

# ETT STEG FRAM, TALMANUS TILL ÖVNINGsledAREN

## 1. INTRODUKTION

Vi ska göra en övning där du ska föreställa dig hur det är att vara någon annan. Ni har fått lappar med en kort beskrivning av dig som du inte ska visa någon annan. Under hela den här övningen ska du tänka att du är personen på lappen. Vi kommer ställa ett antal uppvärmningsfrågor för att du ska kunna sätta dig in i rollen. Tänk igenom dessa tyst för dig själv. Du ska inte spela teater, bara utgå från rollen när du gör övningen. **Övningen ska ske helt under tystnad.**

### Uppvärmningspåståenden (tänk igenom dessa tyst):

- Hur bor du?
- Vad gör du på semestern?
- Vilka intressen har du?
- Hur ser din familj ut?
- Vad jobbar du med?

## 2. Övningen

Ställ er bredvid varandra, axel mot axel, på en lång rad. Nu vill jag att du föreställer dig att du, som den personen du nu är utifrån rollen/lappen, arbetar här i vår organisation.

Jag kommer nu att läsa upp olika påståenden om din vardag här på jobbet. Du ska reflektera själv och ta ställning till påståendet utifrån rollbeskrivningen av dig som person.

Exempel: jag har aldrig känt mig obekvämt med den hårda jargongen på jobbet

**Om du håller med om påståendet ska du ta ett steg framåt.**

**Om du inte håller med om påståendet ska du stå kvar.**

Om du inte känner igen dig i påståendet (vadå hård jargong? det har jag inte märkt!) så tar du ett steg fram. Detta för att du då sannolikt ej lidit av det.

Det kommer inte finnas ett definitivt svar, inget rätt eller fel.

Du kommer göra en egen personlig bedömning av påståendet utifrån vad du känner, vet och tror är rimligt utifrån rollen.

Lyssna noga på påståendet. Många påståenden är negationer, att du aldrig eller inte har upplevt något. Stämmer det på dig ska du alltså ta ett steg framåt.

Om du inte förstår påståendet är det troligt att du bara inte har upplevt situationen. Då ska du ta ett steg fram.

Du behöver inte säga något under den här övningen

Är alla med på vad som kommer hända?

(Läs påståendena, bilaga 3)

## När alla påståenden är upplästa:

### 3. Reflektion på plats

Be alla stå kvar där de står och se sig omkring på de andra.

Fråga: Har du många framför dig? Bredvid dig? Bakom dig?

Låt alla läsa upp vilken roll de hade medan de står kvar. Om gruppen är större än fem kan ett alternativ vara att be alla som heter till exempel "Johan" i sin roll räkna upp handen och sedan läser övningsledaren upp rollen. Gå sedan igenom samtliga roller på samma sätt.

### 4. Reflektion i smågrupper

Låt sedan gruppen reflektera i smågrupper utifrån följande frågor:

- Vilken roll hade du?
- Hur resonerade du när du tog ställning till påståendena?
- Hur kändes det att ta ett steg fram och hamna långt fram?
- Hur kändes det att stå kvar och hamna långt bak?
- Vad innebär det i en persons vardag att vara någon som hamnar långt fram? Vilka fördelar får du? Hur påverkar det en arbetsplats att vissa personer har fördelar gentemot andra?
- Varför tror du att vi gör den här övningen med er idag?
- Hur kan du använda dig av reflektionerna från den här övningen i din arbetsroll?

### 5. Reflektion i helgrupp

#### Exempel på saker att lyfta:

- Känslan av att hamna långt bak och att andra "går ifrån en". Känslan av att hamna långt fram och vara så mycket före andra att en inte ser nån om en inte aktivt vänder sig och tittar bakåt.
- Många normpersoner har aldrig behövt tänka på många av aspekterna som påståendena lyfter, exempelvis om jag ska prata ihop mig med min partner om huruvida vi ska hålla hand på stan eller ej. Ofta blir reaktionen en riktig aha-upplevelse.
- Vi läser in en massa saker och har olika omedvetna fördomar/antaganden (unconscious biases). Om det inte står något om t.ex. hudfärg tänker de flesta vit, och om det inte står något om sexuell läggning tänker de flesta hetero. Få tänker att någon kör rullstol om det inte står utskrivet. Vad får detta för effekt? Hur påverkar det människor i t.ex. en rekryteringsprocess?
- Ibland kan människor med samma lapp gå väldigt olika många steg. Hände det i er grupp? Vad tänker ni att det kan bero på? Vilka olika antaganden gjordes om rollerna? Ge exempel på påståenden ni svarade olika på trots samma roll.
- Vissa normer och normbrott är synliga, t.ex. hudfärg och att köra rullstol, medan andra är osynliga, t.ex. dyslexi och sexuell läggning. Synliga normbrott går aldrig någonsin att dölja medan osynliga normbrott gör att den som det berör står inför valet att berätta om det eller inte. Att dölja någon del av sig själv kan ta mycket

energi och påverka hälsan negativt.

- Nu har ni fått föreställa er hur det skulle kunna vara att finnas på den här arbetsplatsen beroende på en persons bakgrund. Vi har sett att det finns skillnader för olika personer genom att ni har tagit olika många steg under den här övningen. På så sätt har ni identifierat ojämlikheter för olika människor på er arbetsplats. Vi vill ha en verksamhet där alla människor kan ta lika många steg i den här övningen. Först då har vi en fullt ut jämlik och inkluderande verksamhet.

**Viktigt att ta med sig från övningen:**

- Vi påverkas av att vi lever i ett ojämlikt samhälle samtidigt som vi har möjlighet att påverka och tillsammans jobba mer jämlikt och inkluderande på vår arbetsplats. Det handlar om vardagen, om små saker i vårt bemötande i relation till våra kollegor och kunder. Det handlar också om mer formella saker som vem som blir befördrad och hur vi fördelar arbetsuppgifter. Den här övningen handlar om att börja reflektera kring ojämlikheter i verksamheten för att vi ska kunna identifiera vad vi vill förändra.
- Medvetenheten om att inte bara utgå från den egna upplevelsen, utan aktivt tänka utifrån fleras perspektiv. Hur kan vi göra vår verksamhet så trygg och inkluderande som möjligt utifrån att människor är olika? Olikheter i alla dess former, inte bara de kopplade till diskrimineringsgrunderna utan även vår kognitiva mångfald.