



15+



30 min



2+



Du skal bruge

7

## Hvad kan man sige?



*Hjælp deltagerne med at udforske og afprøve reaktioner på racistiske eller problematiske bemærkninger, opbygge selvtillid til at sige fra og forstå vigtigheden af at være en allieret. Gennem refleksion og diskussion vil de udvikle praktiske reaktioner, der føles ægte og brugbare.*



### Materiale

Sæt af Scenarie-kort med forslag til svar på bagsiden og Refleksionskort

### Gruppeøvelse

1. Del deltagerne op i mindre grupper på 3-5 personer.
2. Facilitatoren uddeler et sæt kort med scenarier sammen med et refleksionskort.
3. En i gruppen starter med at læse et af scenariekortene højt (på scenarie-siden).
4. Gruppen diskuterer mulige svar, som de ville føle sig komfortable med at sige.

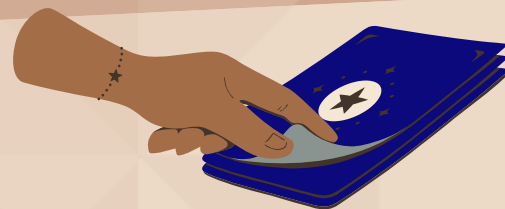


5. For at lette processen vil der være forslag til svar på bagsiden af kortet, hvis gruppen har svært ved at finde på svar selv. De foreslåede svar fungerer også som guide til tone og struktur.

6. Efter hvert scenarie ser gruppen på refleksionskortet og diskuterer spørgsmålet i forhold til svaret.

- Er der noget, der føles svært at reagere på?
- Hvordan kan man gøre det mindre ubehageligt?

7. Når grupperne har gennemgået alle scenarierne, evaluerer I øvelsen sammen. Facilitatoren kan stille deltagerne spørgsmål om personlig ansvarlighed og solidaritet for at støtte et mere inkluderende miljø, især til dem, der ikke er direkte udsat for racisme.



### Hvorfor sige fra?

Når nogen siger noget problematisk eller racistisk, er det vigtigt at reagere.

At sige fra – enten ved at udtrykke uenighed eller dele et andet perspektiv – kan føre til positive forandringer. Ingen ønsker at blive kaldt racist, og folk vil højst sandsynligt stoppe med visse former for adfærd, hvis de forstår konsekvenserne af denne adfærd.



**Civil Connections**  
Building robust communities



1



## VORES 3-TRINS GUIDE TIL AT HÅNDTERE RACISTISK ADFÆRD

- 1. Sig det højt:** Vi sætter ord på det, vi opfatter som problematisk. Det er ofte en fordel at udtrykke sig så objektivt som muligt, det vil sige uden at fortolke, hvad den anden person mente, o.l..
- 2. I mine øjne:** Vi påpeger, hvorfor der er problematisk, for eksempel "Jeg synes [ord eller formulering] er nedværdigende og ydmygende". Ofte bliver samtalen bedre, hvis vi kan beskrive, hvordan situationen får os til at føle.
- 3. Fortæl hvad vi ønsker:** Til sidst kan vi tale om, hvordan vi ønsker, at personen skal opføre sig. Det kan f.eks. være at anerkende den skadelige eller problematiske adfærd og forhåbentlig undskylde, at sætte sig ind i problematikken eller at prøve at forestille sig, hvordan det ser ud fra en andens perspektiv.



## Gruppediskussion

### Når det er svært at reagere:

Nogle gange gør racistiske kommentarer os lamslåede, så det er svært at reagere med det samme. Hvis det sker:

- Tag det op senere med en god ven, forælder eller lærer.
- Tal om emnet og opfordr til handling i elevrådet eller ledelsen på institutionen/skolen/arbejdspladsen.
- Lav en strategi med allierede til fremtidige situationer.

### At handle i solidaritet:

Selvom du ikke er målet for racismen, kan du tage stilling:

- Sig fra, hvis noget føles forkert, uden at vente på, at den berørte person reagerer.
- Undgå at grine af racistiske vittigheder eller sig eksplicit, at du ikke bryder dig om dem.
- Udtryk solidaritet ved at rette på stødende ord eller støtte de berørte.

### Øv dig i at reagere:

Det kræver øvelse at lære at håndtere racisme. Prøv at øve reaktioner foran et spejl eller sammen med venner. Jo mere du forbereder dig, jo lettere bliver det at reagere hensigtsmæssigt i virkelige situationer.



## Evaluering

- Hvad gav denne øvelse dig?
- Lærte du noget nyt?
- Hvad synes du om ideen om at øve og forberede svar eller reaktioner på situationer som dem på scenarie-kortene?
- Har du nogle gode råd eller erfaringer, der kan være nyttige for de andre deltagere, som du gerne vil dele?

