hand ska ta tag i en annan persons hand. Öppna ögonen. Ni har en mänsklig knut som nu ska knytas upp. Ta det varligt, klättra över eller under varandras armar utan att släppa greppen. När knuten är löst är leken klar.

STOLSRACE

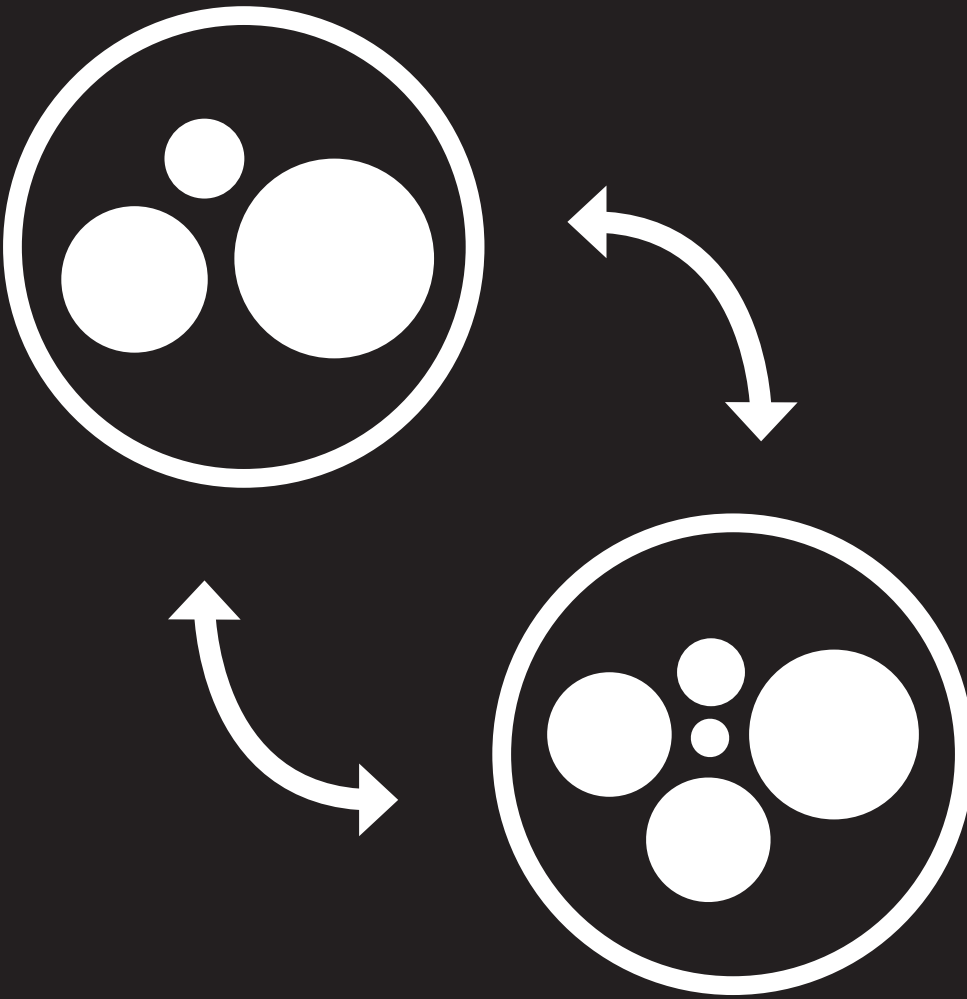
Ställ undan alla bort, ställ stolarna längs ena väggen på rad. Be alla deltagarna ta av sig skorna och ställa sig på stolarna. Dela sedan in deltagarna i minst tre lag, tilldela dem minst en stol mindre än de är antal deltagare i varje grupp, till exempel fyra-fem deltagare på tre stolar. Lagen namnges och uppgiften för de olika lagen är att du ber dem, med hjälp av sina stolar, flytta sig från ena änden av rummet till den andra (eventuellt fram och tillbaka om rummet är litet).

Kommentar: Du kommer snart märka att det blir ett race om vem som kommer först även om du i instruktionerna inte säger att det gäller att ta sig fram först. Premiera den som kommer sist med något litet pris. Diskutera gärna vad som fick dem att tävla om det blev så att de gjorde det

SAMURAJEN

Alla står i en ring. Deltagarna ska nu skicka ”samurajenergi” till varandra i form av ljud och rörelser. Alla ska vara samurajer och den som börjar drar upp händerna ovanför huvudet med handflatorna mot varandra och för fram händerna framför ansiktet och skriker HI, till en person som du riktat din rörelse mot. Den som får rörelsen, åker upp med armarna med handflatorna mot varandra och säger HO, varefter personen för fram händerna framför ansiktet och skickar vidare. De som står på sidorna om den som får rörelsen, ska samtidigt skrika HA och föra sina armar mot personen som fick rörelsen, som ett svärd men utan att träffa personen.

Är det för svårt att få ihop ljud och rörelse på kort tid går det att bara skrika HA eller bara låta deltagarna säga vilket ljud som helst och då enbart göra rörelsemönsterna istället.



FÖRSLAG PÅ UPP- LÄGG FÖR OLIKA GRUPPER

PRESENTATION (10 MIN)

Konfliktbollen, namnlek (10 min)
Vinden blåser för alla som eller citat (7-10 min)
Memory eller symboler (20 min)
Ingripandetekniker (40-50 min)
Vi vill! (10-15)
Reflektionsrunda (ca 10 min)

WORKSHOP FÖR ETT TILLFÄLLE FÖR TROENDE (90-120 MIN)

Presentation (10 min)
Konfliktbollen, namnlek (10 min)
Vinden blåser för alla som (7-10 min)
Memory eller symboler (20 min)
Intervjucirklar, temat tro (40 min)
Vi vill! (10-15 min)
Reflektionsrunda (ca 10 min)

WORKSHOP 1 (AV TRE) FÖR BLANDADE GRUPPER (90-120 MIN)

Presentation (10 min)
Konfliktbollen, namnlek (10 min)
Para ihop citat (10-15)
Den inre kompassen (20 min)
Lappar i pannan (20 min)
Hussle lines (10-20)
Reflektionsrunda (7-10 min)

WORKSHOP 2 (AV TRE) FÖR BLANDADE GRUPPER (90-120 MIN)

Kort presentation (5 min)
Reflektionsrunda i bikupsform (5-10 min)
Vad är fred? (10-15 min)
Symboler (20 min)
Övning Forumspel och KAOS -modellen (50-60 min)
Reflektionsrunda (10 min)



WORKSHOP 3 (AV TRE) FÖR BLANDADE GRUPPER (90-120 MIN)

Kort presentation (5 min)
Reflektionsrunda i bikupsform (10 min)
Övning Intervjucirklar-temat tro (40 min)
Memory (15-20 min)
Vi vill! (10-15)
Reflektionsrunda (10 min)

Kanske vill ni hellre gå in på ett tema djupare varje gång när ni träffar en grupp tre gånger:

WORKSHOP 1 TEMA: FREDSBYGGE (CA 90-120 MIN)

Presentation (10 min)
Konfliktbollen, namnlek (10 min)
Vad är fred (10-15 min)
Gränsen (10 min)
Vinden blåser för alla som (7-10 min)
Lappar i pannan (40-60 min)
Reflektionsrunda (7-10 min)

WORKSHOP 2 TEMA: CIVILKURAGE

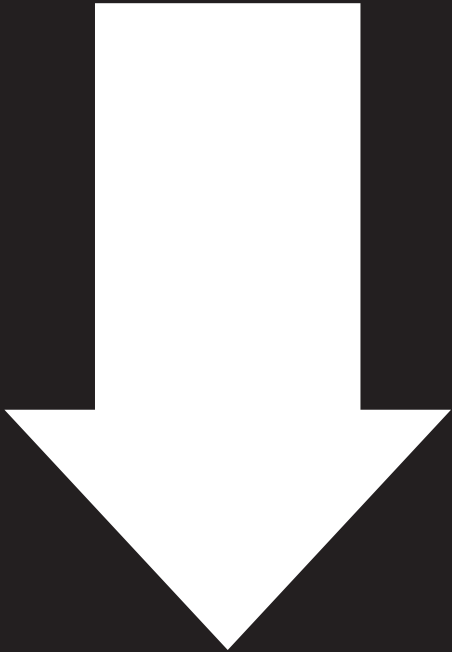
(CA 90-120 MIN)

Kort presentation (5 min)
Reflektionsrunda i bikupsform (5-10 min)
Hussleline (10-20 min)
Forumspel och KAOS -modellen (50-60 min)
Reflektionsrunda (10 min)

WORKSHOP 3 TEMA: RELIGIONSIALOG

(CA 90-120 MIN)

Kort presentation (5 min)
Reflektionsrunda i bikupsform (10 min)
Den inre kompassen (20 min)
Para ihop citat/vilket citat tillhör vilken religion (10-15 min)
Memory (15-20 min)
Symboler (20 min)
Vi vill! (10-15)
Reflektionsrunda (10 min)



FÖR DJUPNING

FÖR DJUPNING TILL HUSSLELINE

BAKGRUNDSINFORMATION ANGÅENDE HÄLSNING:

Det är svårt att bedöma hur länge handslaget funnits som norm i Sverige, men en sak som är säker är att hälsningskoden har förändrats. Det finns numera mängder av olika hälsningsbeteenden i Sverige. Kramen har blivit den vanligaste hälsningen bland yngre och kindpussen trendig. Influenserna kommer från sydligare länder. I takt med att vi reser och möter andra kulturer förändras också våra beteenden, vi har helt enkelt importerat kramen och kindpussen. För många äldre är handslag ännu självklart medan unga och medelålders, såväl kvinnor som män, väljer att krama eller kindpussa varandra. Uttrycket att hälsa kommer av att man tillönskar varandra god hälsa för att visa fredliga avsikter. Såväl svenskans hej som engelskans hi kommer från tyskans heil som betyder hel, frisk. På arabiska hälsar man med uttrycket Salaam aleikum vilket betyder Fred vare med dig.

I flertalet västerländska kulturer hälsar människor på varandra genom att fatta varandras högra hand. Det är en gammal tradition som kommer från att den högra handen var handen man höll sitt vapen i. Om man räckte fram sin högra hand var det därför ett tecken på att man kom med fredliga avsikter. En annan djupt rotad tradition i många kulturer är att kvinnor och män inte rör vid varandra om de inte har en nära relation. Förr hälsade inte alltid en kvinna på en man genom att ta hans hand - hon neg, särskilt för en överordnad. Handslaget visade närhet av något slag när det gällde det motsatta könet; släkt, vänner, livspartner. Handslaget i formellare mening markerade en namnteckning under ett löfte. Trots alla olika varianter på hälsningar som förekommer idag, är det i Sverige och på många andra håll fortfarande vanligt att hälsa med ett handslag. Men det är lika artigt och fredligt att föra samman händerna framför sig, att lägga höger hand mot sitt hjärta, att buga lätt eller djupt.

SÅ HÄLSAR MAN I OLIKA KULTURER

Bugning är vanligt i Japan, Taiwan och Hongkong.

Eskimåpuss. Förr hälsade inuiter genom att andas in vid den andras kind.

Tibetaner sträcker fram armarna med handflatorna uppåt och bugar. För att visa underdånighet kan de även sticka ut tungan.

Kindpuss är vanligt i Sydeuropa, Mellanöstern och Sydamerika. Börjar ofta med handslag och kindpuss vid höger kind. Antal gånger man pussas varierar. I Belgien, Holland och Schweiz pussas man 3 gånger, medan Portugal, Spanien och Egypten stannar vid 2 gånger och Chile och Argentina 1 gång. I Frankrike är det 1 till 4 pussar beroende på vilken region man befinner sig i.

Handslag gäller i norra Europa, Australien, USA, Kina, Israel (dock inte alla kvinnliga ortodoxa judar), Singapore.

Waihälsning där man för ihop handflatorna och bugar. Vanligt i Thailand, Indien och Laos.

Maorier. Kvinnor kindkysser, medan män pressar näsorna mot varandra. Saudiarabien och Pakistan

Män tar i hand men bör inte hälsa eller röra vid en kvinna om de inte är släkt. Nära vänner av samma kön kan kramas.

Sydafrika. Här finns ett handslag som griper om den andra personens tumme.

OBS:

Detta är naturligtvis inte statistiskt utan förändras och vi i SV har inte gjort någon vetenskaplig studie på detta.

FÖR DJUPNING; ATT ARBETA MED UPPLÄGG OCH GRUPPER

Vi rekommenderar er att gå fler kurser som ger er mer kunskap om de teman som vi i korthet går igenom här.

FIRO

FIRO, står för Fundamental Interpersonal Relations Orientation, är en relationsteori som presenterades 1958 av den amerikanske psykologen Will Schutz. Teorin framtog i samband med Koreakriget då Schutz fick i uppdrag att undersöka varför grupper med lika utbildad personal med samma uppgifter fungerade olika effektivt. Schutz fann att skillnader i effektivitet berodde på arbetsgruppens inbördes relationer och medlemmarnas sätt att kommunicera.

Han delade in gruppens liv i tre faser,

1. **Tillhörandefasen eller ”lära känna fasen” eller ”smekmånad fasen”** som beskriver den omogna gruppens relationer där individernas fokus handlar om frågeställningar om att tillhöra eller inte tillhöra en grupp. Medlemmen agerar artigt och försöker orientera sig bland de övriga gruppmedlemmarna för att se om hon/han kan acceptera de andra och bli accepterad av de andra. Individens behov är att känna sig tillräckligt betydelsefull för att tillhöra gruppen.
2. **Kontrollfasen eller ”konflikt fasen”** (rollsökning) som beskriver gruppens relationer där individer-nas fokus handlar om frågeställningar om vilken position individen har i gruppen. Medlemmen agerar ofta konfrontativt eller bevakande gentemot övriga gruppmedlemmar för att mäta sin egen och andras position i gruppen. Individens behov är att känna sig tillräckligt kompetent och att ha tillräckligt inflytande för att kunna påverka gruppen.
3. **Öppenhethetfasen eller ”tillhörande fasen”** som beskriver den mogna gruppens relationer där individernas fokus handlar om frågeställningar om relationer till övriga gruppmedlemmar termer hur nära respektive långt ifrån vill jag vara andra. Medlemmarna agerar öppet mot varandra och delger varandra känslor och tankar. Individens behov är att känna sig tillräckligt omtyckt av andra. Först i denna fas har arbetsgruppen full effekt för det arbete den är satt att utföra.

En grupp, enligt FIRO-teorin, utvecklas cykliskt det vill säga att gruppen måste passera alla faser i turordning. Om någon händelse inträffar som förändrar gruppen kan gruppens utveckling återgå till tidigare faser. Exempel på förändringar i gruppen kan vara att en medlem slutar eller tillkommer men också om gruppen utsätts för belastningar som den inte kan klara av själva.

Gruppmodellen bygger på en grundmodell som säger att alla mänskliga behov och beteenden kan beskrivas genom dimensionerna Tillhöra, Kontroll och Öppenhet.

På nivån Själv i FIRO beskrivs hur individens känslor gentemot sig själv driver beteendet mot sig själv i faserna Tillhörigehtsfasen, Kontrollfasen och Öppenhetsfasen.

PEMS

Olika kommunikativa typer:

PEMS står för följande:

Practical (praktisk)-detaljer/detaljnivå

Emotional (emotionell)-vill gärna ha information i form av berättelser

Mental (mental)-tycker om matematik/statistik, denna typ är väldigt inrutad på fakta

Spiritual (spirituell)- är filosofisk och tar in information genom filosofiska aspekter

När man möter en grupp, kan det vara viktigt att känna till denna modell och tänka på att att människor är olika och tar till sig information på olika sätt. För att lyckas fånga upp hela gruppen kan det vara viktigt att försöka få med alla fyra delarna i sitt framträdande. När man också känner igen de kommunikativa typerna så irriterar man sig förhoppningsvis inte lika mycket på personerna utan ser att det är en styrka att vi inte är stöpta i samma form.

NAOMIE

ATT UTFORMA EN UTBILDNING

Följande punkter är riktlinjer för vad man bör tänka på när man skapar hållbara strategier för planering av verksamhet. Inom Salaams vänner har projektledningen använt sig av verktyget NAOMMIE för att planera utbildningarna. NAOMMIE står för:

Needs
Aims
Objectives
Methodology
Methods
Implementation
Evaluation

“Om inte du tar första steget att lyssna och förstå människor så kommer ditt budskap att förloras”

NEEDS/BEHOV

Att identifiera individers behov är alltid en bra början för att påbörja något meningsfullt. Börja med att samla in information – ju bättre du blir på att verkligen förstå och hantera behov desto bättre blir du som worskhopledare. Det är inte alltid enkelt att identifiera de riktiga behoven samt veta hur man kan tillmötesgå dessa och erbjuda en “aha” upplevelse som skapar de transformativa förändringarna, men det är en medvetenhet som utvecklas med tiden.

Vilka behov finns som du kan ta ansvar för att uppfylla för de som kommer delta?

- För dig själv som utbildare
- För dina uppdragsgivare
- för samhället?

Att förstå Needs är det som skiljer de mest proffessionella workshopsledare från andra. Förmågan att se och förstå Needs samt kunna hantera dessa och kunna leverera ett budskap som mottagarna får en egen upplevelse och insikt kring är det som skiljer en fantastisk och oförglömlig workshop från en tråkig och oinspirerande.

Ex på Needs/behov att tänka på

- Att deltagarna känner sig hörda – våga ställ frågor!
- Att workshopledarna visar på att de hör deltagarna genom att ta hänsyn till tankar och önskemål (dock ej göra allt som deltagarna vill – bara markerat att man hört och tagit in önskemål, tankar, idéer. Viktigt att kunna avgränsa så att det egna budskapet ej går förlorat).
- Att deltagarna känner sig delaktiga och att får ta del samt bli medvetna om deras ansvar för att få övningarna att fungera.
- Att deltagarna känner engagemang och får möjlighet att uttrycka det.
- Att deltagarna känner sig trygga i rummet. Att uttrycka sig och att fokusera sig helhjärtat på övningarna.
- Att deltagarnas olika behov om tydlig struktur där ni sätter tydliga ramar och deras frihet att fatta egna val samt komma fram till egna lärdomar beaktas
- Att utbildarnas behov av att ha ett rum med fungerande saker

“Den som är villig att ta ansvar för allt har också gjort sig själv till världens mäktigaste person”

AIMS/SYFTE

Varför gör vi detta? Här ska det vara något visionärt – något som nästan är omöjligt att genomföra men som ska genomsyra andan av allt ni gör under den dagen.

Fokus ska vara på Aims då det innebär att ni därmed blir flexibla att ändra på övningar som inte längre är nödvändiga eller inte matchar deltagarnas behov mitt under själva utbildningsdagen. Anledningen är att ett bra redovisat Aim gör att ni aldrig glömmer varför ni gör det ni gör. Om ni känner till det så handlar det alltså om att nå ut med ett budskap, en förståelse eller förmedla en insikt och inte att anordna en specifik övning eller säga en specifik sak.

Ex på Aims/syfte att tänka på

- Dessa ska bli ledare som aktivt inspirerar, engagerar och aktiverar människor omkring sig med stor medvetenhet och förståelse om sig själv samt människor runtomkring.
- Dessa ska sedan kunna bli en del av en aktiv rörelse som tillsammans ska kunna organisera en aktiv samhällsförändring genom att stötta och utveckla varandra i hur de aktivt kan bidra till ett ständigt växande fredsarbete och ett bättre fungerande samhälle.

“Varje steg bör ta en mot en specifik riktning annars är du bara vilse”

EX PÅ OBJECTIVES/MÅL FÖR UTBILDNINGEN

Målstolpar som är mätbara i riktning mot målet. T.ex deltagarna ska ha fått en uppfattning eller upplevelse som ökar deras medvetenhet om konflikter.

De ska ha fått verktyg att hantera konflikter.

De ska veta mer om organisationerna SMFR och KrF samt hur man kan engagera sig.

De har fått möjlighet att lufta tankar och utbyta dessa i grupp samt byggt nya relationer med varandra

De har fått en ny medvetenhet och många ny tankar som stärker dem i sig själva

De känner sig tryggare att ingripa vid olika situationer.

“Varje handling innehåller ett budskap, om du tror att det endast är din mun som talar med folk så är det inte konstigt att ditt budskap inte når fram - vill du verkligen nå fram så måste varje del av ditt jag andas budskapet.”

METODER

Här handlar det om metoder och vilket vis vi vill arbeta för att budskapet ska nå fram. Varje övning är till för att erbjuda något budskap som du kan säga muntligt till dem, du kan ge dem möjlighet att få ta del av upplevelser som gör att de kommer fram till det själv eller så kan du göra en mix av det.

Ex på metoder

Upplevelsebaserat – övningar – ger upplevelser som kan skapa medvetenhet och insikter.

Fokus på deltagarna – ger möjlighet att förstå vad som blockerar individerna från att ta in budskapet.

Med reflektion – förstärkande – förstärker upplevelser och cementerar dem intellektuellt och emotionellt samt ger möjlighet att få flera perspektiv på en upplevelse.

Kort föreläsning introduktion – möjlighet att skriva, erbjuda dokument eller artikulera tankar som kan reproduceras i flera led.

“Du kan besluta om fred på jorden, men om ingen gör något aktivt för att åstadkomma det så blir beslutet meningslöst. “

IMPLEMENTERING

När hur ska implementeringen ske och vad ska göras samt av vem?

Ex på implementering

Ta fram ett schema med övningar ni tanker göra och vilka som ska göra det

Ta fram en material lista över vad det är ni behöver, post its, blädderblock, projektor

Anna håller i övning 1, Ahmed håller i övning 2, Johanna gör övning 3, Lubna gör övning 4

“Historien är dömd att upprepa sig ständigt om ingen annan kan ta del av tidigare generationers lyckanden och misslyckanden.”

EVALUATION/UTVÄRDERING

Hur ska utvärderingen ske? Hur mäter vi resultatet? Vilka indikatorer kommer säga ifall projektet varit lyckat eller inte? Vilka är variablerna? Antal människor man kommit i kontakt med? Antalet människor som är aktiva i projektet? Intellektuella som bidragit med material? Utvärderingsblanketter? Synlighet i media? Hur vet vi om projektet är lyckat eller inte, hur kommer vi kunna mäta det, att vi kommit närmare det vi sökt att uppnå? Att pengarna varit väl investerade? Vilka lärdomar kan vi dra? Från utvärderingen kommer något användbart kunnas tas fram för framtiden?

Ex på utvärdering

– Alla får säga hur de upplevde worskhopen

– Alla får fylla i blanketter

– Vi filmar och spelar in folks tankar och åsikter

– Tar bilder så andra få en uppfattning av vad som skett

Exempel på hur ett färdigt schema kan se ut om man använder NAOMMIE metoden:



SALAAMS VÄNNER LEDARSKAPSUT- BILDNING I FREDSARBETE – UTIFRÅN RELIGIÖS IDENTITET 1.11.2010

(OBS!! Nedanstående är endast en mall/utkast)

NAOMMIE:

Topic: Fredsbygge och religionsdialog, Leadership training in peacework – from a religious perspective
Message: Its all about youre attitude! And you are in control

NEEDS/BEHOV

Needs/Behov som vi tror deltagarna har:

Deltagarna behöver få kunskap och redskap i ickevåld

Deltagarna behöver få arbeta med sin egen identitet

Deltagarna behöver känna trygghet och få förtroende för workshopledarna

Deltagarna behöver få lära sig mer om varandras religiösa traditioner

Deltagarna lär känna/bygga förtroende med deltagarna från deras region extra mycket eftersom de sedan ska jobba tillsammans. (metod basgrupper)

Deltagarna behöver känna att de är viktiga, unika och sedda

Deltagarna behöver veta om de förväntningar som finns på dem (deras uppdrag) och hur Salaams vänner är uppbyggt (2, 3, 4).

Deltagarna behöver se i vilket sammanhang de befinner sig, få kännedom om SMFR och KrF (3).

Deltagran behöver ha ett tydligt schema så att de vet vad som gäller och förstå målet med utbildningen.

Deltagran behöver veta vem de ska vända sig till vid frågor

Deltagarna behöver känna att deras kunskaper/erfarenheter värderas lika och tas tillvara.

NEEDS/ BEHOV SOM TRÄNARNA HAR:

Tränarna behöver se att deltagarna inspireras av och förstår syftet med Salaams vänner

Tränarna behöver känna att utbildningen är väl förberedd

Tränarna behöver ett gott samarbete med varandra

Tränarna behöver en tydlig rollfördelning mellan ansvariga tränare, vem gör vad och när.

K vill hålla i övningar hon känner till och förstår meningen med så att de har en tydlig koppling till ledarskap, ickevåld eller religionsdialog.

NEEDS/BEHOV SOM ORGANISATIONERNA HAR

KrF och SMFR behöver förmedla sina grundvärderingar och arbetsmetoder i utbildningen

Krf och SMFR behöver nya duktiga ungdomsutbildare i ickevåld och religionsdialog

KrF och SMFRs behov är att presentera sina värderingar och arbetsmetoder

KrF och SMFRs Organisations behov är att ge deltagaren ett sammanhang i visionen

KrF och SMFRs behov är att få nya ledare och utbildare

KrF och SMFRs behov är att deltagarna förstår KrF:s och SMFR:s mål och vision

KrF och SMFRs behov är att få deltagarna att känna sig motiverade och inspirerade att arbeta

AIM/SYFTE

Vi vill ge ungdomarna redskap för att själva kunna hålla i workshops i fredsbygge, ickevåld och dialog

Vi vill ge ungdomarna bättre förståelse för fredsbudskapet i kristendomen och islam

Vi vill sprida kunskap om ickevåldets praktiska tekniker

Vi vill skapa en förtroendefull grupp där det knyts band mellan människor med olika religiös och kulturell bakgrund

Vi vill att ungdomarna ska växa som människor i Salaams vänner och bidra till att skapa ett starkare samhälle

Vi vill vara delaktiga i ett konstruktivt fredsbygge som kommer att ha inflytande i det Svenska samhälle

Vi vill ha fler människor som identifierar och våga leva ut sina värderingar som ledare och bidra till förändring

OBJECTIVES/MÅL

Efter avslutad utbildning kommer deltagarna i Salaams vänner att:

ha fått en introduktion till Icke våld och fått öva på ingripandetekniker

ha fått bättre förståelse för fredsbudskapet i islam och kristendomen

ha fått insikt i KrF:s och SMFR:s värderingar och arbetsmetoder

ha skapat en tillitsfull grupp gemenskap

ha fått erfarenheter som kommer att förändra deltagarnas syn på sig själva, varandra och på samhället inspirerat ungdomarna att vilja fortsätta utbildningen och i framtiden bli aktiva ungdomsutbildare i fredsbygge och religionsdialog

Att ungdomsutbildarna kan göra ett bra upplägg och beaktar deltagarnas behov vid planeringen av workshops

Att ungdomsutbildarna har verktyg och är väl förberedda för framtida uppdrag

Att ungdomsutbildarna har har kul och känner sig levande och inspirerade

Att ungdomsutbildarna känner sig uppskattade, utmanade och nöjda

Att ungdomsutbildarna kan inspirera andra och tror på sin förmåga att göra skillnad

Att ungdomsutbildarna kan hålla workshops

METHODOLOGY/ METODOLOGI

Upplevelsebaserat lärande

Övning – teori - reflektion

Interaktivt – Lärande i fokus – motiverande – medvetenhetsbyggande

Uppleva – växa - inspireras
roligt - praktisk - utmanande
mystik - spiritualitet - själv upptäcka

METHODS/METODER

Konfliktstolarna (2 min x 20 = 40 min) Namnlek, Vad du gör, Varför är du här på denna workshop?, vad vill du bidra med? Lyssna utmaning (medveten, ödmjuk, lärande, skriva) - samla och förvara papper

– Namn bollspel (15 min) (Kul, utmanas, uppskattat)

– NAOMMIE / ROSA (15 min) (Användbar, uppskattande, intresserad) - informativa papper

– Samurai (10 min) (Kul, oseriös)

– FIRO / ansvar / atmosfär? (15 min) (Kunskap, intresserad) - informativ papper

– Musik, introspektion - Vad jag vill göra (7 min) (Allvarliga, inspirerade, motiverade)

– Ledarskaps stilar? (medveten)

HJÄLPMEDEL

Att man sitter i en cirkel

Whiteboard, blädderblock Saker som sätter stämning, tex musik, ljus, kuddar etc

Var personlig- skapa förtroende, tillit och respekt.

meddelanden på väggen / Färgat papper / Markörer / Häftmassa

post-its

IMPLEMENTATION/IMPLEMENTERING:

MÅNDAG

Syfte: Lära känna varandra, projektet, skapa trygghet i gruppen

Vilka ledare finns där: Yasri, Kerstin, Samaa, Merima, Caroline, Margareta A.

Tid	Syfte		Metod	Ledare	Material
15.00	Introduktion	Välkomna hit, introduktion av kursledning praktiska saker (Alla ska ha namnskyltar på sig) Name ball game PEMS (samarbetsövning). (Bas) (debrief) Om deltagande pedagogik, – (Alla är med och tar ansvar för kursen – You get what you give) – Egna Val – Fokus Kursöverblick + mål och syfte		Samaa Caroline Merima Yasri Kerstin Merima	
15.45	Bygga upp gruppen Trygghet – Teambuilding Lära känna Varandra	Mina förväntningar och far- hågor Mindre grupper samar- betsövning. (indelning i tre grupper) (debrief) Det här är jag bra på. Avancerad samarbetsövning. (Ledarskap – backa tillbaka till detta senare) (debrief) Dela upp sig i basgrupper (geografiskt)	Fun, challenged, appreciated	Yasri Kerstin	Jongleringsbollar Pennor Post its Flipchart
17.30	Kontext	Projektets uppbyggnad, Om SMFR och KrF		Yasri och Kerstin	
18.00	Middag	Middag			
19.00	Bygga trygghet	Uppdelning i basgrupper Dela ut ansvar till olika bas- grupper, presentera sig själva I basgruppen utifrån några frågor LEGO i Basgrupp– Lärdom – Eftertänkte – Glädjeämne och Orosmoln, samt komma på energizer eller namnlek.		Samaa, Caroline och Merima	
20.15	Bygga trygghet	DJSAM Dream, Joke, Story, Answer, Message Reflektionsrunda		Samaa, Caroline och Merima	
		Vi ansvariga träffas under basgruppstiden.		Yasri och Kerstin	

TISDAG

Vilka vuxna finns där: Yasri, Kerstin, ev. Samaa, Merima Caroline, Margareta A, Yasin.

Tid	Syfte	Metod	Ledare	Material
8.00	Frukost			
9.00	Lära känna, fånga upp gruppen	Hur är läget idag Vykort på golvet, runda	Yasri, Caroline eller Margareta A	Vykort
9.30	Tydliggöra trivselregler och vad vi vill ska gälla	Samarbetskontrakt plus energizer	Kerstin B Basgrupp 1	
10.00	Teori om fredsbudskapet i islam	Powerpoint och grupparbeten	Yasin Ahmed	
12.00	LUNCH			
14.00	Teori om fredsbudskapet i islam	FORTS. Powerpoint och grupparbeten	Yasin Ahmed	
15.00	PAUS med fika			
15.30	Fredsbudskapet i kristendomen samt gruppdynamik eller identitet	Fredsbudskapet i kristendomen Caroline och Margareta A (15 pers)	Feedback eller identitet Yasri och Kerstin (15 pers)	
16.30	PAUS samt byte grupp			
17.00		Fredsbudskapet i kristendomen Caroline och Margareta A (15 pers)	Feedback eller identitet Yasri och Kerstin (15 pers)	
18.00	Middag			
19.00		basgruppstid		
19.30	Samarbete, gruppdynamik	Kvällsaktivitet poesisamarbete	Caroline	Papper

ONSDAG

Vilka vuxna finns där: Yasri, Kerstin, Merima, Caroline, Lina.

Tid	Syfte	Metod	Ledare	Material
8.00	Frukost			
9.00	Avstämning gruppen	Frågor från igår, tala två och två med varandra om hur läget är	Merima	
9.30	Självreflektion	Reflektionsövning (skriva brev till sig själv eller nåt på tema; därför är jag här, vad driver mig)	Yasri	
10.15	Fredsbudskapet i kristendomen	Att vända andrakinden till (samt bensträckare och om ickevåld om vi hinner det)	Kerstin och Caroline	
12.00	LUNCH			
14.00		Energizer	(basgrupp2)	
14.15	Gruppdynamik eller ledarskap	Gruppdynamik eller ledarskap Yasri och Kerstin (15 pers)	Religionsdialog och fredsbygge Lina och Caroline (15 pers)	
15.00	PAUS med fika			
15.30		Forts Gruppdynamik eller ledarskap Yasri och Kerstin (15 pers)	Religionsdialog och fredsbygge Lina och Caroline (15 pers)	
16.15	PAUS och byte grupp			
16.30		Gruppdynamik eller ledarskap Yasri och Kerstin (15 pers)		
18.00	Middag			
19.00		Basgrupps tid		
20.00		Frivillig filmvisning		

TORS DAG

Vilka vuxna finns där: Yasri, Kerstin, Merima, Peter, Kajs och Hinda (ev Lina)

Tid	Syfte	Metod	Ledare	Material
8.00	Frukost			
9.00	Avstämning gruppen	Runda samt tid för frågor	Kerstin	
9.45	Energizer		Basgrupp 3	
10.00	Ledarskap samt kunskap ingripande	Ledartyper/självkännedom Yasri (15 pers) ink paus/bensträckare	Ingripande-tekniker Kerstin, Lina, Hinda (15 pers) ink paus/ben-sträckare	
12.00	LUNCH			
13.00	Kontext	Utmaningar, islamofobi och reli-gionsfobi	Peter Lööv-Roos och ev Kajs	
15.00	Paus med fika samt tid i basgrupperna att förbere-da inför kvällen			
16.00	Ledarskap samt kunskap ingripande	Ledartyper/självkännedom Yasri (15 pers) ink paus	Ingripande-tekniker Kerstin, Lina , Hinda (15 pers) ink paus	
18.00		Middag		
19.30		Kvällsprogram som ungdomarna håller i		

FREDAG

Vilka vuxna finns där: Yasri, Kerstin, Merima, Kajs

Tid	Syfte	Metod	Ledare	Material
8.00	Frukost			
9.00	Aktivt lyssnande och självreflektion	Koncentriska/samverkande cirklar och aktivt lyssnade	Kerstin och Yasri	
9.45	Kontext	Hur går vi vidare? Runda och klargörande om uppdraget (och lite rep om SMFR och KrF)		
11.15		Förväntningar inför framtiden och basgrupper		Post its
12.00	LUNCH			
13.00	Utvärdering och stämn-ingsfull avslutning			
14.00	Hemfärd			

GIRAFFSPRÅKET, ICKEVÅLDSLIGT SPRÅK

Det engelska ordet är Nonviolent Communication eller empatisk kommunikation. Detta språk handlar mycket om att vara öppen och om att förstå, både vad man själv egentligen vill och vad andra egentli-gen vill. Det är ett hjälpmedel både i vardagslivet och när du håller workshops. Giraffspråket skapades ursprungligen av Marshall Rosenberg.

Liksom hela vår kultur är också vårt språk ännu fyllt av våld, utan att vi vare sig vill det eller vet om det. Det dolda våldet i språket bygger murar medan ickevåldsligt språk bygger broar.

Namnet giraffspråk anknyter till giraffens stora hjärta och till det faktum att den har en lång hals. Med den långa halsen kan den ha överblick, se bra och ta ett större perspektiv på diskussioner och konflikter. Giraffspråket ger tydliga jag-budskap, den utgår från känslan och talar om vad den andra gör som gör ont och vad man skulle önska istället (eftersom allt kan förändras). Motsatsen kallas vargspråket, vilket skuld-belägger, tolkar, dömer och talar om hur andra är (som om inget kunde förändras).

Genom giraffspråket får du hjälp att både tala, tänka, handla och lyssna på sådant vis att det ger inspira-tion till kontakt, samarbete och empati. Detta sker genom ett ärligt uttryck av dina egna känslor samt behov. Vidare genom att visa att du förstår känslor samt behov hos den du samtalar med. Genom detta minskas risken för att det uppstår missförstånd, motstånd samt jobbiga konflikter. Genom denna samtalsform som bygger på ömsesidighet blir det möjligt att finna hållbara lösningar i samverkan.

EXEMPEL PÅ VARGENS AGERANDE:

- tror att alla ser allt på samma sätt som han
- ser en objektiv, oföränderlig värld, ”så här är det”
- sätter etiketter: ”du är alltid...”, ”felet med dig är att du...”, ”kan du aldrig lära dig...”
- använder ofta ord som: måste, skall, bör, får inte, bör inte, kan inte
- attackerar eller är offer
- generaliserar, ”måste du alltid...”
- angriper, är aggressiv
- förnekar att han har ett val
- upplever världen som statisk

EXEMPEL PÅ GIRAFFENS AGERANDE:

- har förmåga till inlevelse och kan se vad andra ser
- ser en subjektiv värld som går att förändra, ”så här känner jag”
- lever sig in utan att döma eller moralisera: ”aha, är det så här för dig”
- använder ett konkret språk som anger bakomliggande orsaker, behov, känslor
- undersöker, talar sakligt om sina behov
- observerar sakligt, beskriver, ”när du...”
- anger sin egen känsla, önskan, sina behov
- gör ett val i varje ögonblick
- upplever världen som föränderlig

EXEMPEL PÅ JAG-BUDSKAP:

Ett jag-budskap kan formuleras enligt denna mall:

1. När du.....
(beskriv ett beteende men undvik att vara anklagande)
2. känner jag mig.....
(ange en känsla)
3. för att.....
(berätta om ditt behov, det är viktigt att inte igen ta upp beteendet då det skuldbelägger)
4. Jag vill att du.....
vill du det? (försök vara specifik)

UTVÄRDERINGSFORMULÄR

UTVÄRDERING AV WORKSHOP, SALAAMS VÄNNER

Tack för att du fyller i utvärderingen. Vi jobbar ständigt med att göra våra utbildningar bättre och är tacksamma för alla goda råd. Skriv gärna på baksidan/extra papper om platsen inte räcker till.

Vad tycker Du om kursen som helhet?

Dålig	1	2	3	4	5	6	7	8	Mycket bra
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

Vad tycker Du om din egen insats under utbildningen?

Dålig	1	2	3	4	5	6	7	8	Mycket bra
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

Vad tycker Du om utbildarnas insats i relation till dina förväntningar/behov?

Dålig	1	2	3	4	5	6	7	8	Mycket bra
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

Till vilken grad uppfyllde workshopen dina förväntningar?

Dålig	1	2	3	4	5	6	7	8	Mycket bra
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

Skulle något gjorts annorlunda? Är det något Du saknat? I så fall vad?

Vad tar Du med dig från kursen?

Är det något annat du vill lägga till?

Tack för att du hjälper oss att bli bättre!



ÅTERRAPPORTERING SALAAMS VÄNNER

Namn på utbildare:

Plats för utbildningen:

Lärare:

Datum:

Hur lång var workshopen:

Antal personer som utbildades:

Vilken typ av workshop, vilka övningar gjorde ni:

Ska ni träffa klassen igen?

Hur gick uppdraget?

Hur var klassen (intresserad, ointresserad, stökig, lugn)?

Att tänka på till nästa gång, någon övning som gick bra eller dåligt:

Övrigt:

BAKSIDA BOK