



18+



30 min



2+



Du skal bruge

3

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 man udvikle praktiske reaktioner, der føles ægte og brugbare.



1. Del deltagerne op i mindre grupper på 2-5 personer.
2. Facilitatoren uddeler et sæt kort med scenarier og et refleksionskort.
3. Et gruppemedlem starter med at læse et af scenarierne højt.
4. Gruppen diskuterer mulige svar, som de ville føle sig tilpasse med at sige.
5. For at lette processen er der forslag til svar på bagsiden af kortet, hvis gruppen har svært ved selv at finde på svar.
6. Efter hvert scenarie ser gruppen på refleksionskortet og diskuterer spørgsmålet i relation til svaret.
 - a. Er det svært at reagere i denne situation? Hvorfor?
 - b. Hvorfor er det vigtigt at reagere i denne situation?
 - c. Hvad er de potentielle konsekvenser, hvis folk ikke reagerer?

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



Hvis du befinder dig i en udsat position og bliver mål for racistiske kommentarer eller angreb, er denne øvelse ikke ment som en vejledning til den "rigtige" reaktion. Uanset hvad du vælger at gøre for at beskytte dig selv – om det er at sige fra, trække dig, søge støtte eller gøre andre ting – er det helt i orden.



Civil Connections
Building robust communities



1

At Tage Afstand fra Racisme: En Praktisk Guide



Hvorfor Tage Afstand?

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

At tage afstand – selvom det blot er ved at være uenig eller fremføre en anden holdning – kan stoppe skadelig adfærd, støtte de berørte og bidrage til at ændre holdninger og kultur.

Reaktionsmuligheder

1. Sig Fra

Sæt ord på det, du ser som problematisk. Undgå at drage forhastede konklusioner eller antage hensigter – fokuser på det, der blev sagt eller gjort. Eksempler:

- “Den kommentar virker underlig for mig.”
- “Den joke udstiller en hel gruppe mennesker.”

2. I Mine Øjne

Forklar, hvordan kommentaren eller adfærden påvirker dig (eller andre), og fokuser på virkningen, ikke kun hensigten. Eksempler:

- “Jeg oplever den kommentar som nedværdigende og ydmygende.”
- “Når jeg hører det, bliver jeg ubehagelig til mode – det føles som en karikatur.”
- “Den slags udtalelser kan få folk til at føle, at de ikke hører til.”

3. Fortæl Hvad Vi Ønsker

Udtryk, hvad du gerne vil se i stedet, hvilket kan vende konfrontationen til konstruktiv handling. Eksempler:

- “Jeg kunne godt tænke mig, at vi tænker mere over, hvordan vi taler om andre mennesker.”
- “Det ville betyde meget for mig, hvis du vil reflektere over det.”
- “Næste gang kan du prøve at se det fra den andens perspektiv.”

Hvis du ikke er sikker på, hvad du skal sige, kan du starte med nysgerrige spørgsmål:

- “Hvad mener du med det?”
- “Hvor har du hørt det?”
- “Tror du, det gælder for alle?”

Eller udtryk ubehag:

- “Det føltes ikke rigtigt for mig.”
- “Jeg er ikke sikker på, at jeg er enig i det.”

At Være Solidarisk

Selvom du ikke er offer for racisme, er din stemme stadig meget vigtig.

Vis solidaritet ved at:

- Sige din mening – også når det er ubehageligt
- Ikke grine med eller ignorér racistiske vittigheder eller kommentarer
- Støtte andre uden at tale over dem
- Opfordre til læring og udvikling

Øvelse Hjælper

Det tager tid og øvelse at lære at tackle racisme.

- Øv mulige reaktioner foran spejlet eller sammen med venner
- Reflekter over, hvad der har afholdt dig fra at sige noget i tidligere situationer
- Opbyg en værktøjskasse med sætninger, der føles naturlige for dig

Når Det Er Svært At Reagere i Øjeblikket

Det er helt normalt – racistiske eller krænkende bemærkninger kan gøre enhver paf.

Her er forslag til, hvad du kan gøre efterfølgende:

- Tal med betroede kolleger, en leder eller din fagforeningsrepræsentant
- Dokumenter, hvad der skete, hvis det er nødvendigt.
- Gennemgå hændelsen med allierede og læg en plan for næste gang det skulle ske

