

Typ: Introduktion

20 minuter

Introduktionsövning

Denna övning syftar till att ni som deltar ska lära känna varandra och känna sig bekväma i gruppen.

Titta tillsammans på kortets baksida för att se ett urval av FN:s mänskliga rättigheter. Börja sedan presentationsrundan, där varje deltagare säger sitt namn och motiverar vilken av rättigheterna hen tycker är viktigast. Till exempel: ”Jag heter Melanie och jag tycker att rätten att gå i skola är viktigast, för kunskap är det som ger människor möjlighet att påverka samhället.”

Om ni har svårt att komma i gång, kan ni börja med en mer lättsam incheckningsfråga, i stil med ”berätta om en kulturupplevelse” eller ”ett boktips” innan ni börjar med de mänskliga rättigheterna.

Efter presentationsrundan kan ni tillsammans se på urvalet av de mänskliga rättigheterna.

Börja här:

Typ: Introduktion

20 minuter

Urval av de mänskliga rättigheterna

- Rätten att gå i skola.
- Rätten att utöva den religion du vill.
- Rätten att vara med i en förening och demonstrera.
- Rätten att ha ett arbete med en lön du kan leva på.
- Rätten att få vila, fritid och semester.
- Rätten att inte bli diskriminerad på grund av kön, religion, ursprung, sexuell läggning, handikapp.
- Rätten att få rösta.
- Rätten att ha tillgång till sjukvård.
- Rätten att lyssna på vilken musik du vill.
- Rätten att vara ihop med vem du vill.
- Rätten att ha ett eget hem.

FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna innehåller 30 artiklar som beskriver de grundläggande fri- och rättigheter som gäller för alla människor. Artiklarna tar upp både vad alla har rätt till, exempelvis utbildning, och vad man ska vara skyddad från, till exempel diskriminering. I punkterna här bredvid återger vi delar av innehållet i en egen tolkning.

Diskutera tillsammans

Hur skulle samhället se ut om de här rättigheterna uppfylldes för alla?

Nu ska ni tillsammans packa den demokratiska beredskapslådan, som består av föremål som vi ofta förknippar med hemberedskap. För varje föremål finns en övning som hjälper er att utforska varför de också är viktiga ur ett demokratiperspektiv.



Typ: Värderingar

15–60 minuter

Vattendunk

Introduktion till övningen

Vatten kan ses som en symbol för förändring. Myndigheterna rekommenderar att vi roterar vattnet i våra dunkar, alltså byter ut det några gånger per år för att det inte ska bli otjänligt.

På samma sätt som vatten är i rörelse, förändras också samhällets normer och värderingar. Det som var en självklarhet igår kan vara ifrågasatt idag. Den här övningen handlar om att reflektera kring förskjutningar i värderingar och åsikter.

Övning:

Typ: Värderingar

15–60 minuter

Grumla inte vattnet

Del 1

Deltagarna väljer varsin värdering som ni upplever har förändrats över tid. Exempel på värderingar kan vara: Röka inomhus, samtyckeslagstiftning, vegetarisk mat, syn på invandring, syn på brott och straff.

Deltagarna presenterar sitt val i helgrupp med en kort motivering.

Del 2

Gruppen väljer sedan den värdering som har haft störst påverkan på demokratin. Denna värdering ligger till grund för diskussionen enligt frågorna här bredvid. Om det finns tid kan ni lyfta flera av värderingarna för gruppdiskussion.

Diskussionsfrågor

1. Vilka grupper har tjänat respektive förlorat på värderingsförskjutningarna?
2. Hur har ni själva påverkats?
3. Finns det en tydlig avsändare eller drivkraft bakom förändringarna?

Bonusfråga

Vilka värderingsförändringar skulle ni vilja se i samhället?





Typ: Engagemang

15–30 minuter

Tändstickor

Introduktion till övningen

Även den största elden startar med en liten gnista. Engagemang väcks ofta av en specifik händelse, känsla eller upplevelse av orättvisa – en gnista som får oss att vilja agera.

I den här övningen får deltagarna reflektera över sina egna gnistor och hur ni kan bidra till att väcka era engagemang hos andra.

Övning:

Typ: Engagemang

15–30 minuter

Vad tände din gnista?

Del 1

Reflektera individuellt i en minut kring en samhällsfråga som är viktig för dig.

Del 2

Dela in er i par. Den ena personen berättar för den andra om vad som tände deras gnista, vad som fick dig att börja bry sig om frågan. Byt därefter roller. Två minuter per berättelse är lagom.

Diskussionsfrågor

1. Vad i den andra personens berättelse påverkade dig mest?
2. Finns det något mönster bland era berättelser?
3. Om du är med i en förening, hur kan ni bli bättre på att väcka engagemang hos andra?





Typ: Engagemang

15–30 minuter

Spritkök

Introduktion till övningen

Spritkökets uppgift är att hålla lågan levande så länge som det krävs. I en demokrati, där förändring kan ta lång tid, är uthålligheten avgörande.

De här övningarna syftar till att inspirera till långsiktigt engagemang, även när det känns motigt eller svårt.

Övning:

Typ: Engagemang

15–30 minuter

Hur håller du lågan levande?

Del 1

Reflektera individuellt i en minut kring en samhällsfråga som är viktig för dig.

- Vad kan jag göra på tio minuter?
- Vad kan jag göra på en hel dag?
- Vad kan jag göra under ett år?

Del 2

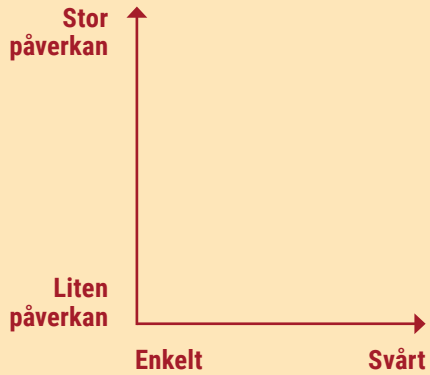
Lyft diskussionen i helgrupp: Hur skiljer sig det engagemang som man kan göra snabbt, mot det som tar längre tid? Vilket har störst påverkan?

Övning: Att prioritera

När tiden eller resurserna inte räcker till kan det vara svårt att prioritera. I den här övningen ska ni kartlägga handlingar utifrån svårighets-grad och effekt. Rita upp grafen nedan. Utgå sedan från handlingarna ni diskuterade i del 1 och placera dessa utifrån om de är enkla eller svåra att genomföra, samt om de har stor eller liten effekt på frågan.

De handlingar som placeras långt upp på den vertikala axeln, de som är enkla men har stor påverkan, bör tveklöst genomföras.

Gör övningen individuellt och sedan presentera för gruppen. Utifrån detta, vad bör ni prioritera i ert engagemang?





Typ: Värderingar

15–30 minuter

Vevradio

Introduktion till övningen

Fria medier och fri tillgång till information är grundläggande för ett demokratiskt samhälle. I odemokratiska länder används medier ofta för att styra människors värderingar och åsikter. I kriser händer det dessutom lätt att rykten sprids av misstag av personer i all välmening.

En vevradio påminner om hur viktigt det är att kunna ta del av information i kris, men också att kunna avgöra om informationen är tillförlitlig.

Övning:

Typ: Värderingar

15–30 minuter

Vad hörs genom bruset?

Gå gemensamt igenom

Desinformation: Falsk information som sprids medvetet i syfte att skada någonting.

Misinformation: Felaktig information som sprids av misstag.

Propaganda: Ensidig information för att påverka opinionen.

Malinformation: Till skillnad från desinformation eller misinformation, är malinformation baserad på fakta från verkliga händelser men används onyanserat eller i fragment med syfte att skada, vilseleda eller manipulera.

Vanliga knep att känna igen

Känsloappeller: Vädjar till ilska eller rädsla snarare än fakta.

Halvsanningar: Blandar lögn med sanning för att öka trovärdigheten.

Konspirationstänk: ”De vill inte att du ska veta detta …”

Falska experter: Personer utan relevant kompetens framställs som auktoriteter.

Whataboutism: Avleder genom att peka på något annat.

Övning: Vinklad rapportering

Dela upp er i smågrupper. Hitta två olika rapporteringar om samma händelse, till exempel en demonstration eller ett politiskt beslut.

Identifiera: Vilka ord används, skiljer de sig beroende på vem som rapporterar? Vad utelämnas?

Diskutera: Hur påverkar vinklingen din uppfattning?



Typ: Värderingar

15–30 minuter

Första hjälpen

Introduktion till övningen

Det är lätt att känna sig maktlös när man står inför många problem samtidigt. L-ABCDE* är en minnesramsa som används inom första hjälpen för att kunna prioritera vad som är viktigt om någon är skadad. På samma sätt behöver vi kunna prioritera vad som är viktigast att agera på här och nu i ett samhälle.

* (L – Livsfarligt läge. A – Airway, öppen luftväg.
B – Breathing, andning. C – Cirkulation och blödning.
D – Disability, medvetande, rörelse, känsel. E – Expose, helkroppsundersökning och förhindra nedkylning)

Övning:

Typ: Värderingar

15–30 minuter

Vad måste räddas först?

Del 1

Rangordna enskilt eller i grupp följande händelser utifrån vilka ni tycker är viktigast att agera på:

1. Den enda vårdcentralen i din kommun ska stänga.
2. Ett nytt lagförslag om att begränsa demonstrationsfriheten i Sverige.
3. En tonåring som levt hela sitt liv i Sverige ska utvisas.
4. En kemiindustri med risk för skadliga utsläpp projekteras nära där ni bor.
5. Sverige ska sälja stridsplan till ett krigförande land.

Öppna därefter för diskussion i helgrupp.

Diskussionsfrågor

1. Vilka konsekvenser har besluten för dig, personer i din närhet, och samhället i stort?
2. Vilka konsekvenser kan besluten få idag, om ett år, och om tio år?
3. Hur tänkte ni när ni prioriterade? Var det svårt?



Typ: Engagemang

15–30 minuter

Batterier

Introduktion till övningen

Att brinna för något utan att bränna ut sig kan vara en svår balansgång. Engagemang kan i sig ge energi, men kräver också återhämtning.

För att orka fortsätta agera över tid behöver vi förstå vad som fyller på oss, vad som tömmer oss och vilka sammanhang som får kampen att kännas värd mödan.

Att ladda ”aktivistbatterierna” handlar därför både om att ta hand om sig själv, vila, göra roliga saker och kunna tänka på annat, och om att hitta de delar av engagemanget som ger energi tillbaka.

Övning:

Typ: Engagemang

15–30 minuter

Spara kraft till det viktiga!

Del 1

Fundera individuellt över vad som ger dig mening i vardagen. Utbyt sedan tankar med en bordskamrat under några minuter.

Del 2

Varje par delar med sig av något de pratat om och skriver upp på tavla eller blädderblock.

Del 3

Gör om övningen, men fokusera i stället på det som känns meningslöst i vardagen.

Diskussionsfrågor

1. Hur ser balansen ut mellan återhämtning och vardagsliv ut för dig?
2. Vad skulle hända om du gjorde mer av det meningsfulla och mindre av det meningslösa?
3. Behöver du göra något annorlunda för att ditt engagemang ska bli mer hållbart över tid?



Typ: Påverkan

15–30 minuter

Gaffatejp

Introduktion till övningen

Gaffatejp är den snabba lösningen att hålla ihop saker som har gått isär. I krissituationer blir det tydligt att vi inte klarar oss ensamma – vi behöver varandra.

För att hålla ihop ett samhälle som skaver eller glider isär behöver vi koppla ihop människor, grupper och organisationer med olika erfarenheter och kunskaper.

Övning:

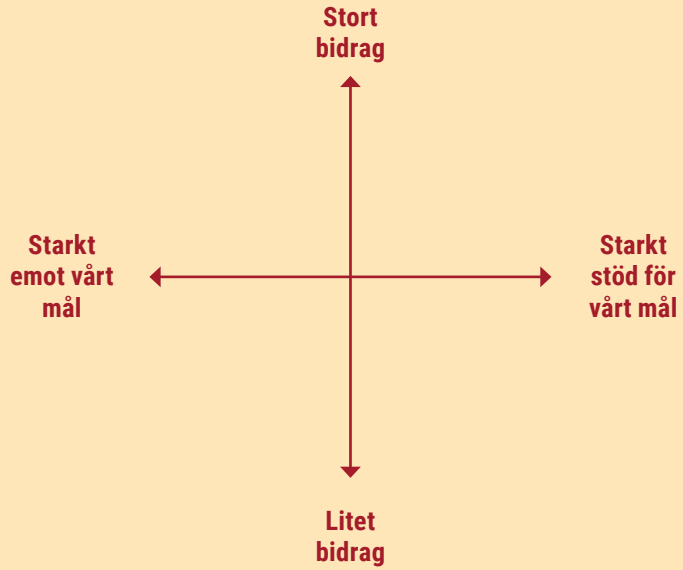
Typ: Påverkan

15–30 minuter

Håll ihop det som riskerar att brista!

Del 1

Välj gemensamt ut något som ni skulle vilja förändra i samhället. Rita upp diagrammet stort på en tavla. Skriv ned organisationer, personer eller grupper på post it lappar och placera dem på diagrammet utifrån deras möjlighet att bidra till frågan.



Del 2

Studera det färdiga diagrammet och diskutera:

- Vilka grupper bör ni söka kontakt med?
- Hur går ni med i grupperna?
- Hur gör man samarbetet effektivt och hållbart?



Typ: Påverkan

15–30 minuter

Ficklampa

Introduktion till övningen

Att hitta ljus i en mörk tillvaro handlar mycket om handlingsalternativ. Ofta gör vi samma saker som vi brukar göra och har svårt att tänka utanför ramarna. Den här övningen handlar om att hitta nya sätt att agera på.

Övning:

Typ: Påverkan

15–30 minuter

Träna bort tunnelseendet

Övning 1: Lys upp stigen framåt

Ta en minut till att individuellt skriva ned så många användningsområden ni kan för en vanlig ficklampa. Det finns inga rätt och fel, bara fantasin sätter gränserna (exempelvis lysa med, ta ut batterierna och ladda något annat, fylla med vatten och dricka ur, vispa en sås).

Presentera idéerna i helgrupp.

Övning 2: Hitta nya metoder

Enas om en samhällsfråga som är viktig för gruppen. Gör sedan om brainstorming-övningen, med fokus på att hitta så många sätt som möjligt att lyfta frågan så att den får genomslag i debatten.

Lyft diskussionen i helgrupp.

Diskussionsfrågor

1. Vilka metoder brukar ni välja och varför?
2. Vilka idéer är värda att testa framöver?



Typ: Påverkan

30–60 minuter

Papper & penna

Introduktion till övningen

Det skrivna ordet är ett viktigt verktyg för att uttrycka åsikter och påverka samhället. I en demokrati har alla rätt till sin egen åsikt, så länge den inte kränker någon annans fri- och rättigheter. Debattartiklar, insändare och inlägg i sociala medier är vanliga sätt att skapa opinion och lyfta politiska frågor.

Övning:

Typ: Påverkan

30–60 minuter

Vässa dina bästa argument

Del 1

Dela upp er i två grupper. Välj ut varsin hjärtefråga och skriv ner argument för frågan.

Del 2

Första gruppen presenterar sin fråga för den andra gruppen, som får opponera på den genom att framföra motargument. Byt därefter roller så att den andra gruppen presenterar sin fråga och den första opponerar.

Diskussionsfrågor

1. Hur kändes det att få sin hjärtefråga kritiserad?
2. Kan det hjälpa din sak att bli ifrågasatt?
3. Kan man jämföra era diskussioner med debatter ni möter i sociala medier eller andra offentliga forum?
4. Påverkas samtalen utanför sociala medier av diskussionsklimatet som råder där?

Bonusfråga

Hur värnar man ett gott samtalsklimat, även när man inte håller med varandra?



Typ: Värderingar

15–30 minuter

Varselväst

Introduktion till övningen

När samhällsklimatet hårdnar märks det ofta först i hur vi talar om redan utsatta grupper. Kommentarer, skämt eller attityder som tidigare hade ifrågasatts kan börja passera som normala.

En varselväst gör oss synliga i riskfyllda situationer. På samma sätt kan vi behöva göra våra värderingar synliga när något skaver.

Att säga emot och stå på sig kan vara svårt, särskilt om du inte vet om andra håller med dig. Men handlar inte alltid om stora konfrontationer. Det kan vara att ställa en fråga, markera en gräns eller visa att du inte tänker låta något passera. Den här övningen syftar till att träna på just det.

Övning:

Typ: Värderingar

15–30 minuter

Visa var du står

Del 1

Föreställ er ett scenario där odemokratiska värderingar yttras, eller använd exemplet:

I samband med verksamhetsplaneringen i din förening säger en styrelseledamot: ”Vi kanske ska prioritera andra medlemmar. Vissa grupper har ju inte riktigt samma förståelse för demokrati. Dessutom är det svårt att kommunicera när språket brister.”

Del 2

Dela upp er två och två. Varje grupp får i uppgift att formulera varsitt sätt att säga ifrån, exempelvis: ett rakt, ett frågande, ett avledande. Gå igenom de olika varianterna av respons i helgrupp.

Diskussionsfrågor

1. Vilka effekter kan de olika svaren ha? Finns det ett svar som är bäst i sammanhanget?
2. Vad händer om ingen säger emot?
3. Hur kan vi stötta varandra så att fler säger ifrån?

Bonusfråga

Vad krävs för att en tyst majoritet ska bli synlig? Hur kan vi visa stöd när någon annan säger ifrån?