

ACCT

Anti-racism & Civic Courage Training

Manual for facilitatorer

DANSK UDGAVE

Udviklet af:

COMPARATIVE
RESEARCH
NETWORK:

 **Perspekt**
INITIATIVE

 **Crossing Borders**

 **Stowarzyszenie
Dla Ziemi**

 **imagina**

 **АСОЦИАЦИЯ
ЗА БЕЖАНЦИ
И МИГРАНТИ
БЪЛГАРИЯ**
**ASSOCIATION
ON REFUGEES
& MIGRANTS
BULGARIA**

Denne ACCT-læseplan blev oprettet som en del af ACCT-projektet
<https://www.acctforchange.eu/>

ACCT-konsortiet vil gerne udtrykke vores dybe påskønnelse til alle vores partnere og associerede partnerorganisationer for deres bidrag og anerkende den transformative indvirkning, de har haft på denne læseplan:

Comparative Research Network

Crossing Borders

Association for Participatory Social Development IMAGINA

Perspekt Initiative Stowarzyszenie "Dla Ziemi"

Association on Refugees and Migrants in Bulgaria (ARM-BG)

Redaktør: Suna Voss

Grafisk design: Tanya Dewan

Copy editor: Andrew Gibbons

Layoutassistenter: Margaret Maged, Audrey Cosyns

Vi vil også gerne takke alle pædagoger og workshopfacilitatorer, hvis arbejde har lagt grundlaget for vores ACCT-uddannelse. Når de er kendt, er deres navne angivet under den individuelle metode, der blev tilpasset til formålet med denne læseplan.



**Funded by
the European Union**

Dette projekt har modtaget støtte fra EU. Indholdet af denne læseplan afspejler dog forfatterens mening og repræsenterer ikke på nogen måde EU's holdninger. Den Europæiske kommission er ikke ansvarlig for enhver brug, der kan gøres af de oplysninger, som hjemmesiden indeholder.

2023 CC-BY

INDHOLDSFORTEGNELSE



Forord

Dag 1 s. 5

Velkomst og orientering

Postkortforbindelser

Etablering af workshop-retningslinjer

Crossing the Line

Udforskning af intension og effekt

Skæbneposen

Reality show

Træd ind, træd ud

Input: Diskrimination: Individuelt, institutionelt, strukturelt

Terningspil

3 fingre-feedback

Dag 2 s.30

Ankomst og orientering

Fællestråde

Introduktion: Forumteater

Columbiansk hypnose

Verdensbillede

Forumteater

Guidet åndedræt

Refleksion og feedback

Dag 3 s.44

Ankomst og orientering

Alle dem, som

Jernbanerefleksioner

Stop rygter

Præsentation: Registrering af diskriminerende hændelser

Brødrister, blender og vaskemaskine

Typer af civilt mod

Digitalt civilt mod

Feedbacksession

Dag 4 s.61

Ankomst

Udflugter

Afsluttende feedbacksession

Bilag s.66

Forord:

Fremme af antiracistisk og antidiskriminerende uddannelse og civilt mod

Velkommen til denne omfattende uddannelsesvejledning for 4 dage om antiracistisk og antidiskriminerende undervisning. Det er en fornøjelse at introducere denne læseplan, der er designet til at udstyre workshopfacilitatorer og elever med de nødvendige værktøjer og viden til at fremme miljøer, der fremmer antidiskrimination og civilt mod.

I nutidens mangfoldige og indbyrdes forbundne verdener er det vigtigt, at vi aktivt konfronterer racisme og diskrimination i alle dens former. Uddannelse spiller en central rolle i at forme individers holdninger, overbevisninger og adfærd, hvilket gør den til et stærkt værktøj til social forandring. Ved at engagere os i en antiracistisk og antidiskriminerende uddannelse kan vi arbejde hen imod at opbygge et mere lige og retfærdigt samfund.

Denne læseplan er omhyggeligt udviklet som en fire-dages træningsguide, der giver en struktureret ramme for dyb udforskning og læring. Hver dag er omhyggeligt designet til at bygge videre på den foregående, hvilket giver deltagerne mulighed for at dykke ned i kritiske emner, engagere sig i meningsfulde diskussioner og udvikle strategier til at skabe varig forandring.

En af de vigtigste styrker ved denne læseplan er dens vægt på at fremme et mangfoldigt og inkluderende læringsmiljø. Den er designet til at blive afviklet med en blandet gruppe af deltagere bestående af POC (people of color- vi har endnu ikke en ord for det på dansk) og hvide deltagere. Denne bevidste mangfoldighed skaber mulighed for dialog, fælles perspektiver og en dybere forståelse af kompleksiteten af racisme og forskellige former for diskrimination.

I løbet af de fire dages undervisning vil deltagerne have mulighed for at deltage i virkningsfulde aktiviteter, reflekterende øvelser og gruppediskussioner. Ved at skabe et trygt og inkluderende rum kan deltagerne udforske deres egne fordomme, udfordre stereotyper og udvikle empati og forståelse på tværs af samfundsmæssige skel.

Læseplanen dækker en bred vifte af emner, herunder forståelse af privilegier, anerkendelse af fordomme, undersøgelse af systemisk racisme, fremme af allieret forbund og fremme af civilt mod. Det tilskynder deltagerne til kritisk at analysere deres egne overbevisninger og antagelser, og giver dem værktøjerne til at afmontere racisme og diskrimination i deres personlige og professionelle liv.

Det er vores håb, at denne omfattende fire-dages uddannelsesvejledning vil tjene som en katalysator for transformativ læring og handling. Ved at fremme anti-racistisk og antidiskriminerende uddannelse inden for forskellige grupper, kan vi skabe rum, hvor alle føler sig værdsat, respekteret og bemyndiget til at bidrage til positive forandringer.

Jeg takker alle de undervisere, forskere og aktivister, hvis tidligere arbejde og indsigt har bidraget til udviklingen af denne læseplan. Deres ekspertise, passion og dedikation har gjort denne ressource mulig. Jeg vil også gerne rose hver eneste underviser og deltager, der engagerer sig i denne uddannelse. Dit engagement i lighed, retfærdighed og principperne om anti-racisme og antidiskrimination er prisværdigt, og din indsats vil gøre en forskel.

Lad os begive os ud på denne transformative rejse sammen, mens vi stræber efter at skabe en fremtid, der opretholder principperne om anti-racisme og civilt mod. Sammen med en forskelligartet gruppe af deltagere kan vi opbygge samfund, hvor hvert individ bliver behandlet med værdighed, retfærdighed og respekt.

De bedste ønsker på din uddannelsesrejse!

De hedder Sune J. Voss

Perspekt Initiative en del af ACCT Consortium

DAG

01.

Tilblivelsen af en
gruppe.

Definition på
vores arbejde.



Dag 1

Velkomst og orientering

Formål: Skab et imødekommende miljø, introducer deltagerne til workshoppen og angiv tonen for åben dialog og læring om antiracisme.

Længde: 20 minutter

Materiale: Dagsorden på flipover

1. Introduktion:

- Begynd med at byde alle deltagere hjerteligt velkommen til antiracisme-workshoppen.
- Understreg vigtigheden af at skabe et trygt og respektfuldt rum, hvor alle kan deltage i meningsfulde diskussioner.
- Fremhæv workshoppens mål om at fremme forståelse, empati og bekæmpelse af racisme og fremme civilt mod.

2. Isbryderaktivitet:

- Gennemfør en isbryderaktivitet for at hjælpe deltagerne med at lære hinanden at kende.
- Vælg en aktivitet, der opfordrer til at dele personlige erfaringer og følelser omkring deltagelse i seminaret, men som også giver frihed til ikke at gøre det.
- Tilskynd deltagerne til at lytte aktivt og respektfuldt til hinandens historier.
- Du kan finde et eksempel på en god isbryderaktivitet til dette formål i næste afsnit.

3. Navneskilte og rumtildelinger:

- Sørg for navneskilte eller klistermærker, som deltagerne kan skrive deres navne på.
- Forklar rummet og faciliteterne til forskellige aktiviteter og sessioner, så alle ved, hvor de er.

4. Sæt forventninger:

- Diskuter vigtigheden af at respektere andres oplevelser, som alle er forskellige.
- Understreg, at følelser kan opstå under diskussioner, og det er vigtigt at nærme sig hinanden med empati og følsomhed.
- Tilskynd deltagerne til aktivt at lytte, stille spørgsmål, ikke afbryde hinanden og engagere sig i åben dialog, mens de bevarer en støttende atmosfære.

5. Anerkend forskellige oplevelser:

- Anerkend, at deltagerne kommer fra forskellige baggrunde og kan have forskellige erfaringer relateret til racisme.
- Understreg vigtigheden af at anerkende og respektere disse forskellige oplevelser.
- Lad deltagerne vide, at personlige erfaringer, der deles i denne workshop, bliver i rummet og bør ikke tales om andre steder.

Fremhæv, at alle kun bør dele det, de føler sig trygge ved at dele, hvilket fremmer en følelse af rummelighed og empati.

6. Giv et overblik over Workshop-programmet:

- Se programdagsordenen præsenteret på en flipover.
- Giv deltagerne et overblik over alle fire dage, så de ved, hvad de kan forvente og hvornår.
- Hæng programmet op et sted i lokalet senere hen for at være synligt for deltagerne under hele seminarets varighed.

7. Afslutning:

- Opsummer de vigtigste punkter, der blev diskuteret under orienteringen.
- Gentag workshopens formål og vigtigheden af aktiv deltagelse og respektfuldt engagement.
- Tak deltagerne for deres tilstedeværelse og engagement.



Bemærkning til facilitator:

Det er afgørende at tilpasse workshoppen til deltagernes specifikke behov og sikre, at facilitatorerne er velbevandrede i at facilitere diskussioner om følsomme emner som diskrimination og racisme. Tilbyd desuden ressourcer og støtte til deltagere, der kan have brug for følelsesmæssig eller psykologisk assistance under eller efter workshoppen.

Postkortforbindelser

Formål: Opmuntre deltagerne til at forbinde sig til hinanden ved at vælge et postkort, der passer til dem og dele deres navn og årsagen bag deres valg, hvilket fremmer en følelse af personlig forbindelse og forståelse.

Længde: 20 minutter

Materiale: En mangfoldig samling af postkort, der repræsenterer forskellige billeder og temaer. Du skal bruge omkring dobbelt så mange postkort som der er deltagere.

Metode

1. Forberedelse:

- Inden workshoppen skal du lægge postkortene rundt omkring i lokalet, så de er let tilgængelige for alle deltagere.
- Sørg for, at der er nok postkort til, at hver deltager kan vælge.

2. Introduktion:

- Forklar deltagerne, at du har lagt postkort ud rundt i lokalet, så de kan vælge et, der passer til dem.
- Informer dem om, at deltagere, der ønsker at vælge det samme postkort, kan "dele" det.

3. Valg af postkort:

- Inviter deltagerne til at gå rundt i lokalet og udforske postkortene.
- Bed dem om at vælge et postkort, der fanger deres opmærksomhed eller har betydning for dem personligt.
- Giv deltagerne god tid til at træffe deres valg.

4. Introduktion af sig selv og deling af postkortet:

- Når alle har valgt et postkort, samles deltagerne i en cirkel.
- Bed hver deltager om at præsentere sig selv ved at angive deres navn og deres personlige pronominer og forklar, at mennesker har forskellige identiteter, som måske ikke altid er synlige for os, og ikke alle bruger måske det pronomen, vi forventer.
- Bed hver deltager om at dele det postkort, de valgte, og forklare, hvorfor det gav genklang hos dem.

5. Konklusion:

- Tak deltagerne for deres åbenhed og deres introduktioner.
- Overgang til den næste del af workshoppen, der bygger videre på de forbindelser, der blev etableret under isbryderen.



Bemærkning til facilitator: Det er afgørende at skabe et sikkert og respektfuldt miljø under aktiviteten. Vær desuden opmærksom på tidsbegrænsninger og sørg for, at alle har lige mulighed for at deltage.

Eablering af workshop-retningslinjer

Formål: At engagere deltagerne i en samarbejdsproces for at skabe fælles retningslinjer, der fremmer aktiv lytning, respekt og inklusion gennem hele workshoppen.

Længde: 20 minutter.

Materiale: Papir/papkort, (farve)tusser.

Metode

1. Introduktion:

- Forklar vigtigheden af at etablere workshop-retningslinjer for at skabe et sikkert og inkluderende miljø for alle deltagere.
- Understreg, at retningslinjerne vil fungere som en ramme for respektfuld kommunikation og engagement.

2. Individuelt arbejde:

- Inviter deltagerne til at reflektere individuelt over retningslinjer.
- Instruer dem til at skrive retningslinjer ned, som de mener er væsentlige for workshoppen.

3. Forslag til retningslinjer:

Facilitatorer kan også skrive deres egne forslag ned. Skriv ting ned, som du mener er særligt vigtige, men som måske ikke bliver skrevet ned af deltagerne, afhængigt af gruppen:

- Brug folks korrekte pronominer og kønsidentiteter.
- Respekter hinandens tid (hvilket kan betyde ikke at komme med alt for lange udtalelser, men også komme til tiden til aktiviteter).
- Vær opmærksom på virkningen af dine ord og handlinger og gentag ikke diskriminerende fornærmelser til gruppen, når du fortæller om en oplevelse, du måske har haft.
- Bevar fortrolighed og respekter privatlivets fred.

4. Retningslinjer for deling:

- Når deltagerne har haft tilstrækkelig tid til at brainstorme, mødes de igen som en samlet gruppe.
- Inviter deltagerne til at dele de retningslinjer, de har udviklet.
- Sæt kortene fast på et stort stykke papir , og opret klynger, mens deltagerne deler deres retningslinjer.

5. Visning af retningslinjerne:

- Sørg for, at de færdiggjorte retningslinjer vises tydeligt under og i hele workshoppen.
- Under hele workshoppen skal du minde deltagerne om de fastlagte retningslinjer, når det er nødvendigt.
- Tilskynd deltagerne til at holde sig selv og andre ansvarlige for at overholde retningslinjerne.

Crossing the Line

Formål: At opmuntre deltagerne til at udforske og diskutere forskellige situationer relateret til diskrimination, fremme bevidstheden om og forståelsen af individuelle, strukturelle og institutionelle former for diskrimination. Undervisere får det første indtryk af gruppen og dens deltagere i forhold til emnet for workshoppen.

Længde: 30 minutter.

Materiale: Malertape og en liste over situationer.

Metode

1. Opsætning:

- Arranger rummet med en klar linje, der løber fra den ene side af lokalet til den anden, og angiv den ene ende som "Det har ikke med diskrimination at gøre" og den anden ende som "Det har med diskrimination at gøre."
- Sørg for, at der er plads nok til, at deltagerne kan placere sig langs linjen.

2. Præsentation af situationer:

- Forbered en liste over forskellige situationer, der kan kategoriseres som individuel, strukturel eller institutionel diskrimination.
- Hver situation bør være kortfattet og klart beskrevet med fokus på diskriminerende aspekter. Når du præsenterer situationerne, skal du ikke give flere oplysninger end hvad sætningen angiver. Du kan sige, at dette er al den information, vi har til rådighed, og bede deltagerne om at tage en beslutning baseret på dette.
- Introducer den første situation for deltagerne, læs den højt.
- Forklar, at deltagerne bliver nødt til at positionere sig selv i overensstemmelse med deres personlige overbevisning om, hvorvidt situationen involverer diskrimination eller ej.
- Tilskynd deltagerne til at overveje kompleksiteten og forskellige perspektiver omkring hver situation.

3. Placering og deling af ideer:

- Efter at have præsenteret en situation, giv deltagerne et øjeblik til at placere sig langs linjen baseret på deres individuelle overbevisninger.
- Når deltagerne har indtaget deres holdninger, inviter de enkelte deltagere til at fortælle, hvorfor de valgte netop den position, samt deres tanker og perspektiver på situationen.


- Tilskynd til respektfuld dialog og aktiv lytning, så deltagerne kan udtrykke deres ræsonnement.
- Bed deltagerne om ikke at kommentere hinandens bemærkninger, men kun at oplyse, hvorfor de selv står, hvor de står. Lyt aktivt og opsummer kort hver deltagers udtalelse uden at kommentere.
- Præsenter maksimalt fire situationer under denne aktivitet.

4. Konklusion og overgang til analyse og input:

- Tak deltagerne for at have delt deres ideer.
- Understreg betydningen af egne erfaringer for at genkende og fortolke situationer og for at adressere forskelsbehandling i dens forskellige former.
- Overgang til den næste del af workshoppen, der bygger på de første ideer, der blev delt, og faciliterer refleksion over bevidst og utilsigtet diskrimination. Denne del er nødvendig for at skabe et rum for refleksion og konklusion for denne øvelse.

Bemærkning til facilitator:

Denne metode skal bruges sammen med følgende metode Intension – effekt. Dette er nødvendigt for at skabe et rum for analyse og genovervejelse af pointer fremsat under denne øvelse, som ellers ikke vil blive rettet.



Når du vælger de tre til fire situationer, du vil læse op, skal du være opmærksom på, at deltagerne i rummet kan have haft meget lignende oplevelser. Spring eventuelt situationer over, når du tænker på, at en deltager kan opleve noget lignende, for at forhindre deltagerne i at føle sig sårede af andres kommentarer om deres egne oplevelser.

Som facilitator skal du sikre et respektfuldt og inkluderende miljø under hele aktiviteten.

Eksempler på situationer

En højt kvalificeret jobansøger med et traditionelt kvindenavn modtager ingen indkaldelse til samtaler.

Ikke-engelsktalende medarbejdere er konsekvent udeladt af vigtige møder og beslutningsprocesser.

En transkønnet person har problemer med at få adgang til de sundhedsydelser, vedkommende har brug for.

Ældre medarbejdere får konsekvent mindre vigtige opgaver og ansvar sammenlignet med deres yngre kolleger.

Et par af samme køn nægtes muligheden for at leje en lejlighed i et overvejende konservativt kvarter.

Kunder af en bestemt tro nægtes service på en restaurant baseret på deres religiøse påklædning.

En fællespark mangler ramper, der er tilgængelige for kørestolsbrugere, taktil brolægning og tilgængelige toiletfaciliteter, hvilket gør det udfordrende for bevægelseshæmmede personer fuldt ud at nyde og navigere i det offentlige rum.

Udforskning af intention og effekt

Oprindeligt udviklet af Anne Frank Education Center.

Formål: At øge bevidstheden om utilsigtet diskrimination og dens potentielle konsekvenser.

Skab forståelse for, at diskrimination kan forekomme, selv når der ikke er nogen intention om at diskriminere, og at det er afgørende at være opmærksom på, hvilken indflydelse vores ord og handlinger har på andre.

Længde: 30 minutter.

Materiale: Flipover og filtpenne.

Metode

1. Introduktion:

- Del eksempelscenariet: "En kassedame i supermarkedet fortæller en dame iført hijab: 'Du taler rigtig godt dansk'".
- Lav en enkel af to karakterer på et flipover - kassereren og damen iført hijab (uden at afbilde nogen stereotyper, dvs. tegn ikke en hijab eller noget, der ligner det, bare tegn to kroppe, der ser ens ud).
- Skriv sætningen "Du taler rigtig godt dansk" som overskrift.

2. Tænk på hensigt:

- Engager deltagerne ved at bede dem om at dele deres tanker om, hvad de tror, at kassedamen tænker, når hun fremsætter bemærkningen.
- Saml en efter en deltagernes svar og skriv dem ned som tankebobler ved siden af tegningen af kassedamen. Kommenter ikke nogen af disse, bare skriv dem ned og gentag dem på en muligvis omformuleret måde.
- Tilskynd deltagerne til at overveje forskellige mulige hensigter bag kommentaren.

3. Tænk på effekt:

- Flyt fokus til damen, der bærer hijab, og bed deltagerne om at dele deres tanker om, hvad hun måske tænker som svar på kassedamens bemærkning.
- Saml deltagernes svar og skriv dem ned som tankebobler ved siden af tegningen af damen.

4. Kontrasterende intention og effekt:

- Fremhæv både kassedamens og damens forskellige perspektiver og tanker.
- Understreg, at selvom intentionen bag kommentaren kan have været uskyldig, kan den effekt, den har på damen, være negativ, hvilket får hende til at føle sig peget på eller gjort til en stereotype.
- Skriv "Intention" under tegningen af kassedamen. Skriv "Effekt" under tegningen af damen iført hijab. Tilføj "≠" mellem de to.
- Diskuter vigtigheden af at erkende, at diskrimination kan forekomme selv uden ondsindet hensigt, og understreg behovet for at fokusere på den påvirkning, som den person, der bliver diskrimineret, oplever. Sæt en ring om ordet "Effekt".
- Understreg, at effekten af diskrimination er det, der betyder mest, da det kan have varige følelsesmæssige, psykologiske og sociale konsekvenser for individer.

5. Spørgsmål og svar og diskussion:

- Åbn op for spørgsmål, kommentarer og refleksioner fra deltagerne.

6. Konklusion:

- Opsummer de vigtigste punkter, der blev diskuteret under øvelsen, og understreg vigtigheden af at erkende virkningen af utilsigtet diskrimination og behovet for øget bevidsthed og følsomhed.
- Overgang til næste metode eller en kort pause, hvor deltagerne kan fordøje, hvad de har lært indtil nu.

Skæbneposen

Formål: At opmuntre deltagerne til at reflektere over egne stereotyper og fordomme.

Længde: 60 minutter.

Materiale: Bilag A: Opgaveark, pose med "skæbnekort".

Bemærkning til facilitator:

Denne øvelse kan bruges i en homogen gruppe, f.eks. en gruppe hvide mennesker, afhængigt af den kontekst, du arbejder i.

I en heterogen gruppe skal du ikke bruge denne metode, da deltagerne kan henvise til mange stereotyper, der kan være sårende for forskellige deltagere. Brug i stedet metoden Reality Show (næste afsnit).

Metode

1. Forberedelse:

- Vælg passende mulige karakteristika til gruppen og skriv hver enkelt på et stykke papir for at lave "skæbnekort".
- Læg "skæbnekortene" i en uigennemsigtig pose og bland.

2. Individuelt arbejde

- Bed hver deltager om at trække et kort. Hvis de trækker et kort, der svarer til deres faktiske identitet, skal de lægge det tilbage i posen og trække et nyt, ellers får de ikke lov til at vælge.
- Bed deltagerne om at sætte sig ind i deres kort, men ikke vise dem til andre.
- Bed dem så om at prøve at forestille sig, at karakteristikken skrevet på det "skæbnekort", de har valgt, bliver en del af deres identitet fra i morgen tidlig. Det er vigtigt at lade deltagerne vide, at den karakteristik, der er skrevet på kortet, bliver en del af deres eksisterende identitet. Alt andet i deres liv vil forblive det samme.
- Del opgavekortene ud, og bed deltagerne om at svare på spørgsmålene, se dem fra et nyt synspunkt – fra perspektivet af den karakteristik, der var på det "skæbnekort", de trak.

3. Gruppearbejde

- Inddel derefter deltagerne til grupper på 3-4 personer og bed dem om at dele deres perspektiver og diskutere deres svar på spørgsmålene på opgavekortet.
- Lad deltagerne vide, at de kan bruge op til 30 minutter på at diskutere deres tanker i disse mindre grupper. Inden du sender dem ud i gruppearbejde, skal du bede hver deltager om at vende tilbage til deres "skæbnekort", karakteristikken på "skæbnekortet" gælder ikke længere for dem.

4. Diskussion og konklusion

- Bring grupperne tilbage i en cirkel og faciliter en diskussion, hvor følgende spørgsmål kan stilles:
- Var det svært at forestille sig, at dit eget liv blev ændret af en karakteristik fra "Skæbneposen"? Hvor stor var ændringen?
- Hvordan konstruerede du dit nye selv billede? Brugte du stereotyper?
- Hvilke af spørgsmålene skrevet på "skæbnekortet" var sværest at besvare? Hvorfor?
- Var nogle karakteristika fra "skæbnekortene" sværere at acceptere end andre?
- Fik denne øvelse dig til at genoverveje nogle ideer, du havde tidligere?

Foreslåede karakteristika for "skæbnekort":

- Cis-Woman
- Cis-Man
- Homoseksuel
- Heteroseksuel
- Barn
- Roma
- Russisk
- Muslim
- Buddhist
- Kinesisk
- Arbejdsløs
- Hjemløs
- Afvist asylansøger
- Stofbruger
- Kørestolsassisteret person
- Etnisk flertal af bopælslandet
- POC (person of color)
- Udokumenteret indvandrer

Reality show

Oprindeligt udviklet af Anne Frank Education Center.

Formål: At opmuntre deltagerne til at reflektere over institutionel og strukturel diskrimination samt over egne stereotyper og fordomme.

Længde: 50 minutter.

Materiale: 4 posere med karakteristik-kort, spørgeskema.

Metode

1. Gruppedannelse

- Inddel deltagerne i små grupper for at tilskynde til samarbejde og forskellige perspektiver.

2. Samling af biografier

- Hver gruppe skiftes til at trække kort fra en karakteristik-krukke, der indeholder karakteristika relateret til profession, nationalitet, køn og religion.
- De nedskrevne karakteristika tjener som grundlag for at skabe en fiktiv person, der opfylder følgende kriterier: alder og bopæl i en stor dansk by.
- Eventuelt ved at bruge vejledende spørgsmål, såsom personens navn, alder, opholdslængde, hobbyer, civilstand og mere, opfinder hver gruppe en biografi for deres fiktive karakter.
- Tilskynd deltagerne til at tage noter om biografien og samtidig sikre, at hver gruppe holder deres kreationer fortrolige for andre grupper.

3. Besvarelse af spørgsmål fra den fiktive persons perspektiv

- Deltagerne sætter sig igen i stolekredsen og bliver siddende med deres respektive små grupper.
- De sætter sig i deres fiktive karakterers sted og svarer på spørgsmål fra spørgeskemaet, som du læser højt. Spørgeskemaet fokuserer primært på den fiktive karakters sociale deltagelsesmuligheder og oplevelser af diskrimination.
- I deres små grupper diskuterer deltagerne kort, om de ville svare "ja" eller "nej" til hvert spørgsmål uden at sigte efter konsensus.
- Deltagerne angiver deres svar ved at række hænderne op for "ja" eller ikke give et tegn for "nej". Forskellige håndsignaler kan repræsentere forskellige meninger inden for gruppen.

4. Præsentation af biografier

- Hver gruppe præsenterer deres fiktive karakter en efter en.
- Efter at have delt biografien læser de de karakteristika op, de trak fra krukken og placerer dem på gulvet foran dem.

5. Evaluering i plenum

- Evalueringsfasen begynder med at diskutere deltagernes personlige oplevelser i forbindelse med øvelsen.
- Understreg vigtigheden af at udforske, hvor deltagerne fik deres viden om de fiktive karakterer.
- Engager deltagerne i en diskussion om, hvordan de små grupper konstruerede biografier af deres fiktive karakterer, og hvilke af de fire tegnede karakteristika, der spillede en væsentlig rolle i denne proces.
- Tilskynd til kritisk refleksion over emner som "stereotyper og fordomme" og "at tillægge andre karakteristika" inden for øvelsens kontekst.
- Fortsæt med at diskutere spørgsmålene og svarene fra de små grupper. Udforsk, hvordan de nåede frem til deres beslutninger om at svare "ja" eller "nej" til hvert spørgsmål.
- Tilskynd deltagerne til at dele deres perspektiver på realismen i de situationer, der er beskrevet i øvelsen.
- Faciliter efterfølgende en diskussion om forskellige dimensioner af strukturel diskrimination, der er udbredt i vores samfund.
- Fremhæv betydningen af adskillige karakteristika for at bestemme en persons sociale status.

Bemærkning til facilitator:

Vær opmærksom på eventuelle uenigheder blandt gruppemedlemmer vedrørende deres svar. Vær meget opmærksom på at reflektere over fordomme eller stereotyper, der blev brugt til at træffe beslutninger. Analyser hvilke karakteristika ved de fiktive karakterer, der var med til at bestemme svarene på specifikke spørgsmål. Du kan også spørge deltagerne: Hvad ville have ændret sig, hvis kun én karakteristik havde været anderledes?



Spørgsmål til øvelsen

- Har du svært ved at finde en lejlighed?
- Har du svært ved at finde et job?
- Vil en anonym ansøgning hjælpe dig?
- Er din religion ofte et emne i offentlig debat eller i medierne? Generer det dig?
- Kan du leve din religion i det åbne og uden problemer?
- Kan du gå ud fra, at dine børn ikke vil blive diskrimineret i skolen?
- Er du nogensinde blevet stoppet af politiet om aftenen? Kan du komme ind i en klub uden problemer?
- Bliver du ofte spurgt, "hvor kommer du fra?"
- Har du økonomiske ressourcer nok til at dække dine daglige udgifter, herunder bolig og mad?
- Kan du rejse og tage på ferie til et hvilket som helst land?
- Vil du være stemmeberettiget ved det kommende folketingsvalg?

- *Valgfrit: Har du adgang til uddannelsesmuligheder?*
- *Valgfrit: Har du mulighed for at tage en videregående uddannelse eller studere?*
- *Valgfrit: Kan du planlægge og stifte familie uden væsentlige forhindringer?*
- *Valgfrit: Er du økonomisk i stand til at hyre en advokat, hvis du støder på juridiske problemer?*



Bemærkning til facilitator:

Vælg, tilpas og tilføj spørgsmål ud fra stemningen i gruppen. Max 10 spørgsmål skal bruges her.

Træd ind, træd ud

Oprindeligt anvendt i Center for Participatory Change

Formål: At opbygge mere tillid. Fungerer også med at bringe gruppen sammen igen efter frokost.

Længde: 20 minutter.

Materiale: 4 poser med karakteristikkort, spørgeskema

Metode

1. Forberedelse og introduktion

- Byd deltagerne velkommen til sessionen og bed dem om at stille sig i en rundkreds.
- Du kan evt. sige: *"Lad os gennemgå målene for vores session: Vores mål er at tilskynde til samtale og refleksion om identitet, kultur og familie samt diskrimination."*

2. Udsagn: Træd ind og ud

- Introducer opvarmningsøvelsen: *"Jeg vil læse udsagn, der relaterer til de forskellige identiteter, vi har; de oplevelser, vi har haft, og de relationer, vi har. Hvis et udsagn er sandt for dig, så tag et skridt ind i cirklen, bliv der i et par sekunder, og træk derefter et skridt tilbage. Vi fortsætter med den næste erklæring på samme måde. Husk, del kun det, du føler dig tryk ved. OG SVAR KUN FOR DIG SELV"*.
- **Start med et let udsagn**, såsom "Jeg kan godt lide chokolade", og gå derefter videre til mere komplekse udsagn. Du er velkommen til at vælge **mellem syv og ti udsagn fra følgende liste:**

1. Jeg nyder at spise frugt.
2. Jeg har rejst til mindst ét andet land.
3. Jeg har venner fra mere end tre forskellige lande.
4. Jeg taler mere end to sprog.
5. Jeg er blevet spurgt, om jeg var fra et andet land eller etnicitet.
6. Et familiemedlem eller en nær ven har oplevet jobdiskrimination.
7. Jeg har været nødt til at rette nogen for at have udtalt mit navn forkert.
8. Jeg har venner eller familie, der er immigreret til et andet land for bedre muligheder.
9. Mine forældre eller værger gik på universitetet.
10. Jeg har været nødt til at tale for et familiemedlem eller en ven indenfor sundhedsvæsenet.
11. En ven eller et familiemedlem har været udsat for en hadforbrydelse.

12. *Jeg har en ven eller et familiemedlem, som er en del af LGBTQIA+-fællesskabet.*
13. *Min familie hylder kulturelle eller religiøse traditioner, som ikke er almindeligt anerkendt i det land, jeg bor i.*
14. *Et familiemedlem eller en nær ven er blevet påvirket af politikker relateret til race, etnicitet eller nationalitet.*
15. *Jeg har et familiemedlem, der er født i et andet land.*
16. *Jeg har stillet spørgsmålstejn ved min egen overbevisning på grund af at møde forskellige synspunkter.*
17. *Jeg er blevet uddannet i mit lands kolonihistorie.*
18. *Jeg har ændret mit udseende eller adfærd for at passe ind i en bestemt gruppe.*
19. *Jeg nyder at deltage i undervisningssessioner som denne.*



Bemærkning til facilitator:

Brug eller tilpas disse prompter, så de bedst passer til din gruppes behov og i den lokale kontekst.

3. Debriefing i par

Tak alle for at dele, og bed dem om at vælge en person, de vil deltage i en lille udredende samtale med. Vælg et par af følgende spørgsmål som retningslinjer:

- *Hvordan har du det efter at have deltaget i øvelsen?*
- *Har du nogle refleksioner eller observationer, du gerne vil dele?*
- *Hvordan var det for dig at afsløre en privilegeret identitet?*
- *Hvordan følte det at afsløre en undertrykt identitet?*
- *Da du trådte ind i cirklen, hvordan havde du det?*
- *Og hvordan følte det, når andre trådte til, når du ikke gjorde det?*

4. Afslut i plenum

- Bed alle deltagere om at vende tilbage til cirklen og spørge, hvordan de har det nu. Spørg, om nogen har lyst til at dele ting, de diskuterede i par.
- For at afslutte, understreg, at vores egne levede erfaringer og antagelser påvirker den måde, vi opfatter verden og det liv, vi lever på. Forklar, at denne metode blev udført, så alle kan være opmærksomme på forskellene i gruppen og for at erkende, at vi deler erfaringer og synspunkter, men at vi også er forskellige. Det er vigtigt at være opmærksomme på hinanden.

Input: Diskrimination -- individuel, institutionel, strukturel

Formål: At give deltagerne mulighed for at uddybe deres forståelse af anti-racisme begreber og definitioner og samtidig fremme dialog og refleksion i gruppen.

Længde: 20 minutter.

Materiale: Bilag B: Begreber & definitioner, saks til at klippe bilag B, kopier af sæt.

Metode

1. Forbered materialet:

- Udskriv to sæt kort (bilag B), mærket Sæt A og Sæt B. Sæt A bør indeholde forskellige begreber relateret til racisme (f.eks. Klassisk Racisme, Strukturel Diskriminering, Institutionel Racisme), mens Sæt B bør indeholde tilsvarende definitioner.

2. Dan grupper og fordel kortene:

- Del deltagerne op i små grupper, ideelt med 3-5 medlemmer i hver gruppe.
- Giv hver gruppe 3 konceptkort fra sæt A og 3 definitions kort fra sæt B. Sørg for, at 2 definitions kort passer til 2 konceptkort, mens et tredje ikke passer.

3. Match kortene:

- Bed grupperne om at arbejde sammen for at matche begrebskortene med deres tilsvarende definitioner. De bør diskutere og beslutte, hvilken definition der passer bedst til hvert begreb.
- Understreg, at kun to af de angivne definitioner er korrekte, mens en er forkert. Grupperne skal identificere, hvilken definition der er forkert for hvert begreb.

4. Find den forkerte definition

- Når grupperne har fundet ud af, hvilken definition der er forkert for hvert begreb, skal de vælge en person fra deres gruppe til at tage den forkerte definition, finde det korrekte begreb og tage det med tilbage i gruppen.

5. Læs definitioner

- Lad hver gruppe skiftes til at gå rundt i lokalet, hvor et medlem fra hver gruppe læser konceptet og dets tilsvarende definition op (inklusive den forkerte).
- Tilskynd andre grupper til at lytte opmærksomt og give feedback eller rettelser, hvis de mener, at en anden definition er forkert.

6. Faciliter diskussionen:

- Efter hver gruppe har præsenteret deres definitioner, faciliter en gruppediskussion for at udforske de korrekte definitioner og udfordre eventuelle misforståelser, der måtte opstå. Forklar alt, hvad deltagerne kan have svært ved at forstå.
- Tilskynd deltagerne til at dele deres tanker, indsigt og eventuelle yderligere spørgsmål relateret til begreberne og definitionerne.
- Afslut aktiviteten ved at opsummere de korrekte definitioner for hvert begreb og fremhæv vigtige ting fra diskussionen.

Sæt A (koncepter)

Racisme

Individuel diskrimination

Institutionel diskrimination

Strukturel diskrimination

Klassisk racisme

Neoracisme (kulturel racisme)

Sæt B (definitioner)

_____ beskriver den uretfærdige behandling, som individer oplever i personlig interaktion med andre, baseret på deres køn, etnicitet eller andre gruppekarakteristika, ofte som følge af personlige skævheder, fordomme eller stereotyper.

_____ beskriver diskriminerende praksis, politikker eller procedurer indlejret i organisationer eller institutioner, som resulterer i forskelsbehandling, ulemper eller barrierer for individer eller grupper baseret på deres køn, etnicitet eller andre gruppekarakteristika.

_____ beskriver de gennemgående og dybt rodfæstede diskriminerende mønstre og praksisser, der eksisterer på tværs af forskellige sociale, økonomiske og politiske systemer, hvilket fører til ulige resultater og muligheder for forskellige grupper.

_____ er, når mennesker bliver behandlet forskelligt, dømt eller udelukket som separate, forenede grupper baseret på fysiske eller kulturelle karakteristika som hudfarve, oprindelse, sprog eller religion. Disse egenskaber kan være reelle eller indbildte.

_____ hævder ulighed og mindreværd mellem grupper af mennesker baseret på påståede biologiske forskelle.

I _____ er ulighed og mindreværd mellem grupper af mennesker forsøgt retfærdiggjort af påståede forskelle mellem "kulturer".

Terningspil

Formål: At give deltagerne mulighed for at uddybe deres forståelse af institutionel og strukturel diskrimination, især i forbindelse med migration.

Længde: 60 minutter.

Materiale: Terninger, jetoner

Metode

1. Gruppedannelse og regelintroduktion

- Inddel deltagerne i grupper på tre, hvilket ideelt set resulterer i mindst tre grupper i alt.
- Giv hver gruppe et sæt regler, der svarer til forskellige numre på en terning.
- Instruer deltagerne i at huske og følge disse regler.

2. Spilopsætning og jetondistribution

- Tildel én deltager som terningkaster og jetonfordeler.
- Instruer terningkasteren til kun at give en jeton til deltagere, der udfører den korrekte handling umiddelbart efter, at terningen er kastet.

3. Spilrunder og jetonakkumulering

- Deltagerne skiftes til at kaste terningerne og tjene jetoner for hver korrekt udført handling.
- Bed terningkasteren om at gennemføre 20 runder af spillet.

4. Deltagerbevægelse

- Efter 15 runder tildeles en deltager fra hver gruppe til en anden gruppe.
- Gentag denne proces efter yderligere 15 runder, returner en person, der ikke har flyttet før, til deres oprindelige gruppe og tilknyt en person til en ny gruppe.

5. Jetonplacering og observation

- Instruer deltagerne til at placere de jetoner, de har tjent, foran dem, og lav lag af jetoner baseret på deres farver.
- Observer farverne og lagene af jetoner for at bestemme, hvor meget hver person har tjent i alt og i forskellige grupper.
- Bed deltagerne om at omarrangere sig selv i rækkefølge efter mængden af jetoner, de har tjent.

6. Refleksionsfase

- Faciliter en refleksionsrunde, hvor deltagerne deler deres erfaringer.
- Se samlet på deltagernes resultater baseret på antallet af overordnede jetoner, jetoner i forskellige farver og jetoner optjent af "engangs-flyttere", gentagne "flyttere" og dem, som er blevet på samme sted.
- Fremhæv eventuelle forskelle i antallet og arten af jetoner, og bed deltagerne om at diskutere betydningen af disse.
- Stil åbne spørgsmål, såsom: "Hvad skiller sig ud i resultaterne?", "Hvorfor tror du, vi spillede dette spil i forbindelse med denne workshop?", "Hvad tror du, jetonerne symboliserer?"
- Stil spørgsmål vedrørende migration, magtstrukturer og strukturel diskrimination, hvis deltagerne ikke selv finder på disse emner.
- Faciliter en refleksionsrunde, hvor deltagerne deler deres afsluttende tanker om øvelsen.



Bemærk: Sørg for at give deltagerne plads til at tale om den følelsesmæssige oplevelse – ikke for meget, men nok. Dette vil gøre dem i stand til derefter at flytte deres fokus på analysen af situationen.

3 fingre-feedback

Formål: At indsamle feedback fra deltagerne om, hvordan de oplevede den første dag af uddannelsen for at kunne foretage de nødvendige justeringer for de følgende dage. Giv deltagerne mulighed for at reflektere over denne undervisningsdag.

Længde: 15 minutter.

Materiale: -

Metode

1. Refleksion

- Begynd feedback-sessionen med at føre deltagerne gennem dagsordenen for den første dag. Mind dem om de skridt, I har taget siden i morges.
- Tilskynd deltagerne til at dele deres tanker, følelser og oplevelser fra den første dag af undervisningen.
- Skab et sikkert og inkluderende rum, hvor deltagerne kan udtrykke sig åbent.

2. Individuel feedback

- Bed deltagerne om at give feedback ved at bruge deres fingre som retningslinjer: Tommelfingeren symboliserer noget, der gik godt, eller som de nød ved dagen. Pegefingeren er noget, de stadig tænker på. Den lille finger er noget, der var for lidt, for kort eller ikke fik tilstrækkelig opmærksomhed.
- Forsikr deltagerne om, at deres feedback vil blive taget i betragtning til fremtidige sessioner.

3. Facilitator: Refleksion og respons

- Reflekter som facilitator over feedback modtaget fra deltagerne. Retfærdiggør ikke dig selv.
- Tag feedbacken alvorligt, og overvej måder at indarbejde forslag til forbedringer på.

4. Afsluttende bemærkninger

- Udtryk taknemmelighed til deltagerne for deres engagement og vilje til at deltage i undervisningen.
- Gentag betydningen af deres bidrag til udformningen af uddannelsesprogrammet.
- Diskuter de næste trin i undervisningen og referer til dag 2.
- Del information om hvornår og hvor I skal mødes i morgen.

DAG

02.

Find fællestræk.
Udvis mod.



Dag 2

Ankomst og orientering

Mål: Skab et støttende og inkluderende rum, hvor deltagerne kan dele, hvordan de har det i dag, genoprette deres tilslutning til uddannelsen og afstemme deres forventninger til dagen.

Længde: 15 minutter.

Materiale: Flipover med dagens program.

Metode

1: Velkomst og introduktion

- Begynd anden dag af uddannelsen med at byde deltagerne velkommen. Angiv en positiv og inkluderende tone til lektionen.

2: Indtjekning og deling af tanker

- Afsæt tid til, at deltagerne kan dele deres følelser og refleksioner efter den foregående dags afslutning.
- Tilskynd deltagerne til at give udtryk for eventuelle bekymringer, spørgsmål eller observationer, der er opstået siden da.
- Giv afklaring, forklaring eller beroligelse efter behov.

3. Opsummering af uddannelsens trin

- Giv en kort opsummering af uddannelsen indtil nu, og fremhæv, at det er anden dag i et 4-dages program.
- Se på dagsordenen og skitser kort emnerne på den første dag og de kommende emner for andendagen.
- Herfra går du gnidningsfrit videre til aktiviteterne for dag 2.

Fællestråde

Formål: At samle deltagerne for at starte dagen, finde fællestræk og skabe forbindelser.

Længde: 15 minutter.

Materiale: -

Metode

1. Introduktion

- Saml alle deltagere i en cirkel eller siddende i en gruppe.
- Forklar, at formålet med denne isbryderaktivitet er at finde fællestræk og forbindelser – blandt deltagerne. Mind dem om kun at dele det, de føler sig trygge ved at dele med gruppen.

2. Instruktioner

- Giv klare instruktioner til aktiviteten. Forklar, at deltagerne én efter én vil dele noget om sig selv, og at andre kan række hånden op eller rejse sig, hvis de kan relatere til eller dele en lignende oplevelse eller interesse.
- Forklar, at hver deltager får mulighed for at dele noget om sig selv, og andre, der kan relatere, vil række hånden op eller rejse sig.

3. Demonstration

- Begynd med at demonstrere aktiviteten med dig selv som eksempel.
- Del noget særligt eller interessant om dig selv, såsom en hobby, yndlingsbog eller et sted, du sætter pris på.

4. Deltagerdeling og identifikation af fællestråde

- Start med den første deltager og giv dem ordet til at dele noget om sig selv.
- Tilskynd deltagerne til at dele personlige interesser, erfaringer eller aspekter af deres identitet, som de føler sig trygge ved at dele.
- Tilskynd andre til at række hånden op, når en meddeltager deler noget, de kan relatere til.

5. Afslutning

- Anerkend fællestræk mellem deltagerne for at skabe en følelse af forbindelse og delte erfaringer.
- Afslut isbryderaktiviteten ved at udtrykke taknemmelighed til alle deltagere for deres engagement og villighed til at dele.
- Gå videre til næste del af lektionen.

Introduktion: Forumteater

Udviklet af Augusto Boal

Formål: Introducer forumteater som den metode, du vil fokusere på i dag.

Længde: 25 minutter.

Materiale: -

Metode

1. Introduktion til forumteater:

- Begynd med at forklare, hvad forumteater er og dets formål inden for rammerne af antiracismeuddannelsen.
- Beskriv forumteater som en deltagende og interaktiv metode, der giver deltagerne mulighed for at udforske og adressere udfordrende situationer relateret til racisme og andre former for diskrimination.

2. Forklaring af forumteaters principper:

- Diskuter nøgleprincipperne for forumteater, og understreg deres betydning for at skabe et sikkert og inkluderende rum for udforskning og læring.
- Ikke-dømmende: Understreg, at forumteater er et ikke-dømmende rum, hvor deltagerne frit kan udtrykke sig uden frygt for kritik.
- Publikumsdeltagelse: Forklar, at forumteater involverer aktiv publikumsdeltagelse, hvor individer kan træde frem på scenen og foreslå alternative handlinger eller løsninger.
- Flere perspektiver: Fremhæv, hvordan forumteater tilskynder til udforskning af forskellige perspektiver, hvilket giver deltagerne mulighed for at få en dybere forståelse af forskellige synspunkter relateret til racisme.

Hvad er forumteater?

"Borgerne er ikke dem, der lever i samfundet, de er dem, der transformerer det" - Augusto Boal. Forumteater er en form for interaktivt teater udviklet af den afdøde brasilianske teaterinstruktør, Augusto Boal, som en del af hans 'Theatre of the Oppressed'. Forumteater giver publikum mulighed for aktivt at udforske forskellige muligheder for at håndtere fælles problemer og motiverer dem til at foretage positive forandringer i deres eget liv.



Se Augusto Boal, Theatre of the Oppressed (Pluto, 2000).

3. Oversigt over processen

- Informer deltagerne om, at for at komme i gang med at arbejde med deres krop, opfordres de til først at deltage i opvarmningsøvelser, også udviklet i forbindelse med forumteatret, som der vil være to af.
- Gå videre til den colombianske hypnoseøvelse.



I **forumteater** bliver publikum vist et kort stykke, hvor en central karakter (hovedperson) møder en undertrykkelse eller forhindring ledet af en undertrykker (antagonist), som han/hun ikke er i stand til at overvinde. **Stykkets tema vil normalt være noget af umiddelbar relevans for publikum, ofte baseret på en fælles livserfaring.** Når stykket er blevet opført, kan medlemmer af publikum gå på scenen og erstatte hovedpersonen ved at udspille alternative veje og beslutninger. **Målet er ikke at finde den ideelle løsning, men at opmuntre publikum til at analysere situationen og afprøve strategier til at modvirke undertrykkelse.** Formatet tilskynder til en positiv og tankevækkende tilgang til sociale problemer. Skuespillerne udforsker resultaterne af disse valg sammen med publikum, skaber en slags teatralisk debat, hvor erfaringer og ideer øves og deles, genererer solidaritet og giver dem mulighed for at skabe social forandring.

Colombiansk hypnose

Udviklet af Augusto Boal

Formål: Deltagerne begynder at udforske "billedarbejde" og nye scener, karakterer og relationer. De begynder at udforske temaerne magt, kontrol og manipulation.

Længde: 20 minutter.

Materiale: -

Metode

1. Parring af deltagere

- Del gruppen op i par, og bed deltagerne om at bestemme, hvem der skal være A, og hvem der bliver B.
- Forklar, at deltager A vil påtage sig rollen som hypnotisør, og at deltager B vil være den, der hypnotiseres.

2. Forklaring af roller og distance

- Afklar rollerne: Deltager A er hypnotisør, og deltager B er den, der hypnotiseres.
- Instruer deltager A i at placere deres hånd et par centimeter foran deltager Bs ansigt.
- Understreg, at deltager B til enhver tid skal holde denne afstand og skal reagere, når deltager A flytter hånden.

3. Manipulation og bevægelse

- Instruer deltager A i at forsøge at manipulere deltager B i forskellige positioner, samtidig med at bevægelserne forbliver sikre og komfortable.
- Tilskynd deltager A til at skabe kontinuerlige og varierede bevægelser, der ikke er for gentagende.
- Efterhånden som bevægelserne skrider frem, kan deltager A begynde at bevæge sig gennem rummet, mens deltager B følger efter.

4. Rollebytte

- Bed hvert par om at bytte roller, så deltager B kan blive hypnotisør, og deltager A bliver hypnotiseret.
- Gentag processen, hvor deltager B nu leder og deltager A følger.

5 Augusto Boal, Games for Actors and Non-Actors (Routledge, Taylor & Francis Group, 2022).

1. Introduktion:

5. Debriefing

- Bed alle deltagere om at ryste deres roller af sig.
- Faciliter en debriefing session. Nyttige spørgsmål kan være:
- Hvordan var det at være hypnotisør/at blive hypnotiseret?
- Hvordan følte det at have 'magt' over din partner?
- Blev du på noget tidspunkt revet med af at være hypnotisør? Hvordan klarede du det?
- Opstod der nogle historier eller relationer til din(e) partner(e) under øvelsen?
- Opstod der nogen historier eller forhold, mens du så de andre? Hvordan forholdt de sig til spørgsmål om ligestilling og diskrimination?

Bemærkning til facilitator:

Columbiansk hypnose er en interaktiv og erfaringsbaseret metode, der giver deltagerne mulighed for at udforske magtdynamikker og relationer inden for sammenhæng med lighed og diskrimination. Ved at bytte roller og reflektere over oplevelsen får deltagerne indsigt i magtens indflydelse, og hvordan den hænger sammen med spørgsmål om ligestilling.



Verdensbillede

Udviklet af Augusto Boal, Games for Actors and Non-Actors (Routledge, Taylor & Francis Group, 2022).

Formål: At begynde at udforske "billedarbejde" og udforske temaer om modstand og undertrykkelse.

Længde: 30 minutter.

Materiale: -

Metode

1. Gruppedannelse

- Inddel deltagerne i grupper på 5 eller 6 personer.
- Bed en af disse grupper om at melde sig frivilligt til at være først.

2. Oprettelse af det oprindelige billede

- Inviter den frivillige gruppe til at stille sig på række med front mod resten af deltagerne, som skal udgøre publikum.
- Instruer hver person i frivilligruppen til at træde frem, en efter en, og indtage en stilling.
- Disse individuelle positurer vil tilsammen danne ét samlet billede.

3. Publikumsdiskussion

- Når den frivillige gruppe har skabt deres billede, inviter publikum til at diskutere, hvad de ser, og til at fortolke det kollektive billede.
- Tilskynd deltagerne til at dele deres observationer, tanker og følelser fremkaldt af billedet.
- Faciliter en diskussion, der udforsker forskellige perspektiver på billedet og dets potentielle forbindelser til temaer om lighed, diskrimination og undertrykkelse.

4. Rotation og ordintroduktion

- Når hver gruppe har haft mulighed for at skabe et indledende billede, skal du vende tilbage til den første frivillige gruppe.
- Gentag øvelsen, men giv denne gang gruppen et ord relateret til undertrykkelse eller diskrimination. Eksempler er: Konflikt, familie, nederlag, forskellighed, minoritet, intervention, støtte, tapperhed, pres, håb, undertrykkelse, diskrimination.
- Bed gruppen om at reagere på dette ord, når de skaber deres billede ved at inkorporere dets essens og betydning i deres positurer.

5. Billedfortolkning og diskussion

- Når grupperne har lavet deres billeder baseret på de givne ord, skal du invitere publikum til at fortolke, hvad de ser ved hvert billede.
- Begynd med at bede om brede fortolkninger, så deltagerne kan dele deres første tanker og følelser.
- Gå videre til mere specifikke fortolkninger, hvilket tilskynder deltagerne til at dykke dybere ned i forbindelserne mellem billedet og det givne ord.

6. Faciliteret diskussion

- Faciliter en diskussion, der udforsker publikums fortolkninger af billederne og deres forhold til temaer om undertrykkelse og diskrimination.
- Tilskynd deltagerne til at reflektere over de fremkaldte følelser, de budskaber, der formidles, og de potentielle samfundsmæssige implikationer repræsenteret i billederne.
- Giv deltagerne plads til at dele personlig indsigt og forbindelser til deres egne erfaringer eller observationer af ulighed og diskrimination.
- Gå videre til næste øvelse.

Forumteater

Augusto Boal, Theatre of the Oppressed (Pluto, 2000).

Formål: At fremme empati og dybere forståelse, give muligheder for at udforske alternative handlinger og engagere sig i kollektiv problemløsning.

Længde: 90 minutter.

Materiale: muligvis 2-3 alternative scenarier til gruppeforestillinger.

Metode

1. Gruppedannelse

- Inddel deltagerne i grupper på 5 eller 6 personer.
- Brug din viden om gruppen til at sikre, at deltagere med lignende erfaringer med racisme eller anden form for diskrimination ikke befinder sig alene i en gruppe med andre, som måske ikke er i stand til at relatere.
- Mind deltagerne om at være opmærksomme på hinanden under gruppediskussioner og ikke forvente, at folk deler oplevelser, de måske ikke føler sig trygge ved at tale om.

2. Kildemateriale og udformning

- Tilskynd grupperne til at **trække på deres egne personlige erfaringer med undertrykkelse som kildemateriale** til at udforme deres forumteater-værker. Tilskynd hver gruppe til at tale om situationer, hvor de følte, at magt og undertrykkelse spillede en rolle, og hvor de ikke var tilfredse med, hvordan situationen endte.
- Bed grupperne om at begynde processen med at udtænke deres forumstykker.

3. Facilitatorstøtte

- Tjek regelmæssigt ind hos hver gruppe for at besvare spørgsmål og sikre, at grupperne skrider frem med deres opgave.
- Giv vejledning og støtte efter behov, og vær sikker på, at grupperne har en klar forståelse af deres opgave, og at alle føler sig godt tilpas og ikke bliver presset til at dele erfaringer, som de måske ikke vil dele.

4: Optrædensopsætning

- Lav et forestillingsrum og et publikumsrum i det lokale, hvor workshoppen finder sted.
- Inviter hver gruppe til at præsentere deres forumstykke for resten af deltagerne, som vil fungere som publikum.

5. Forumteaterforestilling

- Faciliter to præsentationer af hver gruppes forumstykke:
- I den første præsentation skal du instruere publikum i ikke at gribe ind og blot observere forestillingen.
- I den anden præsentation, tillad publikum at gribe ind ved at råbe "frys" på et givet tidspunkt, gå hen til en af skuespillerne, bank på deres skulder og tage deres plads.
- Den eneste rolle, der ikke kan erstattes, er rollen som gerningsmanden eller den person, der undertrykker andre.
- Giv deltagerne mulighed for at "ryste deres roller af" efter forestillingen.

6. Faciliteret diskussion og refleksion

- Efter hver forumteater-forestilling, faciliter en diskussion med gruppen og publikum.
- Tilskynd deltagerne til at dele deres observationer, tanker og følelser fremkaldt af forestillingerne.
- Diskuter magtdynamikken, alternative handlinger og potentielle løsninger, der er portrætteret i forestillingerne.
- Reflekter over forbindelserne mellem forestillingerne og virkelige oplevelser af undertrykkelse og ulighed.

Bemærkning til facilitator:

Det er meget vigtigt at give deltagerne et rum til at dele deres egne erfaringer, perspektiver og personlige forbindelser til de udforskede temaer og ikke føle sig presset.



Vær opmærksom på magtdynamikker inden for grupper og overvej at skabe grupper af individer med lignende erfaringer med diskrimination, baseret på din viden om gruppen.

Vær meget forsigtig under forberedelsen og præsentationen, at deltagerne ikke bruger materialer (såsom tørklæder osv.) til at efterligne andre grupper.

Guidet åndedræt

Formål: At fremme refleksion, afslapning og en følelse af afrunding.

Længde: 10 minutter.

Materiale: -

Metode

1. Saml jer på et behageligt sted

- Find et behageligt og roligt rum, hvor deltagerne kan samles, såsom en cirkel af stole eller, hvis det er muligt, hynder.
- Sørg for, at miljøet er befordrende for afslapning, med blød belysning og en rolig atmosfære.

2. Guidet vejrtrækningsøvelse

- Begynd nedkølingssessionen med en guidet vejrtrækningsøvelse for at hjælpe deltagerne med at slappe af og fokusere deres opmærksomhed indad.
- Instruer deltagerne i at lukke øjnene og tage langsomme, dybe vejrtrækninger ind gennem næsen og ud gennem munden.
- Guide dem i at fokusere på deres åndedræt, og opmuntre dem til at give slip på enhver spænding eller stress med hver udånding.

3. Tilbage til rummet

- Guide deltagerne gennem deres vejrtrækning i et par minutter.
- Inviter derefter enhver, der føler sig klar, til at åbne øjnene.
- Vent tålmodigt uden at kommentere, indtil alle deltagere har åbnet deres øjne, hvilket fremmer en følelse af rolig bevidsthed.
- Tak deltagerne for at have deltaget i denne øvelse og gå langsomt over til den sidste del af lektionen.

Refleksion og feedback

Formål: At indsamle feedback fra deltagerne om, hvordan de oplevede anden dag af uddannelsen for at foretage eventuelle nødvendige justeringer for de følgende dage. Giv deltagerne mulighed for at reflektere over denne undervisningsdag.

Længde: 15 minutter.

Materiale: -

Metode

1: Refleksion

- Begynd feedback-sessionen med at føre deltagerne gennem dagsordenen for dag 2. Mind dem om de skridt, I har taget siden i morges.

2. Individuel feedback

- Tilskynd deltagerne til at dele deres tanker, indsigt og følelser.
- Giv dem mulighed for at dele specifikke øjeblikke eller interaktioner, der for dem stod ud som meningsfulde eller virkningsfulde.
- Faciliter en diskussionsrunde, hvor deltagerne kan udtrykke deres refleksioner og lytte til andre, hvis de føler sig trygge ved at gøre det.

3. Påskønnelse og afsluttende bemærkninger

- Udtryk taknemmelighed og påskønnelse for deltagernes bidrag i løbet af dagen.
- Afslut feedback-sessionen med at fortælle deltagerne, hvornår og hvor de skal mødes i morgen til tredje dag af uddannelsen.

DAG

03.

Indre
refleksjoner.
Tag handling.



Dag 3

Ankomst og orientering

Formål: At skabe et støttende og inkluderende rum, hvor deltagerne kan dele, hvordan de har det i dag, genoprette deres tilslutning til uddannelsen og afstemme deres forventninger til dagen.

Længde: 15 minutter.

Materiale: Flipover med dagens dagsorden.

1: Velkomst og introduktion

- Begynd tredje dag af uddannelsen med at byde deltagerne velkommen. Angiv en positiv og inkluderende tone til lektionen.

2: Indtjekning og deling af tanker

- Afsæt tid til, at deltagerne kan dele deres følelser og refleksioner efter den foregående dags afslutning.
- Tilskynd deltagerne til at give udtryk for eventuelle bekymringer, spørgsmål eller observationer, der er opstået siden da.
- Giv afklaring, forklaring eller beroligelse efter behov.

3. Opsummering af uddannelsens trin

- Giv en kort opsummering af uddannelsen indtil nu, og fremhæv, at det er tredje dag i et 4-dages program.
- Se på dagsordenen og skitser kort emnerne dækket på de første to dage og de kommende emner for tredjedagen.
- Herfra går du videre til aktiviteterne på dag 3.

Alle dem, som

Formål: At hjælpe til at give deltagerne energi og skabe en positiv atmosfære.

Længde: 10 minutter.

Materiale: Liste over egenskaber.

Metode

1. Konfigurer rummet

- Arranger stole i en cirkel, og sørg for, at der er plads nok til, at deltagerne kan bevæge sig komfortabelt.
- Sørg for, at alle deltagere sidder på stolene.

2. Forklar aktiviteten

- Forklar reglerne for energiøvelsen til deltagerne.
- Fortæl dem, at du vil læse egenskaber eller udsagn op, der starter med "Alle dem, som...", og at de skal svare ved at rejse sig og skifte plads med andre, der deler den nævnte egenskab.

3. Læs egenskaber op

- Begynd at læse egenskaberne eller udsagn op én efter én, så deltagerne har tid nok til at flytte sig og skifte plads.
- Sørg for, at egenskaberne er relevante for gruppen og konteksten af workshoppen, men hold dem lethjertede og ikke for følsomme.

Eksempler på egenskaber kunne omfatte:

"Alle dem, som elsker spaghetti."

"Alle dem, som nyder at vandre."

"Alle dem, som sov godt i nat."

"Alle dem, som spiller et musikinstrument."

"Alle dem, som kan tale mere end ét sprog."

4: Afslut energiøvelsen

- Efter flere runder med at skifte plads, afslut energiøvelsen med at takke deltagerne for deres aktive deltagelse og entusiasme.

Bemærkning til facilitator:

Hvis nogle deltagere er mindre mobile, kan du også udføre denne aktivitet uden stole, stående i en cirkel. Dette vil sænke tempoet i spillet, da folk ikke behøver at blive ved med at sætte sig og rejse sig. Det vil også give kørestolsbrugere mulighed for nemt at deltage.



Jernbanerefleksioner

Tilpasning af EURO-RAIL A LA CARTE (Kompas. 2006)

Formål: At opmuntre deltagerne til at reflektere over underliggende fordomme, implicite fordomme og opmuntre til anti-racistisk adfærd.

Længde: 60 minutter.

Materiale: Bilag C: Jernbanerefleksioner (1 kopi pr. person eller på skærm), kuglepenne eller blyanter.

Metode

1. Introduktion og forklaring (10 minutter)

- Informer deltagerne om, at de er ved at lave en reflekterende øvelse med det formål at forstå underliggende fordomme og opmuntre til antiracistisk adfærd.
- Tilskynd dem til at **nærme sig denne aktivitet med åbenhed og en vilje til at undersøge deres egne forudfattede holdninger**. Det handler om at udforske opfattelser og engagere sig i begrebet antiracisme på en personlig og praktisk måde. Din ærlighed og respekt for alle fortællinger er afgørende.
- Informer gruppen om, at *"Der er ingen rigtige eller forkerte valg, kun muligheder for selvbevidsthed og vækst."* **Deltagerne behøver ikke at dele på noget tidspunkt, hvis de ikke vil.**
- Introducer præmissen: *"Forestil dig, at du skal ud på en naturskøn togrejse, og du har en kupé med tre tomme sæder. Du vil få udleveret et arbejdsark, der har en liste over personer, der laver specifikke aktiviteter, prøv at forestille dig, hvilke tre personer du ville være mest interesseret i at dele din rejse med. Derefter vil du reflektere over dine valg i en gruppe, og overveje hvilke faktorer, der har påvirket din beslutning."*

Bemærkning til facilitator:

Nogle af disse karakterer har karakteristika baseret på forudfattede forestillinger om race/etnicitet, køn, alder og national oprindelse. **Tilskynd deltagerne til at være kritiske** over for, hvad det vil sige at vurdere disse egenskaber ved blot at se nogen, men bed dem om at **give plads til at deltage i dette tankeeksperiment**. De kan vælge at forestille sig, at disse opfattelser kommer fra en eller anden informeret viden.



2. Læsning af arbejdsarket (5 minutter)

- Uddel arbejdsarket med egenskaberne til alle deltagere. Bed dem om at læse om alle 25 og vælge 3, som de måske vil sidde med i dette overfyldte tog.
- Hvis de har spørgsmål, kan de stille dem, dette kan give anledning til kritiske overvejelser om, hvorfor nogle blev valgt. Tilskynd dem til at huske disse spørgsmål og tage dem op i gruppen og i den afsluttende diskussion.

3. Gruppearbejde (10-15 minutter)

- Lad gruppen komme ud i grupper på 3-4 personer, afhængig af det samlede antal deltagere.
- Informer deltagerne om at *"disse diskussioner kan kun være for din lille gruppe, og I behøver ikke at dele, medmindre I alle beslutter jer for det"*.
- Bed dem om at besvare følgende spørgsmål et ad gangen:

Hvordan var det at lave din liste, og hvis du føler dig godt tilpas, hvem valgte du at sidde sammen med?

Hvordan påvirkede personlige stereotyper eller forudindtagede holdninger dine valg?

Afspejler disse valg bredere samfundsmæssige fortællinger?

4. Fortsat gruppearbejde - Refleksion over antiracisme (10-15 minutter)

- Informer grupperne om, at vi vil gå fra refleksion over de personlige beslutninger til, hvordan det har med anti-racisme at gøre. Disse spørgsmål vil være dem, vi primært vil diskutere i vores debrief som en hel gruppe.
- Bed dem om at svare på følgende:

Hvordan tror du, at vores fordomme former vores daglige beslutninger?

Hvad kan vi gøre for at udfordre dem?

På hvilke måder kan genkendelse og konfrontation af vores stereotyper og forudindtagede holdninger være en anti-racistisk handling?

5. Refleksioner og afslutning i store grupper (10-15 minutter)

- Hvordan gik denne øvelse?
- Var det nemt? Var det svært? Er der noget, din gruppe vil dele?
- Hvordan har det at gøre med antiracisme og civilt mod?

6. Opsamling og efterladelse af rummet

Tak deltagerne for deres hårde arbejde. **Anerkend de problemer og mangler**, der følger med at bruge stereotyper, fordomme og forudindtagede holdninger. **Giv plads til eventuelle frustrationer, eller bekymringer**. Tag fat i og valider dem, og opfordr dem til at tale med dig i pausen, hvis der er andet, der dukker op.

Stop rygter

Formål: At øge bevidstheden om de skadelige virkninger af rygter, falske nyheder og stereotyper og give deltagerne strategier til at afmontere dem.

Længde: 60 minutter.

Materiale: Flipovers og tusch.

Metode

1. Introduktion og forklaring (10 minutter)

- Begynd med at forklare formålet med aktiviteten, som er at erkende betydningen af at stoppe rygter og stereotyper.
- Spørg deltagerne, hvad de forstår ved "rygte", og hvad de forstår ved "stereotype". Skriv deres associationer ned på et flipover, det ene udtryk ved siden af det andet.
- Lav forbindelsen mellem offline rygter og falske nyheder spredt og fundet online.
- Understreg den negative indvirkning, rygter og stereotyper kan have på individer og samfund, hvilket fører til splittelse, fordomme og diskrimination.

2. Gruppeopdeling (25 minutter)

- Del deltagerne op i mindre grupper på op til fire deltagere.
- Gruppedeltagere med lignende oplevelser af diskrimination skal være i de samme grupper, så der skabes tryggere rum med henblik på gruppediskussionerne, da emnerne er meget følsomme.
- Tildel 30 minutter til hver mindre gruppe til at diskutere rygter og stereotyper. Bed dem især om at vælge ét rygte eller stereotype og designe et flipover, der besvarer følgende spørgsmål:

1) Hvilken stereotype/rygte vælger du at afmontere? (uden at skrive det ned i detaljer, bed blot deltagerne om at skrive et eller to ord ned for at pege hen imod det).

2) Hvordan tror du stereotypen/rygterne startede?

3) Hvad kunne du sige for at fjerne dette rygte eller stereotype?

4) Hvor tror du, du kan finde støtte til at afmontere dette rygte eller stereotype?

- Tjek ind i grupperne med jævne mellemrum for at se, hvordan alle har det. Vær også opmærksom på, at deltagerne ikke skriver rygten eller stereotypen ned på deres flipover for at forhindre det i at blive gengivet og indført.

3. Deling i den store gruppe (25 minutter)

- Saml de mindre grupper igen til én stor gruppe.
- Bed alle grupper om at præsentere deres flipover og fortælle de andre, hvad de har arbejdet med.
- Bed deltagerne om at dele eksempler på, hvordan de med succes har fjernet et rygte eller stereotype uden at nævne det specifikke eksempel mere end én gang.
- Mind deltagerne under hele diskussionen om målene med metoden:

For at forstå vigtigheden af at afmontere falske nyheder og stereotyper.

At finde realistiske måder at skille dem ad i hverdagssituationer.

At identificere støttenetværk til afvikling af falske nyheder og stereotyper (følelsesmæssige, psykologiske, venskaber, uddannelsesmæssige).

For at få indsigt i, hvordan falske nyheder, rygter og stereotyper starter, herunder de underliggende problemer og årsager bag deres initiering.

4: Afsluttende refleksion

- Afslut aktiviteten med at reflektere over den opnåede indsigt og de diskuterede strategier for at stoppe falske nyheder, rygter og stereotyper.
- Tilskynd deltagerne til at anvende det, de har lært, i deres daglige liv, og til aktivt at udfordre og afkræfte falske nyheder og stereotyper.

Bemærkning til facilitator:

Vær opmærksom på gruppetilordningen for at forhindre sårende oplevelser for mennesker, der oplever racisme og andre former for diskrimination.

Sørg ligeledes for, at deltagerne ikke nævner det konkrete eksempel mere end én gang, og gør det nænsomt og ikke skriver det ned, for at forhindre unødvendig forstærkning af samfundsmæssige fordomme.



Præsentation: Registrering af diskriminerende hændelser

Formål: Deltagerne kender lokalt relevante registre og ved, hvorfor det er vigtigt at registrere tilfælde af diskrimination, hadefulde ytringer og hadforbrydelser, og hvordan man gør det.

Længde: 30 minutter.

Materialer: PowerPoint-præsentation (skal forberedes i god tid).

Metode

Hold et oplæg om lokalt og/eller nationalt relevante registre, der indsamler oplysninger om diskriminerende hændelser. Disse registre er adskilte og uafhængige af politiet.

Ud over kontaktoplysningerne for lokalt relevante rapporteringsmekanismer kan du vælge at inkludere følgende i din præsentation:

Registre rapporterer hændelser af former for diskrimination: racisme, antisemitisme, antifeminisme, aktiviteter organiseret af den ekstreme højrefløj og fjendtlighed mod LGBTQIA+-personer, mennesker med handicap og hjemløse.

Registre/monitorer kan være generelle eller specialiserede i at overvåge specifikke typer hændelser (verbale (hadefulde ytringer) eller fysiske (overfald) eller grupper, der er diskrimineret eller sammenhænge, hvor hændelserne opstår (f.eks. sport).

Hadefulde ytringer er baseret på den uberettigede antagelse om, at en person eller en gruppe af personer er andre overlegne; den tilskynder til voldshandlinger eller diskrimination og underminerer således respekten for minoritetsgrupper og skader social samhørighed (ECRIs generelle politiske anbefaling nr. 15).

Rådets rammeafgørelse fra 2008 (Rådets rammeafgørelse 2008/913/RIA) kræver kriminalisering af visse former for hadefulde ytringer og hadforbrydelser.

Reduktion af kriminelle aktiviteter relateret til had og fordomme hindres af manglen på rapportering og registrering af hadhændelser – hvilket skaber blinde vinkler, især i landdistrikter i Vesteuropa og både by- og landområder i Østeuropa.

Rapportering af diskriminerende hændelser til lokale registre, der indsamler data og henviser folk til relevante støttemekanismer, er en nyttig og fornuftig tilgang af flere årsager:

1. Øg bevidstheden og synlighed:

Rapportering af diskriminerende hændelser hjælper med at øge bevidstheden om udbredelsen og karakteren af diskrimination i et samfund eller lokalsamfund. Ved at indsende rapporter til lokale registre bidrager enkeltpersoner til en kollektiv forståelse af problemstillingerne og er med til at kaste lys over problemets omfang. Denne øgede synlighed kan føre til større anerkendelse og anerkendelse af diskriminerende praksis og behovet for handling.

2. Dataindsamling og -analyse:

Lokale registre spiller en afgørende rolle ved indsamling og analyse af data relateret til diskriminerende hændelser. Indsamling af nøjagtige og omfattende data giver politiske beslutningstagere, organisationer og myndigheder mulighed for at identificere mønstre, tendenser og bekymringsområder. Denne datadrevne tilgang muliggør evidensbaseret beslutningstagning, formulering af målrettede interventioner og overvågning af fremskridt med at bekæmpe diskrimination.

3. Information om politik og lovgivning:

Rapportering af diskriminerende hændelser giver værdifuld indsigt for politiske beslutningstagere og lovgivere. De data, der indsamles fra lokale registre, kan informere udviklingen eller revisionen af politikker, love og regler, der har til formål at håndtere diskrimination effektivt. Ved at forstå de former for diskrimination, der forekommer, og de samfund eller grupper, der er mest berørt, kan politiske beslutningstagere skræddersy deres indsats for at fremme lighed, retfærdighed og inklusivitet.

4. Support og assistance:

Lokale registre fungerer ofte som en indgang til relevante støttemekanismer. Når enkeltpersoner rapporterer diskriminerende hændelser, kan de blive forbundet med ressourcer, tjenester og organisationer, der kan yde vejledning, rådgivning, juridisk bistand eller andre former for støtte. Dette sikrer, at de, der er berørt af forskelsbehandling, har adgang til den hjælp, de har brug for for at slippe deres bekymringer og søge erstatning.



5. Empowerment og validering:

Rapportering af diskriminerende hændelser kan styrke personer, der har oplevet diskrimination, ved at give en platform til at dele deres historier og få deres stemme hørt. Den validerer deres oplevelser og anerkender forskelsbehandlingsens indvirkning på deres liv. Denne validering kan hjælpe enkeltpersoner til at føle sig støttet, opmuntret og bemyndiget til at handle mod diskrimination og gå ind for forandring.

6. Ansvarlighed og forebyggelse:

Ved at rapportere diskriminerende hændelser bidrager enkeltpersoner til at holde gerningsmændene ansvarlige for deres handlinger. Lokale registre kan bruges som mekanismer til at spore og overvåge hændelser, hvilket gør det muligt for myndighederne at træffe passende foranstaltninger, når det er nødvendigt. Denne ansvarlighed tjener som en afskrækkende virkning, afskrækker fremtidige tilfælde af diskrimination og fremmer et mere rummeligt og respektfuldt samfund.

Samlet set er rapportering af diskriminerende hændelser til lokale registre, der indsamler data og henviser folk til relevante støttemekanismer, en værdifuld tilgang til at bekæmpe diskrimination. Det hjælper med at skabe opmærksomhed, informerer om politik og lovgivning, forbinder individer med støtte, styrker berørte individer, sikrer ansvarlighed og arbejder for at forhindre fremtidig diskrimination.

Brødrister, blender og vaskemaskine

Formål: At engagere deltagerne, skabe latter og fremme hurtig tænkning og koordinering.

Længde: 10 minutter.

Materiale: -

Metode

1. Introduktion

- Lad alle deltagerne stå i en cirkel med front mod hinanden.
- Som facilitator skal du stå i midten og introducere de tre apparater: brødrister, blender og vaskemaskine. Demonstrer de handlinger og lyde, der er forbundet med hvert apparat for at sikre, at alle forstår.

2. Udpegning og tilskyndelse

- Personen i midten (som pt. er dig) peger mod hvilken som helst person i cirklen og siger, hvilken af (brødrister, blender eller vaskemaskine), der skal spilles. Den person, der peges på, bliver det valgte apparat, og de personer, der står til venstre og højre for dem, bliver de ledsagende dele af apparatet.
- Start ud med et par runder af kun ét apparat, introducer derefter det andet, og når alle har en god idé om begge, introducer det tredje apparat.

3. Handlinger og lyde

- Afhængigt af det valgte apparat skal deltagerne, der udfører de ledsagende handlinger, reagere hurtigt:
- Brødrister: Personerne til venstre og højre for den valgte person strækker armene ud omkring dem for at efterligne en brødrister. Personen i midten går på knæ og hopper op og siger "bing!"
- Blender: Personerne til venstre og højre for den valgte person løfter hver en af deres arme over hovedet på personen i midten og efterligner en blender. Personen i midten snurrer rundt og siger "brrrr."
- Vaskemaskine: Personerne til venstre og højre for den valgte person skaber en cirkel foran kroppen på personen i midten, der symboliserer en vaskemaskine. Personen i midten snurrer med hovedet og laver skvulpene lyde.

4: Tilskyndelse til fejl og bytning af roller

- Hvis den valgte person eller de medfølgende deltagere reagerer for langsomt eller udfører den forkerte handling, bytter de stilling med personen i midten. Det bliver så deres tur til at give opfordringer og pege på andre.

5: Fortsættelse og konklusion

- Fortsæt aktiviteten, så forskellige deltagere kan skiftes til at være i midten og vælge apparater, som andre kan efterligne.
- Afslut energigøvelsen efter en passende varighed, eller når alle har haft mulighed for at deltage og nyde aktiviteten.

Typer af civilt mod

Formål: At forstå og udforske forskellige tilgange til civilt mod i lyset af diskrimination. Deltagerne vil få en dybere forståelse af deres egne responser og lære at værdsætte de forskellige tilgange, som andre har.

Længde: 30 minutter.

Materiale: Scenarier for civilt mod.

Metode

1. Opsætning:

- Sørg for, at rummet er stort nok til, at deltagerne kan bevæge sig komfortabelt. Bed deltagerne om at stå midt i lokalet.

2. Forklaring

- Før du starter øvelsen, skal du forklare følgende regler:

Øvelsen har til formål at identificere, hvordan individer griber konflikter an i diskriminerende omgivelser.

Hvis deltagerne på noget tidspunkt føler sig utilpas, opfordres de til at dele deres bekymringer eller forlade lokalet.

- Introducer deltagerne til de fire hjørner af rummet relateret til hver reaktion, de kan vælge:

- a. Tale med den udsatte
- b. Indgå i en diskussion med personen
- c. Starte et skænderi
- d. Gøre noget andet

3. Præsentation af scenarier:

- Præsenter en række scenarier, et efter et, og spørg deltagerne, hvordan de vil gribe hver konflikt an. Eksempler på scenarier:

Du hører en fuld mand bruge racistiske udtalelser i metroen. Hvordan reagerer du?

En beruset mand råber racistiske udtalelser mod en kvinde iført hijab i metroen. Hvordan reagerer du?

Din forælder dømmes en af dine værdier og måder at handle på. Hvordan griber du denne konflikt an?

Din veninde bruger konsekvent ordet 'retarderet', når hun udtrykker sin modvilje mod noget. Hvordan griber du denne konflikt an?

Din kollega er lige kommet med en homofobisk bemærkning på gangen. Hvordan griber du denne konflikt an?

4. Diskussion og refleksion:

- Efter hvert scenarie, tillad deltagerne at flytte til det hjørne, der repræsenterer deres valgte tilgang.
- Bed derefter de enkelte deltagere om at dele deres perspektiver og forklare, hvorfor de valgte netop det hjørne. Understreg, at det at engagere sig med den udsatte altid er den bedste og sikreste mulighed, hvis en udsat er en del af scenariet. Tilskynd deltagerne til at afstå fra udelukkende at fokusere på gerningsmanden, når der er en udsat med behov for støtte.
- Hvis deltagerne står i hjørnet for at "gøre noget andet", så bed dem om at forklare deres tilgang til de andre.

5. Konklusion:

- Afslut øvelsen med at fremhæve, at alle har en forskellig tilgang til at håndtere diskrimination i forskellige sammenhænge.
- Forklar, at reaktioner kan variere i effektivitet afhængigt af situationen, og at risikovurdering og overvejelser om magt og privilegier ofte påvirker enkeltpersoners beslutninger.
- Tilskynd deltagerne til at praktisere civilt mod afhængigt af deres stil og omstændighederne og til at vise støtte til dem, der oplever diskrimination.
- Understreg, at dom af andres tilgange bør undgås, og fokuser i stedet på at udvikle strategier til at afhjælpe diskrimination og opløfte dem, der er ofre for det.



Bemærkning til facilitator:

Brug kun scenarier, som ingen af deltagerne synligt kan være stødt på, for at undgå at udløse uønskede følelser og oplevelser.

Digitalt civilt mod

Formål: At opmuntre deltagerne til at tage det første skridt imod racisme og diskrimination i deres netværk.

Længde: 80 minutter.

Materiale: Telefoner eller bærbare computere.

Metode

1. Introduktion

- Begynd med at forklare formålet med metoden: at handle imod racisme og diskrimination gennem sociale medier.
- Fremhæv betydningen af at adressere reelle problemer på sociale medier og nå ud til målgruppen for at yde støtte og solidaritet.
- Angiv de sociale medieplatforme, der skal bruges, såsom Instagram, Facebook osv.

2. Oprettelse af et effektivt opslag

- Angiv retningslinjer for oprettelse af et opslag med effekt:
- Forklar sammenhængen i billedteksten, og giv den nødvendige baggrundsinformation.
- Inkluder et billede eller grafik, der komplementerer opslaget og fungerer som en opfordring til handling.
- Stil et tankevækkende spørgsmål for at engagere publikum og opmuntre til diskussion.
- Forstå målgruppen og brug relevante hashtags til at forstærke opslagets rækkevidde.
- Brug emojis til at tilføje personlighed og forbedre den følelsesmæssige effekt af opslaget.
- Overvej at bruge designværktøjer som Canva eller andre apps til at skabe visuelt tiltalende og kreative opslag.

3. Individuelt arbejde

- Lad deltagerne oprette deres egne opslag ved hjælp af deres telefoner eller bærbare computere.
- De kan arbejde i par, hvis nogle deltagere ikke er trygge ved at bruge sociale medier, ikke har en konto eller ingen telefon tilgængelig.
- Vis retningslinjerne ovenfor et synligt sted i rummet.

4. Diskussion og opslag

- Tilskynd deltagerne til at vise deres opslag til de andre, når alle er vendt tilbage til cirklen.
- Spørg deltagerne om deres tanker, erfaringer og ideer til effektfulde opslag.
- Giv endelig alle et øjeblik til at poste det indhold, de har oprettet, på sociale medier.

5. Konklusion

- Opsummer de vigtigste punkter, der blev diskuteret under metoden, og understreg de sociale mediers magt til at forme samfundsperspektiver.
- Tilskynd deltagerne til at handle og gøre en forskel med deres opslag på sociale medier, uanset hvor lille skridtet kan synes.
- Mind deltagerne om, at forandring ligger i hvert trin, og at de online og offline kan bidrage til at skabe et mere inkluderende og antidiskriminerende samfund.

Feedbacksession

Formål: At skabe et rum, hvor deltagerne kan reflektere over deres erfaringer, dele deres indsigt og give feedback på undervisningens indhold og struktur.

Længde: 20 minutter.

Materiale: -

Metode

1. Introduktion

- Begynd med at forklare formålet med feedbacksessionen: at samle deltagernes tanker, refleksioner og feedback på undervisningen indtil nu.

2. Reflekterende spørgsmål

- Tilbyd et sæt reflekterende spørgsmål, som deltagerne kan overveje, og tilskynd dem til at tænke over deres oplevelse i undervisningen, såsom:
- Hvad var de mest indflydelsesrige øjeblikke eller indsigter, du fik i dag?
- Var der nogle emner eller aktiviteter, som du fandt særligt engagerende eller tankevækkende?
- Følte du dig tilstrækkelig støttet under hele forløbet?

3. Indsamling af feedback

- Giv hver deltager mulighed for at dele deres væsentligste punkter.
- Som facilitator skal du aktivt lytte til feedbacken og notere fælles temaer, forslag og bekymringer fra deltagerne.
- Udtryk taknemmelighed til deltagerne for deres værdifulde bidrag, og understreg vigtigheden af deres feedback i udformningen af uddannelsen.

4. Næste trin

- Informer deltagerne om, at deres feedback vil blive nøje overvejet for den resterende dag af undervisningen og fremtidige forbedringer.
- Del en kort oversigt over dagsordenen for den sidste dag.

DAG

04.

Lokale
handlinger for
globale
spørgsmål.



Ankomst

Formål: Giv deltagerne tid til at ankomme og giv dem orientering om besøgene.

Længde: 20 minutter.

Materiale: Flipover med relevant information.

Metode

1. Velkomst og ankomst

- Begynd den sidste dag af uddannelsen med en varm velkomst og kort introduktion.
- Gå en runde og spørg, hvordan alle sov, og om der er dukket noget op fra gårsdagens lektion, siden I sidst sagde farvel.
- Sørg for, at deltagerne har alle nødvendige oplysninger om dagens tidsplan, inklusiv destinationer for besøg, anslået tidspunkt for hjemkomst og eventuelle sikkerhedsretningslinjer.

2. Forberedelse af besøg:

- Forklar kort formålet med besøget, og understreg, at det er en mulighed for at observere og lære af lokale strukturer og organisationer, der aktivt arbejder hen mod inklusion og antiracisme.
- Tilskynd deltagerne til at nærme sig stedet med et åbent sind, nysgerrighed og en vilje til at engagere sig i de fællesskaber og individer, de vil støde på.

3. Afgang og transport:

- Organiser transport til besøgsdestinationerne på forhånd, så du sikrer, at alle deltagere får en behagelig og sikker rejse.
- Giv om nødvendigt deltagerne et overblik over rejseplanen og eventuelle stop undervejs for at øge deres forståelse af den lokale kontekst og betydningen af de steder, der besøges.

Udflugter

Formål: At give deltagerne en mindeværdig og virkningsfuld oplevelse, der styrker deres engagement i antiracisme-arbejde. Tillad dem at være vidne til de lokale strukturers og organisationers indsats, og inspirer dem til at blive forandringsagenter i deres egne lokalsamfund.

Længde: Hele dagen.

Materiale: Telefoner.

Metode

1. Retningslinjer til støtte for dig i planlægningsprocessen

- Du kan vælge en lokal relevant struktur eller organisation, der arbejder med inklusion og antiracisme, der skal besøges med gruppen.
- Faciliter guidede ture, præsentationer eller interaktive sessioner ledet af kyndige repræsentanter fra hver besøgte organisation.
- Tilskynd deltagerne til aktivt at engagere sig i diskussioner, stille spørgsmål og reflektere over det arbejde, der bliver fremvist.
- Giv deltagerne tilstrækkelig tid til at udforske stedet, interagere med personale eller støttemodtagere og observere den praktiske implementering af antiracisme-initiativer.

2. Refleksion og diskussion

- Efter hvert besøg skal du samle deltagerne til refleksion og diskussionssessioner.
- Giv deltagerne mulighed for at dele deres observationer, tanker og følelser vedrørende det arbejde, de var vidne til, og dets indvirkning på samfundet.
- Tilskynd deltagerne til at diskutere potentielle anvendelser af disse erfaringer i deres eget liv og lokalsamfund, fremme dialog og idéudveksling mellem gruppen.

3. Afslutning og hjemrejse

- Afslut hvert besøg med at udtrykke taknemmelighed over for de besøgte organisationer og deres repræsentanter for at dele deres værdifulde arbejde og indsigt.
- Opsummer kort de vigtigste ting fra besøget og fremhæv relevansen af disse erfaringer i den bredere kontekst af inklusion og antiracisme-bestræbelser.
- Organiser transport til hjemrejsen, og sikring af deltagernes sikkerhed og komfort.
- Hvis det er passende, arranger en sidste refleksion og diskussionssession for at afslutte denne del af undervisningen.

Afsluttende feedbacksession

Formål: At skabe et rum, hvor deltagerne kan reflektere over de 4 dages undervisning; Indsamle relevant feedback til tilpasninger og ændringer i uddannelsens struktur og indhold.

Længde: 30 minutter.

Materiale: Malertape, kort med symboler.

Metode

1. Forberedelse

- Indret rummet ved at dele gulvet i fire firkanter ved hjælp af to strimler malertape.
- Tegn et andet symbol på hvert kort for at repræsentere feedback-emnerne:
- En lyspære kan symbolisere, hvad deltagerne har lært, eller de øjeblikke, der står stærkest.
- Et ulykkeligt ansigt kan symbolisere noget, deltagerne ikke kunne lide ved uddannelsen, hvilket indikerer områder, der kan forbedres.
- En kuffert symboliserer den viden eller de erfaringer, deltagerne finder værdifulde og vil tage med sig.
- Tre prikker "... " symboliserer prompten "Andet, jeg gerne vil sige", for at deltagerne kan give yderligere feedback.
- Placer kortene med symboler i hver respektive firkant.

2. Introduktion

- Saml alle deltagere og informer dem om, at I er på vej ind i den sidste del af undervisningen, som involverer at give feedback.
- Bed deltagerne om at rejse sig og forklar, at I vil bevæge jer sammen gennem de malertape-inddelte firkanter for at indsamle feedback til hvert emne.

Indsamling af feedback

- Begynd med den første firkant og stå sammen med gruppen i den firkant.
- Forklar symbolet og det tilsvarende feedback-emne, såsom lyspæresymbolet for læringsøjeblikke.
- Tilskynd deltagerne til at dele deres tanker, oplevelser og øjeblikke, som de fandt mest oplysende under uddannelsen.
- Lyt aktivt til deres feedback, så deltagerne kan udtrykke sig uden afbrydelser.

- Flyt jer gennem alle fire felter: Efter at have indsamlet feedback for den første firkant, skal du flytte til den næste firkant og gentage processen for symbolet og feedback-emnet, der er knyttet til det felt.
- Fortsæt denne proces, indtil der er indsamlet feedback for alle fire felter, der dækker alle feedback-emnerne.

Deltagerengagement

- Gennem hele feedbackindsamlingsprocessen, engager dig aktivt med deltagerne. Skab et sikkert og ikke-dømmende miljø, hvor deltagerne kan udtrykke deres meninger og erfaringer.

Facilitatorfeedback

- Når der er indsamlet feedback fra deltagerne, skal du give din egen feedback til gruppen og anerkende deres engagement, indsigt og bidrag.
- Udtryk taknemmelighed til deltagerne for deres tid, åbenhed og engagement i antiracisme-uddannelsen.

Konklusion

- Afslut feedbacksessionen med at opsummere de diskuterede hovedpunkter og feedback modtaget for hvert emne.
- Fremhæv værdien af deltagerfeedback og udtryk dit engagement i at inkorporere deres forslag i fremtidige undervisninger og initiativer.
- Tak dem for deres deltagelse gennem disse fire dages undervisning, og lad dem vide, hvordan de kan komme i kontakt med dig for eventuelle fremtidige tiltag.

Bilag A: Opgaveark - Skæbneposen

**Bilag B: Input: Diskrimination: Individuel,
Institutionel, Strukturel**

Begreber og definitions-udklip

**Bilag C: Jernbanerefleksioner: En rejse i
antiracisme og civilt mod**



Uddannelse i antiracisme og civilt mod

Opgaveark: Skæbneposen

Forestil dig, at du vågner i morgen tidlig, og den karakteristik, der vises på kortet, bliver en del af din identitet. Alt andet forbliver det samme.

Forestil dig, hvordan dit liv ser ud nu, og hvordan det kunne blive. Tænk over, hvad du skal ændre, og hvordan andre ville reagere på denne forandring.

Prøv at besvare følgende spørgsmål fuldt ud og ærligt: Hvordan ville dit liv ændre sig med din nye identitet? Angiv mindst fem ændringer.

Ville dine holdninger eller adfærd ændre sig og hvordan?

Prøv at forudsige, hvordan andre ville reagere på din nye identitet. Overvej især reaktionerne fra din familie, venner, kolleger og resten af samfundet.

Tror du, at din position på arbejdet og i samfundet ville være højere eller lavere?

Er der noget, du som ny person, kan tilbyde samfundet; noget du ikke kunne tilbyde før?

Forventer/har du brug for noget fra andre; noget du ikke havde brug for før?

Vil det være nemmere eller sværere for dig at bo på dit valgte sted sammenlignet med den situation, du oplevede før?

Tror du, du kunne blive glad i dit nye liv?

Uddannelse i antiracisme og civilt mod

Input: Diskrimination: Individuel, Institutionel, Strukturel

Sæt A (koncepter)

Racisme

**Strukturel
diskrimination**

**Individuel
diskrimination**

**Klassisk
racisme**

**Institutionel
diskrimination**

**Neoracisme
(kulturel
racisme)**

Uddannelse i antiracisme og civilt mod

Sæt B: Definitioner

Racisme

_____ beskriver den uretfærdige behandling, som individer oplever i personlig interaktion med andre, baseret på deres køn, etnicitet eller andre gruppekaraktistika, ofte som følge af forudindtagethed, fordomme eller stereotyper.



Strukturel diskrimination

_____ beskriver de gennemgående og dybt rodfæstede diskriminerende mønstre og praksisser, der eksisterer på tværs af forskellige sociale, økonomiske og politiske systemer, hvilket fører til ulige resultater og muligheder for forskellige grupper.



Individuel diskrimination

_____ er, når mennesker bliver behandlet forskelligt, dømt eller udelukket som separate, forenede grupper baseret på fysiske eller kulturelle karakteristika som hudfarve, oprindelse, sprog eller religion. Disse egenskaber kan være reelle eller indbildte.



Klassisk racisme

_____ hævder ulighed og mindreværd mellem grupper af mennesker baseret på påståede biologiske forskelle.



Institutionel diskrimination

_____ beskriver diskriminerende praksis, politikker eller procedurer indlejret i organisationer eller institutioner, som resulterer i forskelsbehandling, ulemper eller barrierer for individer eller grupper baseret på deres køn, etnicitet eller andre gruppekaraktistika.



Neoracisme (kulturel racisme)

I _____ er ulighed og mindreværd mellem grupper af mennesker forsøgt retfærdiggjort af påståede forskelle mellem "kulturer".



Uddannelse i antiracisme og civilt mod

Jernbanereflektioner: En rejse i antiracisme og civilt mod

Tilpasning af EURO-RAIL A LA CARTE (Kompas. 2006)

*“Forestil dig, at du skal ud på en naturskøn togrejse, og du har en kupé med tre tomme sæder. **Vælg venligst tre personer, du ville være mest interesseret i at dele din rejse med.** Efterfølgende skal du reflektere over dine valg i en gruppe, og overveje hvilke faktorer, der har påvirket din beslutning.*



Bemærkning til deltagere: Gå til denne aktivitet med åbenhed og en vilje til at undersøge dine egne forudindtagede holdninger. Det handler om at udforske opfattelser og engagere sig i begrebet antiracisme på en personlig og praktisk måde. Din ærlighed og respekt for alle fortællinger er afgørende. Husk kun at dele dit perspektiv og ikke at tale for andre.

1. En kvinde, der bærer et tørklæde, holder to legesyge småbørn, mens hun nynner en vuggevise.
2. En person i militæruniform, der kigger eftertænksomt ud af vinduet.
3. En livlig teenager med lyserødt hår og ansigtspiercinger, der tegner i en stor notesbog.
4. En skarpt klædt forretningsmand, der klukker ved en podcast.
5. En østasiatisk mand, optaget af en bog om kunstig intelligens.
6. En ung sort mand skriver poesi, hans notesbog er fyldt med vers og kruseduller.
7. En gravid kvinde læser et slidt eksemplar af 'What to Expect When You're Expecting'.
8. Et ældre ægtepar, der deler en iPad, er opslugt af et ophedet spil skak.
9. En kunstnerisk person iført en trøje, hvorpå der står "Latinx", bærer på en portefølje med farverige vægmalerier og graffitikunst.
10. En teenager med et klimabadge, der læser en bog om miljøvidenskab.
11. En midaldrende sydasiatisk kvinde, der nyder et hjemmelavet måltid, og tilbyder et smil til nysgerrige tilskuere.



Uddannelse i antiracisme og civilt mod

Jernbanerefleksioner: En rejse i antiracisme og civilt mod

12. En klovn uden for arbejdstid i afslappet påklædning, men stadig iført ansigtsmalingen, som læser et komediemanuskrift.
13. En muskuløs person med tatoveringer, som stille mediterer med en rosenkrans i hånden.
14. En androgyn person iført en LGBTQIA+ rettigheds-T-shirt, tabt i en bog om kønsforskning.
15. En med en punkrock-æstetik, der bladrer gennem et blad om DIY-kultur.
16. En mand, der beder stille, med et sæt bedeperler.
17. En person med vitiligo (autoimmun lidelse, der får hudpletter til at miste pigment eller farve) skitserer designs til en modelinje i deres skitsebog.
18. En drag queen i farverig kjole gennemgår noter til en kommende forestilling.
19. En indiansk aktivist, der noterer noter til en tale om indfødtes rettigheder.
20. En person med Downs syndrom organiserer et ringbind fyldt med teatersedler og noder.
21. En synligt gravid transmand, der læser et forældremagasin.
22. En ældre østasiatisk kvinde, der strikker en livlig sweater, og kigger af og til op for at observere landskabet.
23. En kørestolsbruger diskuterer adaptive sportsstrategier på et videoopkald.
24. En hvid mand læser en bog med titlen 'Understanding Privilege'.
25. En ung kvinde i træningsudstyr, nipper til en smoothie og scroller gennem en wellness-blog på sin telefon.