

AMONG US

Combating racism and discrimination
among migrants and refugees



Erasmus+



Træningsforløb

for personale og frivillige, der arbejder med
migranter og flygtninge

"Hvordan man bekæmper racisme og
diskrimination **BLANDT** migranter og
flygtninge"

Imprint

„Among us“ er et europæisk projekt implementeret af følgende organisationer:

- Copenhagen Youth Network – Dänemark
- Gemeinsam Leben & Lernen in Europa – Tyskland
- Mirsal ry – Finland

Forfattere: Perdita Wingerter, Raisa Quiroz, Heresh Halmat Faraidon, Sandra Tutah

Layout: Raisa Quiroz

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatternes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.

Dette værk er licenseret under en [Creative Commons Navngivelse–IkkeKommerciel–DelPåSammeVilkår 4.0 International Licens \(CC BY-NC-SA 4.0\)](#). © 2025, *Among Us Project – Erasmus+ Programme*



Co-funded by
the European Union



Indholdsfortegnelse

Workshopforløb Del 1	03
Workshopforløb Del 2	22
Bilag Del 1	39
• Velkomst og Introduktion – Logos	39
• Velkomst og Introduktion – Kort med Tal	43
• Icebreaker – Menneskelig Bingo	44
• Forklaring af Bias – Definitioner	45
• Fotoaktivitet om Bias – Venstre og Højre	47
• Fotoaktivitet om Bias – Fotos og Beskrivelser	48
Bilag Del 2	60
• Velkomsthilsen	60
• Icebreaker – Tom Menneskelig Bingo	61
• Aktiv Lytning – 4 Trin + Holdningskort	62
• Opbygning af Empati – Flashcards og Udsagn	71
• Driscolls Refleksionsmodel – Visuelt kort, Scenarie og Eksempler	82
• Fremme af Åben Dialog –Spørgsmålsprompter	88
• Kulturel Bevidsthed – Slips-skabelon	94
• At Reagere Assertivt – Spørgsmålsprompter	95
• At Ture Tale med Selvtillid – Scenariekort	98
• At Korrigere Egne Fejl – Spørgsmålsprompter	102
• Skabelon til Oprigtig Undskyldning	103

modul 4 "Anbefalinger til personale og frivillige, der arbejder med migranter og flygtninge"

Mål for mødet 1:

Generelt mål: At fremme et sikkert, inkluderende miljø, hvor deltagerne kan udforske og forstå deres egne fordomme, mens de opbygger meningsfulde relationer med andre.

- Skab en indbydende og behagelig atmosfære gennem engagerende ryste-sammen-aktiviteter, der tilskynder til interaktion og hjælper deltagerne med at føle sig godt tilpas.
- Begynd med et selvrefleksionsafsnit for at hjælpe deltagerne med at identificere og anerkende deres egne skævheder.
- Bevæg dig gradvist dybere ind i at forstå oprindelsen af disse skævheder (f.eks. kulturelle, samfundsmæssige eller personlige oplevelser) for at fremme større selvbevidsthed.
- Opbyg forbindelser mellem deltagerne ved at bruge øvelser, der fremmer forståelse og skaber et støttende miljø mellem forskellige grupper af migranter og flygtninge.
- Læg grundlaget for åben dialog og tillid, som vil sætte tonen for dybere diskussioner i den anden session.

Indholdsfortegnelse: Session 1 - Forståelse af skævheder og opbygning af forbindelser

Tid	Min	Titel	Beskrivelse	Materiale
xx:xx	13'	Velkommen & Icebreaker	Start med en varm velkomst og introduktion til sessionens mål. Engager deltagerne i en isbryderaktivitet for at fremme interaktion og komfort.	• Flipover, cirkulære kartoner med tal osv. (afhængigt af de valgte isbrydere)
xx:xx	16'	Selvrefleksion: Identifikation af skævheder	Guide deltagerne gennem en selvrefleksionsøvelse. Giv et kort spørgeskema eller sæt anvisninger for at hjælpe deltagerne med at identificere og anerkende deres egne forudindtagethed.	• Trykte definitioner, markører • Seks par fotos, kort med R- og L-symboler
xx:xx	20'	Forstå oprindelsen af skævheder	Præsenter et kort overblik over, hvordan skævheder dannes, herunder kulturelle, samfundsmæssige og personlige erfaringer. Brug en gruppediskussion eller små breakout-grupper til at udforske disse oprindelser.	• Laptop, projektor
xx:xx	5'	Pause	En kort pause for deltagerne til at slappe af og reflektere over indholdet, der er delt indtil videre.	• Snacks, drikkevarer
xx:xx	18'	Opbygning af forbindelser gennem empati	Faciliter en øvelse, hvor deltagerne deler erfaringer og perspektiver på skævheder og migration, fremmer empati og fremhæver fælles grundlag for at styrke deres forbindelse og kollektive formål.	• Bold af garn
xx:xx	11'	Tillidsskabende og afslutning	Afslut sessionen med en tillidsskabende øvelse for at fremme åbenhed og forberede dig til dybere diskussioner i den næste session.	• Kuglepenne, papir • Klistermærker
xx:xx	7'	Feedback og afslutning	Gennemfør en kort feedback-session for at indsamle indsigt fra deltagerne om deres oplevelse i sessionen, med fokus på vigtige takeaways og områder til forbedring.	• Feedback-uddelingsark, Post-it-sedler i samme farve, kuglepenne, blyanter, flipover

Velkommen & Icebreaker

xx:xx	8'	Velkommen og introduktion	Hils deltagerne, tak for fremmødet og introducéer kort uddannelsens formål. Del projektets vision og begejstring for e-bogsresultatet.	• Flipover, cirkulære kartoner med tal
xx:xx	5'	Isbryder	Engager deltagerne i en isbryderaktivitet for at fremme interaktion og komfort.	• Afhængig af isbryder

Selvrefleksion: Identifikation af skævheder

xx:xx	8'	Forklaring af skævheder	Definer bias og skeln mellem bevidste og ubevidste bias, ved at bruge eksempler fra den virkelige verden til at engagere deltagerne.	• Trykte definitioner, markører
xx:xx	8'	Foto Bias-aktivitet	Vis billeder og bed deltagerne om at svare Højre/Venstre (R/L-kort) om almindelige skævheder. Sæt spørgsmålstegn ved deres ræsonnement og fyld en tavle med svar.	• Seks par fotos, kort med R- og L-symboler

Forstå oprindelsen af skævheder

xx:xx	5'	Dyb refleksion	Reflekter over svarene fra den forrige aktivitet. Diskuter, hvorfor der dannes skævheder, og hvordan de påvirker perspektiver på migranter og flygtninge.	• Ingen
xx:xx	10'	Google søgeaktivitet	Efter at have diskuteret skævheder vil deltagerne skiftes til at navngive deres land, og facilitatoren vil søge efter billeder på Google. Gruppen vil observere, hvordan dette fællesskab er repræsenteret, og reflektere over, hvordan medier og kultur former opfattelser og forstærker skævheder	• Laptop, projektor
xx:xx	5'	Gruppediskussion og deling af indsigt	I små grupper diskuterer deltagerne deres indsigt og erfaringer med hensyn til oprindelsen af deres skævheder og deler resultater med den større gruppe.	• Ingen

Pause

Opbygning af forbindelser gennem empati

xx:xx	7'	Web med fælles formål	Deltagerne deler på skift deres grund til at arbejde med migranter og flygtninge og danner et net med garn, der repræsenterer deres forbindelser.	• Bold af garn
xx:xx	7'	Delt refleksion	Fortsæt web-bygningen ved at dele personlig indsigt opnået under workshoppen, med fokus på ændringer i perspektiver eller følelsesmæssige reaktioner.	• Bold af garn
xx:xx	4'	Forstærker Common Ground	Hver deltager deler én takeaway, som vil hjælpe dem til at komme dybere i kontakt med migranter og flygtninge, hvilket styrker deres engagement i forandring.	• Bold af garn
Tillidsskabende og afslutning				
xx:xx	4'	Forpligtelse til forandring	Bed deltagerne om at reflektere over én handlekraftig forpligtelse, de ønsker at påtage sig for at overvinde skævheder og fremme inklusivitet. Skriv deres engagement ned.	• Papirer, kuglepenne
xx:xx	3'	Sticker Support	Deltagerne deler deres forpligtelser med deres gruppe, og andre sætter støttende klistermærker på engagementet. Bagefter deler deltagerne på tværs af grupper for mere støtte.	• Klistermærker
xx:xx	4'	En takeaway	Deltagerne går i cirkler, stopper, når de bliver instrueret, parrer sig med en person og deler en nøgle takeaway fra sessionen. Reflekter over: "Hvad lærte du om dig selv eller andre i dag?" Spørg derefter: "Hvad vil du gøre anderledes i dit arbejde fremadrettet?"	• Ingen
Feedback og afslutning				
xx:xx	5'	Feedback	Bed deltagerne om at give feedback om træningens effekt, hvad de kunne lide og områder til forbedring.	• Laptop, projektor
xx:xx	2'	Afsluttende bemærkninger	Tak deltagerne for deres bidrag, opsummer nøglepunkter og sæt scenen til næste session.	• Ingen

HEL VARIGHED: 90 minutter

Velkommen og Icebreaker - Detaljer

Velkommen og introduktion

xx:xx | 8'

Indholdsbeskrivelse:

Byd deltagerne hjerteligt velkommen og udtryk taknemmelighed for deres tid og nærvær. Forklar kort formålet med denne træning ved at dele, hvordan ideen blev født som en del af vores "Iblandt os"-projekt. Del din begejstring over dette resultat og dets potentiale til at påvirke andre. Sæt tonen for sessionen ved at opmuntre til engagement og åbenhed, og forklar de grundlæggende spilleregler for at sikre et respektfuldt, inkluderende og produktivt læringsmiljø.

MATERIALER

- Flipover skabelon med projektlogoer
- Fem cirkulære stykker karton med tal fra 1 til 5.
- Markører

INSTRUKTIONER

1. Hils deltagerne hjerteligt med et smil og tak for deltagelsen.
 - Hurtig: *"Hej alle sammen! Jeg er så glad for at se jer alle her i dag. Tak fordi I tog jer tid til at slutte jer til os. Jeres tilstedeværelse betyder meget!"*
2. Få øjenkontakt og brug en venlig, imødekommende tone.
3. Forklar, at uddannelsen er en del af "Among Us"-projektet og del dens formål.
 - Hurtig: *"Denne træning er en del af vores 'Iblandt os'-projekt. Den blev skabt, fordi vi tror på [kort angive formål - f.eks. at opbygge teamwork, fremme forståelse osv.]. Vi er virkelig begejstrede for den indvirkning, denne session kan have!"*
4. Skab et trygt rum, hvor alle føler sig trygge ved at tale.
 - Hurtig: *"Før vi begynder, opfordrer jeg jer alle til at være åbne, engagerede og støttende. Dette er et rum, hvor vi lærer af hinanden, så lad os gøre det til en fantastisk oplevelse!"*
5. Giv fem cirkulære brikker med tallene 1 til 5 til vurdering.
6. Introducer de fem grundregler
 - Hurtig: *"For at sikre, at vi får en god session, følger vi fem enkle grundregler. Jeg vil introducere dem én efter én, og du vil have en chance for at vurdere, hvor vigtig hver enkelt er for dig."*
7. Vis et nyt flipover-ark for hver regel og forklar.
 - Respekter alle - Lyt aktivt, afbryd ikke.
 - Hurtig: *"Lyt godt efter, når nogen taler. Lad os undgå at afbryde og sørg for, at alle føler sig hørt."*
 - Vær fordomsfri - Accepter og værdsæt forskellige ideer.
 - Hurtig: *"Vi har alle forskellige meninger, og det er en god ting! Lad os værdsætte forskellige perspektiver."*
 - Aktiv deltagelse - Deltag i diskussioner og aktiviteter.
 - Hurtig: *"Jo mere vi engagerer os, jo mere lærer vi. Du er velkommen til at dele dine tanker og deltage i diskussioner."*
 - Bliv nærværende - Fokuser på sessionen, begræns distraktioner.
 - Hurtig: *"Prøv at fokusere på sessionen. Lad os begrænse distraktioner, så vi kan få mest muligt ud af vores tid sammen."*
8. Spørg, om der er nogen regel, de gerne vil tilføje
 - Spørgsmål: "Har du en regel, du gerne vil tilføje?"
9. Bed deltagerne om at bedømme hver regel fra 1 til 5:

- Hurtig: "Lad os nu se, hvor vigtige disse regler føles for dig. Jeg giver hver af jer fem nummererede kort, fra 1 (ikke vigtigt) til 5 (meget vigtigt). Efter hver regel skal du vise det tal, der passer til, hvor vigtigt du synes, det er."
- 10. Opsummer, at grundregler er nøglen til at skabe et sikkert, respektfuldt læringsrum.
 - Hurtig: "Fantastisk! Disse grundregler vil hjælpe os med at skabe et rum, hvor alle kan lære og føle sig respekterede. Lad os alle følge dem, så vi kan få mest muligt ud af dagens session!"
- 11. Gå foran med eksempel med respekt, tålmodighed og entusiasme.
 - Hurtig: "Jeg vil gå foran med et godt eksempel, og jeg håber, at I alle vil være med til at gøre dette til et positivt og produktivt rum. Lad os komme i gang!"

Isbryder

xx:xx | 5'

Indholdsbeskrivelse:

I begyndelsen af sessionen er det vigtigt at sætte en positiv og behagelig tone. For at gøre dette skal du vælge mindst én isbryderaktivitet fra den medfølgende liste. Det er vigtigt, at træneren analyserer deltagerne og overvejer gruppens kontekst for at vælge den bedst egnede isbryderaktivitet. Dette vil hjælpe deltagerne til at føle sig mere tilpas, skabe en følelse af forbindelse og skabe en indbydende atmosfære for alle.

MULIGHED 1: "Fælles grund"

Formålet med aktiviteten: Opdag, at vi som individer har meget mere til fælles, end vi tror. Hvis vi tager os tid til at blive forbundet med andre, kan vi identificere disse fælles fælles forbindelser og overbevisninger.

MATERIALER

- Flipover
- Markører

INSTRUKTIONER

1. Del deltagerne op i par eller små grupper.
 - Hurtig: "Lad os nu lave en hurtig aktivitet for at opdage, hvad vi har til fælles! Find venligst en partner eller lav en lille gruppe på 3-4 personer"
2. Bed hver gruppe om at finde mindst 3 ting, de har til fælles (f.eks. hobbyer, værdier, oplevelser).
 - Hurtig: "Snak med din gruppe og find tre ting, som I alle har til fælles. Det kan være hobbyer, yndlingsmad, steder, du har været eller noget andet! Tag dig god tid og nyd samtalen!"
3. Efter 5-7 minutter, lad grupper dele en eller to fælles ting med alle.
 - Hurtig: "Husk at du kun har 5-7 minutter til denne aktivitet"
4. Skriv de delte punkter ned på tavlen eller flipoveren, efterhånden som de deles.
 - Hurtig: "Lad os nu høre fra hver gruppe! Del gerne en eller to ting, I fandt til fælles."
5. Fremhæv, hvordan vi alle har fælles fodslag såsom forbindelser, overbevisninger og formål.
 - Hurtig: "Se på alle disse forbindelser! Selvom vi er forskellige, deler vi mange ting. Dette viser, at vi er mere ens, end vi tror!"

MULIGHED 2: "Marshmallow Challenge"

MATERIALER:

- 20 spaghetti stænger; 1 meter tape, 1 meter snor, 1 skumfidus

INSTRUKTIONER

1. Hvert hold skal bygge en fritstående struktur kun ved hjælp af de medfølgende materialer: 20 spaghetti stænger, 1 meter tape, 1 meter snor og 1 skumfidus.
2. Strukturen skal understøtte skumfidusen på toppen. Skumfidusen kan ikke ændres på nogen måde.

3. Strukturen skal være fritstående, hvilket betyder, at den ikke kan understøttes af andet end de medfølgende materialer.
4. Holdene har **10** minutter til at bygge deres struktur.
5. Når tiden er gået, skal holdene stoppe med at bygge med det samme.
6. Strukturen vil blive målt fra bunden til toppen af skumfidusen for at bestemme højden.

Den højeste struktur, der kan understøtte skumfidusen, vinder.

MULIGHED 3: Musik og samtaler

Varighed: 10-15 minutter

Deltagere: Ethvert nummer

Materialer: En musikafspiller

Instruktioner:

1. **Start musikken** - Alle deltagere går rundt i lokalet, mens musikken spiller.
2. **Musik stopper** - Når musikken stopper, bliver den, der er tættest på dem, deres partner.
3. **Et minuts samtale** - Hvert par stiller og besvarer et af spørgsmålene nedenfor.
4. **Musik genoptages** - Spillet fortsætter, og deltagerne finder nye partnere, når musikken stopper igen.
5. **Gentage** - Fortsæt med at spille, indtil alle har talt med flere personer.

Spørgsmål at stille: (Hver gang musikken stopper, skal du bruge det næste spørgsmål i rækkefølge).

- Hvad er din yndlingsting at lave i din fritid?
- Hvis du kunne rejse hvor som helst, hvor ville du så tage hen og hvorfor?
- Hvad er en sjov fakta om dig selv, som de fleste mennesker ikke ved?
- Hvis du kunne spise middag med en berømt person, død eller levende, hvem skulle det så være?
- Hvad er det bedste råd, du nogensinde har fået?
- Hvad er en ting, du virkelig brænder for?
- Hvis du vandt i lotteriet i dag, hvad var det første du ville gøre?
- Hvad er dit yndlingsbarndomsminde?
- Hvis du kunne have en hvilken som helst superkraft, hvad ville det så være og hvorfor?
- Hvad er én ting, du ville elske at lære eller prøve i år?

MULIGHED 4: "Human Bingo"

Formålet med aktiviteten: Tilskynd deltagerne til at interagere, lære interessante fakta om hinanden og bryde isen på en sjov og engagerende måde.

MATERIALER:

- Menneskelige bingoark
- Kuglepenne eller markører til hver deltager.

INSTRUKTIONER:

1. Uddel et menneskeligt bingoark til hver deltager.
2. Instruer deltagerne til at bevæge sig rundt i lokalet og finde personer, der matcher egenskaberne på deres ark. Hver person kan kun markere en anden deltagers ark én gang, hvilket betyder, at ingen person kan markeres mere end én gang under aktiviteten. De bør sigte efter at finde mindst 6 personer, hvis der er 10 eller færre deltagere, eller mindst 9 personer, hvis der er mere end 10.
3. Nævn, at det er vigtigt at kende de specifikke oplysninger, der bliver spurgt (f.eks. siger arkcellerne "en person, der har et kæledyr", når du finder personen, skal du også spørge hvilket kæledyr og navnet på kæledyret)

4. Målet er at fuldføre en hel række, kolonne eller diagonal linje (eller udfylde hele arket, afhængigt af den tid, der er til rådighed).
5. Når nogen opnår Bingo, bør de kalde det ud. Fortsæt med at spille, indtil flere personer har vundet eller i et bestemt tidsrum.
6. Saml gruppen og drøft nogle af de interessante ting, de lærte om hinanden.
7. Understreg værdien af forbindelse, og hvordan fælles oplevelser hjælper med at opbygge relationer.



Selvrefleksion: Identifikation af skævheder - Detaljer

Forklaring af skævheder

xx:xx | 8'

Indholdsbeskrivelse:

Introducer deltagerne til begrebet bias ved at definere det og skelne mellem bevidste og ubevidste bias. Brug relevante eksempler for at gøre emnet tilgængeligt. Fremhæv, at skævheder kan påvirke hverdagens beslutninger, adfærd og interaktioner. Fremhæv universaliteten af skævheder (f.eks. "Alle er forudindtaget på et tidspunkt") og giv eksempler på de mest almindelige skævheder i Europa, såsom dem, der er relateret til etnicitet, socioøkonomisk status og religion.

MATERIALER

- Markører
- Trykt definition af bias

INSTRUKTIONER

7. Del definitionen af bias (*"At lide eller ikke lide nogen eller noget uden en rimelig grund, ofte på grund af en mening, du allerede har."*).
8. Forklar "bevidste" vs. "ubevidste" skævheder med eksempler.
 - Bevidst bias: Holdninger og overbevisninger, vi har om en person eller gruppe på et bevidst niveau.
 - Eksempel:
 - En migrant fra land x nægter at sidde i en sprogklasse ved siden af en migrant fra land y, fordi han/hun mener, at de er dovne og larmer.
 - En flygtning fra land A nægter at bo i et krisecenter med flygtninge fra land B, idet de mener, at deres egne folk er "mere civiliserede" eller "hårdtarbejdende".
 - En mandlig migrant nægter at tage jobtræning fra en kvindelig instruktør, fordi han mener, at kvinder ikke bør have lederroller.
 - En flygtning nægter at interagere med eller acceptere hjælp fra hjælpere af en anden religion, fordi de ser dem som "outsidere" eller "vantrø".
 - Nogle flygtninge eller asylansøgere kan have partiskhed mod økonomiske migranter, idet de tror, at de ikke er "rigtige" migranter.
 - En krigsflygtning udtrykker åbenlyst harme over for migranter, der flyttede for bedre jobmuligheder, og ser dem som ufortjente støtte.
 - En syrisk flygtning fra Damaskus nægter at arbejde sammen med en flygtning fra Aleppo på grund af langvarige regionale spændinger.
9. Diskuter specifikke typer af skævheder i Europa. Brug relaterbare eksempler til at hjælpe deltagerne med at forbinde konceptet med det virkelige liv.
10. Brug følgende anvisninger, lad dem vide, at det er reflekterende spørgsmål, der ikke skal besvares:

Etnisk oprindelse Bias

- **Eksempel:** En rekrutterer (selv dem med indvandrerbaggrund) kan ubevidst favorisere kandidater med europæisk klingende navne frem for dem med navne forbundet med indvandrerbaggrund, forudsat at førstnævnte ville integreres lettere på arbejdspladsen.
- **Facilitatorprompt:**
 - "Tænk på jobsøgninger - tror du på, at et navn kan påvirke ansættelsesbeslutninger? Hvorfor tror du, det sker?"

Hudfarve Bias

- *Eksempel:* En sikkerhedsvagt i en butik kan være mere tilbøjelig til at overvåge en mørkhudet kunde end en lysere hud, forudsat at der er større sandsynlighed for butikstyveri.
- *Facilitatorprompt:*
 - "Har du nogensinde bemærket forskelle i, hvordan mennesker med forskellige hudtoner behandles i offentlige rum som butikker, transport eller arbejdspladser?"

Religiøs skævhed

- *Eksempel:* En flygtning iført hijab eller anden religiøs påklædning kan få sværere ved at leje en lejlighed, fordi udlejere antager, at de ikke vil integrere sig i den lokale kultur.
- *Facilitatorprompt:*
 - "Hvorfor tror du, at religiøs beklædning kan føre til skævhed? Hvordan påvirker det dagligdagen for flygtninge og migranter?"

Bias Against non-native speakers (accent bias)

- *Eksempel:* En migrant med en stærk accent bliver måske ikke taget så seriøst i et professionelt miljø med antagelser om, at deres sprogkunderskaber afspejler deres intelligens eller kompetence.
- *Facilitatorprompt:*
 - "Har du nogensinde hørt nogen blive dømt ud fra deres accent? Hvordan påvirker dette mulighederne for migranter og flygtninge?"

Socioøkonomisk skævhed mod flygtninge

- *Eksempel:* En flygtningefamilie, der ansøger om bolig, kan blive afvist, fordi udlejeren antager, at de ikke vil være i stand til at betale husleje eller vedligeholde ejendommen.
- *Facilitatorprompt:*
 - "Hvorfor tror du, at folk forbinder flygtninge med finansiell ustabilitet? Hvad er nogle misforståelser om økonomiske udfordringer, som migranter står over for?"

11. Overgang til Photo Bias-aktiviteten med en erklæring som: "Lad os nu se, hvordan disse skævheder kan dukke op i hverdagssituationer."

Og disse skævheder sker også mellem migranter og flygtninge.

Tip til facilitatoren: HUSK AT TILPASSE EKSEMPLERNE TIL DIN EGEN ERFARING, KULTUR OG MÅLGRUPPE

Foto Bias-aktivitet

xx:xx | 8'

Indholdsbeskrivelse:

Deltagerne sammenligner to billeder side om side - et af en person, der repræsenterer en gruppe, der almindeligvis er påvirket af bias, og et andet af en person, der opfattes som mere "typisk". De reagerer ved at hæve kortene med et R for det højre billede og L for det venstre billede for at angive deres valg. Denne opsætning udfordrer deltageres instinkter og tilskynder til dybere refleksion over deres implicitte fordomme.

MATERIALER

- Seks par billeder
- Kort med R og L symboler

INSTRUKTIONER

1. Uddel R (højre) og L (venstre) kort til deltagerne.
 2. Introducer aktiviteten: "I denne aktivitet vil du se to billeder side om side. Jeg vil stille dig et spørgsmål, og du skal hæve R-kortet, hvis du mener, at svaret gælder for personen til højre, eller L-kortet, hvis du tror, det gælder personen til venstre. Prøv at svare ud fra din første reaktion, uden at tænke over."
 3. Efter hvert spørgsmål vil du observere deltageres valg og bede 1 person om at fortælle, hvorfor de tror, de valgte deres mulighed.
- Spørg 1: Vis fotopar 1 (Bias: At være roma): En roma-individ ved siden af en formelt klædt kontomedarbejder og stil spørgsmålet: "Hvem ville du stole mest på til at tage sig af dit hjem, mens du er på ferie?"

KUN FOR TRÆNERE: Det venstre billede viser en typisk romamor, der bærer sin baby, og på højre side har vi en børnehaveskolelærer. Begge billeder blev fundet på internettet.

- Prompt 2: Vis fotopar 2 (Bias: Hudfarve): En gruppe sorte mænd klædt afslappet på sammen med en gruppe hvide mænd i lignende tøjstile. Spørg derefter: "Hvilken gruppe ville du føle dig mere tryk ved at henvende dig til for at spørge om vej om natten?"

KUN FOR TRÆNERE: Det venstre billede viser en gadebande af sorte mænd og på højre side har vi en gruppe tyske mænd iført lignende tøj. Begge billeder blev fundet på internettet.

- Prompt 3: Vis fotopar 3 (Bias: Etnisk oprindelse): En person i traditionel etnisk påklædning ved siden af en i vestligt tøj, og stil spørgsmålet: "Hvem tror du har et job på højere niveau i en multinational virksomhed?"

KUN FOR TRÆNERE: Det venstre billede viser Lidia Cortez, en peruviansk iværksætter og grundlægger af Wari de los Andes, der viser håndværkere og landmænd i Lima; hun annoncerer også for sin egen BioCultivos Lidia Cortez-linje. På højre side har vi Azucena Gutiérrez, en virksomhedsadministrator af Disfruta, en peruviansk kæde til juicestande til familier.

- Prompt 4: Vis fotopar 4 (Bias: Handicap): En person i kørestol ved siden af en person, der står, og stil spørgsmålet: "Hvem tror du ville klare sig bedre i en fysisk krævende opgave?"

KUN FOR TRÆNERE: Det venstre billede viser Gustavo Fernández, en argentinsk professionel kørestolstennis spiller, som er blevet rangeret som nr. 1 i herresingle og erobret fem Grand Slam-singletitler - inklusive to Australian Opens, to French Opens og Wimbledon. På højre side har vi Fabio Fognini, en italiensk professionel tennisspiller, og han er i øjeblikket rangeret som nummer 107 i ATP herresingleranglisten (fra begyndelsen af maj 2025).

- Spørg 5: Vis fotopar 5 (Bias: Socioøkonomisk situation): En person, der bærer gammelt tøj ved siden af en i dyrt tøj, og stil spørgsmålet: "Hvem tror du ville forvalte penge mere klogt?"

KUN FOR TRÆNERE: Det venstre billede viser Jorge Luis Salinas, en peruviansk modedesigner/iværksætter, der blander andinske stoffer med moderne stilarter og viser sit arbejde ved modebegivenheder som Milano Fashion Week. På højre hånd har vi en chauffør fra en rig familie.

- Spørg 6: Vis fotopar 6 (bias: religion eller tro): En person, der bærer religiøse symboler (f.eks. hijab, kors) ved siden af en uden synlige symboler, og stil spørgsmålet: "Hvem ville du føle dig mere tryk ved som dit barns lærer?"

KUN FOR TRÆNERE: Det venstre billede viser en kvindelig professor fra Kasakhstan iført hijab og på højre side har vi en koreansk lærer fra folkeskolen. Begge billeder blev fundet på internettet.

4. Introducer det næste afsnit: "Nu hvor vi har identificeret, hvordan skævheder kan dukke op, lad os grave dybere ned i, hvor de kommer fra."

HUSK AT TILPASSE EKSEMPLERNE TIL DIN EGEN ERFARING, KULTUR OG MÅLGRUPPE.

AMONG US
Combating racism and discrimination
among migrants and refugees

Forstå oprindelsen af skævheder - detaljer

Dyb refleksion

xx:xx | 5'

Indholdsbeskrivelse:

Deltagerne vil reflektere over deres svar fra Photo Bias-aktiviteten og diskutere, hvorfor deres skævheder eksisterer. Målet er at hjælpe dem med at forstå, hvordan skævheder dannes, og hvordan de kan påvirke perspektiver på migranter, flygtninge og andre.

INSTRUKTIONER

1. Bed deltagerne om at huske de valg, de traf i den forrige aktivitet.
2. Reflekter over årsagerne bag deres svar, og overvej hvad der påvirkede deres beslutninger.
3. Led en kort diskussion ved at spørge: "Hvorfor tror du, at bias kommer fra?" og "Hvordan påvirker disse skævheder vores perspektiver på andre migranter og flygtninge?"
4. Tilskynd til personlige refleksioner og forbered deltagerne til den næste del af aktiviteten, hvor de vil udforske oprindelsen af deres skævheder dybere.

Google søgeaktivitet

xx:xx | 10'

Indholdsbeskrivelse:

I denne aktivitet vil deltagerne skiftes til at navngive deres land, og facilitatoren vil søge efter billeder af "mennesker fra [Land]" på Google. Gruppen vil observere billederne, der projiceres på skærmen, og lægge mærke til, hvordan folk fra deres land er repræsenteret. Aktiviteten vil fremhæve, hvordan disse visuelle repræsentationer, ofte formet af medier og populærkultur, kan påvirke opfattelser og forstærke skævheder om migranter, flygtninge og forskellige samfund.

MATERIALER

- Laptop og projektor

INSTRUKTIONER

1. Bed hver deltager (en ad gangen) om at sige navnet på deres land.
2. Indtast "<Country Name> people" i Google Billeder, og projicer søgeresultaterne, så alle kan se dem.
3. Lad deltagerne observere billederne uden umiddelbar diskussion.
4. Spørg deltagerne: Hvad lægger du mærke til ved disse billeder? /Er disse fremstillinger overraskende for dig?
5. Afslut med: "Det meste af tiden er vores fordomme påvirket af, hvad vi ser online og i medierne. Denne aktivitet viser, hvordan søgemaskiner, ligesom andre former for medier, kan forme og forstærke stereotyper. Lad os nu tage et øjeblik til at reflektere over, hvad vi har set."

Biase teori

Forklar, at skævheder er naturlige hurtige måder, vores hjerne bruger til at træffe hurtige beslutninger, fordi det tager for meget tid og kræfter at tænke på alting. Disse hurtige måder hjalp mennesker med at overleve for længe siden, men kan nogle gange føre til fejltagelser eller uretfærdige domme i dag. Alle har fordomme, og at lære om dem hjælper os med at forstå og forbedre vores beslutninger.

INSTRUKTIONER

1. Forklar hvorfor vi har skævheder (begrænset menneskelig rationalitet)
 - Vores hjerne er stærk, men har grænser.
 - For at spare tid og kræfter bruger den hurtige "tommelfingerregler" (kaldet heuristik).
 - Vi tænker ikke altid igennem alle detaljer.
2. Forklar, hvordan skævheder begyndte (evolution)
 - For længe siden var folk nødt til at træffe hurtige valg for at holde sig i live.
 - Simple beslutningsregler, der hjalp dem med at overleve, blev en del af vores tænkning.
 - I dag reagerer vi stadig hurtigt på ting, der virker farlige eller velkendte.
3. Forklar de gode ting ved skævheder
 - Hurtige beslutninger: Hjælp os med at handle hurtigt, når vi har brug for det.
 - Spar energi: Brug mindre mental indsats end langsom, detaljeret tænkning.
 - Vær sikker: At være forsigtig kan beskytte os mod skade.
4. Forklar de dårlige ting ved skævheder
 - Der sker fejl: Vi kan springe til den forkerte konklusion baseret på én historie.
 - Spredning af uretfærdige synspunkter: Forudsat tænkning kan føre til forkerte ideer om mennesker og påvirke love eller politikker.

Gruppediskussion og deling af indsigt

xx:xx | 5'

Indholdsbeskrivelse:

Efter at have gennemført den sidste aktivitet, vil deltagerne deltage i små gruppediskussioner for at dele indsigt og erfaringer om oprindelsen af deres forudindtagethed. Dette tilskynder til en dybere forståelse og giver deltagerne mulighed for at lære fra hinandens perspektiver.

INSTRUKTIONER

1. Deltagerne vil i små grupper diskutere oprindelsen af deres skævheder og dele deres perspektiver på Google-søgeaktiviteten og deres personlige refleksioner.
2. Efter gruppediskussionerne skal du bede en person fra hver gruppe om at dele indsigt eller interessante pointer fra deres diskussion med den større gruppe.

Opbygning af forbindelser gennem empati - detaljer

Web med fælles formål

xx:xx | 7'

Indholdsbeskrivelse:

Deltagerne deler deres grunde til at arbejde med migranter og flygtninge og danner det indledende net af fælles formål. Denne aktivitet forbinder alle omkring et fælles mål og sætter grundlaget for dybere forståelse og forbindelse.

MATERIALER

- Bold af garn

INSTRUKTIONER

1. Begynd med at holde fast i enden af garnnøglen og fortæl én grund til, hvorfor det er vigtigt for dig at tale med eller være i kontakt med migranter og flygtninge fra andre lande end mit eget, såsom: "Jeg vil leve fredeligt i mit nye hjemland. Jeg vil måske arbejde med dem i et team"
2. Kast garnet til nogen på tværs af cirklen, mens du stadig holder fast i din ende.
3. Den person, der fanger garnet, deler deres fornuft, holder fast i deres ende og kaster det til en anden.
4. Fortsæt, indtil alle har deltaget, og danner et synligt net med fælles formål.
5. Afslut aktiviteten med at sige: "Se på, hvordan vi er forbundet med lignende formål - dette er grundlaget for, hvorfor vi alle er her."

Delt refleksion

xx:xx | 7'

Indholdsbeskrivelse:

Gruppen reflekterer over de følelser og indsigter, de har opnået ved at afdække skævheder under workshoppen. Disse refleksioner hjælper med at uddybe deres forbindelse, så de får empati med hinandens erfaringer og ideer.

MATERIALER

- Bold af garn

INSTRUKTIONER

1. Bed deltagerne om at begynde denne runde med at tænke på én indsigt eller en følelse, der skilte sig ud for dig under denne workshop - noget, der giver dig lyst til at forbedre eller forbinde dig dybere med andre." For eksempel: "Jeg indså, hvor nemt det er at dømme nogen ud fra forudindtagethed ubevidst."
2. Kast garnet til en anden deltager, som derefter deler deres refleksion, holder fast i deres ende af garnet og kaster det igen.
3. Tilskynd til dybere refleksioner som: "Hvordan påvirker denne erkendelse, hvordan du vil arbejde med migranter i fremtiden?". Fortsæt processen, indtil alle har delt.
4. Afslut aktiviteten med at sige: "Se på, hvordan vores refleksioner har vævet os tættere sammen. Dette web repræsenterer ikke kun de forbindelser, vi har i vores formål, men også de personlige indsigter, vi har fået, som vil guide vores fremtidige handlinger med migranter og flygtninge."

Forstærker Common Ground

xx:xx | 4'

Indholdsbeskrivelse:

Deltagerne deler en specifik takeaway eller handling, de vil anvende på deres arbejde med migranter og flygtninge, hvilket forstærker de praktiske og positive virkninger af workshopen. Denne runde giver deltagerne mulighed for at forpligte sig til handlingsrettede trin.

MATERIALER

- Pen og papir

INSTRUKTIONER

1. Bed hver deltager om at dele en takeaway, de vil anvende til deres arbejde, med fokus på, hvordan de kan støtte migranter og flygtninge. Tilskynd til handlingsfokuserede bidrag, såsom: "Jeg vil være mere opmærksom på mine ubevidste fordomme, når jeg interagerer med andre."
2. Når alle har delt, opsummer du kort formålet med aktiviteten: "Vi har skabt et net af fælles formål, refleksion og forpligtelse til handling."
3. Afslut med at fremhæve, hvordan disse forbindelser styrker gruppen: "Vores fælles formål, refleksioner og handlingspunkter binder os sammen. Dette web repræsenterer den styrke, vi har, når vi står sammen for at gøre en forskel."

AMONG US
Combating racism and discrimination
among migrants and refugees

Tillidsskabelse og afslutning - detaljer

Forpligtelse til forandring

xx:xx | 4'

Indholdsbeskrivelse:

Deltagerne reflekterer over og skriver ned en handlingspligtig forpligtelse for at udfordre deres forudindtagethed og fremme inklusivitet. Dette hjælper deltagerne med at tage ejerskab over deres personlige udvikling og vækst på dette område.

MATERIALER

- Kuglepenne og papir

INSTRUKTIONER

1. Bed deltagerne om at tage et øjeblik til at reflektere over en personlig eller professionel forpligtelse, de ønsker at påtage sig for at udfordre deres forudindtagethed og fremme inklusivitet.
2. Tilskynd dem til at tænke over specifikke, handlingsrettede skridt, de kan tage (f.eks. "Jeg vil være mere opmærksom på ubevidste skævheder i min beslutningstagning").
3. Lad hver deltager skrive deres tilsagn på et stykke papir.

Sticker Support

xx:xx | 3'

Indholdsbeskrivelse:

Deltagerne deler deres forpligtelser med deres gruppe, og andre sætter støttende klistermærker på engagementet. Denne aktivitet fremmer solidaritet og hjælper med at opbygge en følelse af fællesskab og gensidig opmuntring i gruppen.

MATERIALER

- Klistermærker
- A4 ark

INSTRUKTIONER

1. Når alle har skrevet deres engagement ned på et A4-papir, deler de det med deres gruppe (eller en anden person, hvis gruppen er stor).
2. Der er en æske med masser af klistermærker, folk kan tage lige så mange, de vil og har brug for.
3. Når hver person deler, placerer deres bordkammerater eller den anden person et støttende klistermærke på papiret for at symbolisere enighed og opmuntring.
4. Når alle gruppemedlemmer har tilføjet klistermærker til hinandens forpligtelser, skal du bede deltagerne om at flytte rundt til andre borde for at tilføje yderligere støttende klistermærker til forpligtelser fra andre grupper.
5. Dette fremmer støtte på tværs af grupper og yderligere solidaritet i workshoppen.

En takeaway

xx:xx | 4'

Indholdsbeskrivelse:

Deltagerne går i cirkler, stopper, når de bliver bedt om det, og parrer sig med nogen for at dele en nøgle takeaway fra sessionen. Dette giver dem mulighed for at reflektere over, hvad de har lært og overveje, hvordan de vil anvende det i deres fremtidige arbejde.

INSTRUKTIONER

1. Bed deltagerne om at gå i en cirkel.
2. Når facilitatoren siger "STOP", danner deltagerne par med den nærmeste person.
3. Hver person deler en nøgle takeaway fra sessionen.
4. Reflekter over spørgsmålet: "Hvad lærte du om dig selv eller andre i dag?"
5. Efter et par minutter, bed deltagerne om at finde en ny partner og reflektere over: "Hvad vil du gøre anderledes i dit arbejde fremover?"
6. Dette tilskynder til dybere refleksion og styrker læringen fra sessionen.

AMONG US
Combating racism and discrimination
among migrants and refugees

Ende

Feedback

xx:xx | 5'

Indholdsbeskrivelse:

Deltagerne vil give feedback på træningen ved hjælp af en uddelingsbaseret øvelse. Dette hjælper med at samle deres indtryk af, hvad der var virkningsfuldt, hvad de nød, og eventuelle forbedringsområder, hvilket sikrer kontinuerlig udvikling af træningsprogrammet.

MATERIALER

- Post-it sedler med samme farve
- Pen og blyanter
- Flipover

INSTRUKTIONER

1. Giv alle Post-it-sedler og kuglepenne.
2. Opsæt en tavle, og vend den rundt, så den ikke er synlig for deltagerne.
3. Bed deltagerne om at skrive feedback på Post-it-sedlerne:
 - Plus (+): Hvad fungerede godt eller du kunne lide.
 - Delta (Δ): Forslag til forbedringer eller hvad der ikke fungerede godt.
4. Giv deltagerne tid til at sætte deres noter på tavlen.
5. Til sidst skal du samle Post-it-noterne og gennemgå feedbacken til fremtidige forbedringer

Afsluttende bemærkninger

xx:xx | 2'

Indholdsbeskrivelse:

Facilitatoren takker deltagerne for deres aktive deltagelse, deler påskønnelse for deres åbenhed og opsummerer de vigtigste punkter, der blev diskuteret under sessionen. Dette giver lukning, samtidig med at tonen sættes for fremtidige sessioner.

INSTRUKTIONER

1. Tak deltagerne for deres mod, åbenhed og vilje til at deltage i træningen.
2. Opsummer de vigtigste ting fra sessionen, og understrege vigtigheden af deres rolle i at skabe meningsfuld forandring for migranter og flygtninge.
3. Sæt scenen for den næste session, og efterlader deltagerne med en følelse af præstation og forventning.

modul 4 "Anbefalinger til personale og frivillige, der arbejder med migranter og flygtninge"

Mål for session 2:

Generelt mål: At udstyre deltagerne med praktiske strategier til at transformere skævheder, øge bevidstheden om diskrimination og udvikle færdigheder til at reagere assertivt, når diskrimination forekommer. Denne aktivitet har til formål at fremme mere inkluderende fællesskaber og arbejdspladser ved at hjælpe deltagerne med at forstå, identificere og adressere skævheder og diskriminerende adfærd, samtidig med at den fremmer empati, kulturel bevidsthed og åben dialog for at skabe positive forandringer.

- Start med en ryste-sammen-aktivitet for at engagere deltagerne og forberede dem til mere udfordrende emner.
- Giv praktiske værktøjer og strategier til at hjælpe deltagerne med at overvinde deres egne skævheder.
- Lær deltagerne, hvordan man øger bevidstheden om skævheder, når de arbejder med eller underviser migranter og flygtninge.
- Fokuser på at levere enkle, praktiske og nemme at implementere metoder til virkelige applikationer.
- Forklar, hvordan deltagerne kan dele disse værktøjer med andre for at fremme et inkluderende miljø i deres lokalsamfund.

Indholdsfortegnelse: Session 2: Overvindelse af skævheder og undervisningsbevidsthed

Tid	Min	Titel	Beskrivelse	Materialer
xx:xx	10'	Velkommen & Icebreaker	Start med en varm velkomst og introduktion til sessionens mål. Engager deltagerne i en isbryderaktivitet for at fremme interaktion og komfort.	• Navneskilte, isbrydervejledning, kuglepenne • Afhængig af isbryder
xx:xx	10'	Transforming Bias: Praktiske strategier for vækst	Introducer praktiske strategier til at overvinde bias, lægger vægt på selvbevidsthed og proaktiv vækst. Diskuter metoder til at identificere og konfrontere skævheder i hverdagssituationer.	• Flipover, meningskort, bind for øjnene • Scenari kort • Pen, papir
xx:xx	12'	Undervisningsændring: Bevidsthed om diskrimination	Lær deltagerne at genkende og håndtere diskrimination. Deltag i en scenariebaseret aktivitet for at uddybe forståelsen af, hvordan diskrimination fungerer.	• Eksempler på casestudier, arbejdsark, flipover, markører • Flipover, uddelingsopfordringer, kuglepenne, papir
xx:xx	5'	Pause	En kort pause for deltagerne til at slappe af og reflektere over indholdet, der er delt indtil videre.	• Snacks, drikkevarer
xx:xx	12'	Handling: Reagerer på diskrimination i øjeblikket	Fokuser på at reagere assertivt på diskrimination. Deltagerne øver sig i at bruge assertiv kommunikation til at udfordre diskriminerende bemærkninger og adfærd i virkelige situationer.	• Flipover, trykte scenari kort, markører • Undskyldningsrammeuddelinger, flipover, markører
xx:xx	8'	Feedback og afslutning	Gennemfør en kort feedback-session ved at bruge 3-2-1-teknikken til at reflektere over deres læring, udfordringer og områder for	• Små ark papir, kuglepenne eller tuscher

forbedring. Tak deltagerne for deres engagement gennem aktiviteterne og opsummer nøglepunkter fra sessionen.

Velkommen & Icebreaker

xx:xx	3'	Velkommen og introduktion	Hils deltagerne, tak for fremmødet og introducér kort uddannelsens formål. Del projektets vision og begejstring for e-bogsresultatet.	• Flipover, cirkulære kartoner med tal
xx:xx	8'	Isbryder	Engager deltagerne i en isbryderaktivitet for at fremme interaktion og komfort.	• Afhængig af isbryder

Transforming Bias: Praktiske strategier for vækst

xx:xx	12'	Aktiv lytning	Introducer kulturel bevidsthed og undervis i aktiv lytning for at reducere skævheder. Deltagerne øver sig i at lytte uden at dømme.	• Flipover, meningskort, bind for øjnene
xx:xx	12'	Opbygning af empati	Definer empati og engager deltagerne i en gåtur for at reflektere over udfordringer, som marginaliserede personer som migranter og flygtninge står over for.	• Scenari kort, vejledende spørgsmål
xx:xx	12'	Udvikling af kulturel bevidsthed	Definer kulturel bevidsthed og deltag i et hurtigt spil "To sandheder og en myte" for at reflektere over antagelser om forskellige kulturer.	• Pen, papir

Undervisningsændring: Bevidsthed om diskrimination

xx:xx	12'	Driscoll reflekterende model	Introducer Driscoll-modellen for bias-bevidsthed og brug den til at analysere bias-relaterede scenarier, og hjælper deltagerne med at reflektere over deres handlinger.	• Eksempler på case studier, arbejdsark, flipover, markører
xx:xx	10'	Fremme af åben dialog og feedback	Lær vigtigheden af åben dialog og feedback for at imødegå skævheder. Deltagerne øver sig i at give og modtage respektfuld feedback.	• Flipover, uddelingsopfordringer, kuglepenne, papir

Pause

Handling: Reagerer på diskrimination i øjeblikket

xx:xx	12'	Reagerer assertivt	Undervis i assertiv kommunikation for at reagere på diskrimination. Deltagerne spiller rollespil svar på diskriminerende bemærkninger i virkelige scenarier.	• Flipover, trykte scenariekort, markører
xx:xx	8'	At rette vores egne fejl	Forklar, hvordan man kan tage fejl og korrigere diskriminerende handlinger. Deltagerne øver sig i at bruge en undskyldningsramme for at rette op på deres egne fejl.	• Undskyldningsrammeuddeling, flipover, markører

Feedback og afslutning

xx:xx	8'	Feedback	Bed deltagerne om at give feedback på sessionen ved at bruge 3-2-1-teknikken til at reflektere over deres læring, udfordringer og forbedringsområder.	• Små ark papir, kuglepenne eller tuscher
xx:xx	2'	Afsluttende bemærkninger	Tak deltagerne for deres engagement gennem aktiviteterne og opsummer nøglepunkter fra sessionen.	• Ingen

HEL VARIGHED: 90 minutter

Velkommen, Introduktion og Icebreaker - Detaljer

Velkomst

xx:xx | 2'

Indholdsbeskrivelse:

Start med at byde deltagerne velkommen og anerkend deres indsats. Dette skaber en positiv og opmuntrende atmosfære. Efter velkomsten, giv en kort opsummering af den tidligere træning om bias-bevidsthed for at minde deltagerne om deres fremskridt og understrege, at denne session vil bygge på dette grundlag.

MATERIALER

- Flipover med en indbydende besked, såsom "Velkommen og godt arbejde!"

INSTRUKTIONER

1. **Varm velkomst:** "Velkommen, alle sammen! Det er dejligt at se jer **alle** sammen igen. I ved allerede, hvordan I genkender jeres fordomme, og i dag vil vi lære, hvordan vi **overvinder** det."
2. **Anerkend deres fremskridt:** "Ved at identificere dine egne skævheder har du **allerede** taget et kraftfuldt skridt hen imod at skabe mere inkluderende miljøer. Vi er stolte af det **arbejde**, du har gjort indtil videre."
3. **Overgang til resumé og næste trin:** "Nu vil vi tage den bevidsthed og fokusere på, hvordan vi transformerer den til positiv handling. Lad os dykke ind i den næste fase, hvor vi vil omdanne vores bevidsthed til inkluderende adfærd og strategier i den virkelige verden."

Indledning

xx:xx | 3'

Indholdsbeskrivelse:

Efter den varme velkomst introducerer du de tre kernemål for dagens session. Dette afsnit beskriver klart, hvad deltagerne vil få, og hvordan det vil hjælpe dem i fremtiden. Det er vigtigt at vise, at denne træning vil udstyre dem med de værktøjer og strategier, de har brug for for at reagere effektivt på skævhed og diskrimination.

MATERIALER

- Flipover med en liste over de tre hovedformål (Transforming Bias, Response to Discrimination, Teaching Change)

INSTRUKTIONER

1. **Præsenter målene:**
Skift bias til inklusion - Vi vil lære at omdanne uretfærdige tanker til retfærdige og venlige handlinger.
Lær om diskrimination - Vi vil finde måder at forklare, hvorfor diskrimination er forkert, og hvordan man kan stoppe det.
Reager på diskrimination - Vi vil øve os i, hvordan vi reagerer, når vi ser eller oplever uretfærdig behandling.
2. **Angiv kontekst for hvert mål:** "Først vil vi give dig værktøjer til at omdanne bias til mere inkluderende handlinger. Dernæst vil vi udstyre dig med strategier til at lære andre om diskrimination og skabe en

atmosfære af læring. Til sidst vil vi diskutere, hvordan du håndterer diskriminerende hændelser i realtid, så du kan reagere trygt, når situationen opstår."

3. **Styrk værdien af disse mål:** "Ved slutningen af denne session vil du føle dig bemyndiget til at skabe mere inkluderende miljøer i dine lokalsamfund og arbejdspladser. Du vil gå derfra med håndgribelige strategier, der vil gøre en reel forskel."

Isbryder

xx:xx | X'

Indholdsbeskrivelse:

I begyndelsen af sessionen er det vigtigt at sætte en positiv og behagelig tone. For at gøre dette skal du vælge mindst én isbryderaktivitet fra den medfølgende liste. Det er vigtigt, at træneren analyserer deltagerne og overvejer gruppens kontekst for at vælge den bedst egnede isbryderaktivitet. Dette vil hjælpe deltagerne til at føle sig mere tilpas, skabe en følelse af forbindelse og skabe en indbydende atmosfære for alle.

MULIGHED 1: "Fælles grund"

Formålet med aktiviteten: Opdag, at vi som individer har meget mere til fælles, end vi tror. Hvis vi tager os tid til at blive forbundet med andre, kan vi identificere disse fælles fælles forbindelser og overbevisninger.

MATERIALER

- Flipover
- Markører

INSTRUKTIONER

1. Del deltagerne op i par eller små grupper.
2. Bed hver gruppe om at finde mindst 3 ting, de har til fælles (f.eks. hobbyer, værdier, oplevelser).
3. Efter 5-7 minutter, lad grupper dele en eller to fælles ting med alle.
4. Skriv de delte punkter ned på tavlen eller flipoveren, efterhånden som de deles.
5. Fremhæv, hvordan vi alle har fælles fodslag såsom forbindelser, overbevisninger og formål.

MULIGHED 2: "Marshmallow Challenge" (15-20 minutter)

MATERIALER:

- 20 spaghetti stænger
- 1 meter tape
- 1 meter snor
- 1 skumfidus

INSTRUKTIONER

1. Hvert hold skal bygge en fritstående struktur kun ved hjælp af de medfølgende materialer: 20 spaghettestave, 1 meter tape, 1 meter snor og 1 skumfidus.
2. Strukturen skal understøtte skumfidusen på toppen. Skumfidusen kan ikke ændres på nogen måde.
3. Strukturen skal være fritstående, hvilket betyder, at den ikke kan understøttes af andet end de medfølgende materialer.
4. Holdene har 10 minutter til at bygge deres struktur.
5. Når tiden er gået, skal holdene stoppe med at bygge med det samme.
6. Strukturen vil blive målt fra bunden til toppen af skumfidusen for at bestemme højden.

7. Den højeste struktur, der kan understøtte skumfidusen, vinder.

MULIGHED 3: Musik og samtaler

Varighed: 10-15 minutter

Deltagere: Ethvert nummer

Materialer: En musikafspiller

Instruktioner:

1. **Start musikken** - Alle deltagere går rundt i lokalet, mens musikken spiller.
2. **Musik stopper** - Når musikken stopper, bliver den, der er tættest på dem, deres partner.
3. **Et minuts samtale** - Hvert par stiller og besvarer et af spørgsmålene nedenfor.
4. **Musik genoptages** - Spillet fortsætter, og deltagerne finder nye partnere, når musikken stopper igen.
5. **Gentage** - Fortsæt med at spille, indtil alle har talt med flere personer.

Spørgsmål at stille: (Hver gang musikken stopper, skal du bruge det næste spørgsmål i rækkefølge).

- Hvad er din yndlingsting at lave i din fritid?
- Hvis du kunne rejse hvor som helst, hvor ville du så tage hen og hvorfor?
- Hvad er en sjov fakta om dig selv, som de fleste mennesker ikke ved?
- Hvis du kunne spise middag med en berømt person, død eller levende, hvem skulle det så være?
- Hvad er det bedste råd, du nogensinde har fået?
- Hvad er en ting, du virkelig brænder for?
- Hvis du vandt i lotteriet i dag, hvad var det første du ville gøre?
- Hvad er dit yndlingsbarndomsminde?
- Hvis du kunne have en hvilken som helst superkraft, hvad ville det så være og hvorfor?

Hvad er én ting, du ville elske at lære eller prøve i år?

MULIGHED 4: "Human Bingo"

Formålet med aktiviteten: Tilskynd deltagerne til at interagere, lære interessante fakta om hinanden og bryde isen på en sjov og engagerende måde.

MATERIALER:

- Menneskelige bingoark med forskellige karakteristika, oplevelser eller træk.
- Kuglepenne eller markører til hver deltager.

INSTRUKTIONER:

1. Uddel et menneskeligt bingoark til hver deltager.
2. Instruer deltagerne til at bevæge sig rundt i lokalet og finde personer, der matcher egenskaberne på deres ark. Hver person kan kun markere en anden deltagers ark én gang, hvilket betyder, at ingen person kan markeres mere end én gang under aktiviteten. De bør sigte efter at finde mindst 6 personer, hvis der er 10 eller færre deltagere, eller mindst 9 personer, hvis der er mere end 10.
3. Nævn, at det er vigtigt at kende de specifikke oplysninger, der bliver spurgt (f.eks. siger arkcellerne "en person, der har et kæledyr", når du finder personen, skal du også spørge hvilket kæledyr og navnet på kæledyret).
4. Målet er at fuldføre en hel række, kolonne eller diagonal linje (eller udfylde hele arket, afhængigt af den tid, der er til rådighed).
5. Når nogen opnår Bingo, bør de kalde det ud. Fortsæt med at spille, indtil flere personer har vundet eller i et bestemt tidsrum.
6. Saml gruppen og drøft nogle af de interessante ting, de lærte om hinanden.

7. Understreg værdien af forbindelse, og hvordan fælles oplevelser hjælper med at opbygge relationer.

Transforming Bias: Praktiske strategier for vækst - Detaljer

Aktiv lytning

xx:xx | 20'

Indholdsbeskrivelse:

Forklar, hvad kulturel bevidsthed betyder. Sig, at det handler om at vide, hvordan kulturelle forskelle ændrer, hvordan mennesker handler og taler. Forklar, at læring om kulturel bevidsthed hjælper folk med at se deres egne forudindtagethed og tale bedre med andre. For at øve dette, lav en kort aktivitet kaldet **"Vi lytter, vi dømmer ikke."** Denne aktivitet hjælper deltagerne med at øve sig aktivt i at lytte og se deres egne skævheder i øjnene.

MATERIALER

- EN flipover viser 4 trin af aktiv lytning.
- Meningskort med stærke eller ekstreme udsagn.

INSTRUKTIONER

1. Forklar aktiv lytning, og hvorfor det hjælper med at reducere bias. Fortæl deltagerne, at aktiv lytning betyder mere end blot at høre. Det betyder virkelig at være opmærksom på, hvad taleren tænker og føler. Sig: *"Aktiv lytning betyder, at du ikke kun hører, hvad nogen siger, men også fokuserer på deres tanker og følelser. Det gør en samtale retfærdig og tovejs. Aktiv lytning hjælper med at fjerne bias, fordi den lader folk forstå andre bedre. Ved at lytte med omhu og nysgerrighed kan folk se deres egne forudindtagetheder og stoppe stereotyper. Dette hjælper med at skabe et rummeligt rum."*
2. Introducer de 4 trin af aktiv lytning:
 - Vær opmærksom,
 - Vis du lytter,
 - Giv feedback (reager eller kommenter),
 - Døm ikke.
3. Bed deltagerne om at tænke et minut over, hvordan folk i deres oprindelsesland udviser aktiv lytning. Dette kan være kropssprog, fagter eller ord (f.eks. nikke for at vise enighed). → Spørg: "Hvordan ved vi, at nogen lytter til os?"
4. Sæt deltagerne i par. Hver person skiftes til (2 minutter hver) med at dele, hvad de syntes.
5. Giv meningskort ud. Hvert kort har en stærk, ekstrem eller kontroversiel mening (for eksempel et politisk eller socialt synspunkt).
6. Skift partnere. En person vil være taleren og den anden lytteren.
7. Taleren læser deres kort og fortæller om deres mening i 1 minut.
8. Lytteren lytter kun og viser aktiv lytning (som lært af den tidligere partner).
9. Lytteren opsummerer derefter, hvad de hørte på 30 sekunder. De kan ikke sige deres egen mening eller dømme.
10. Skift roller og gentag med et andet kort.
11. Afslør, at meningene var stærke eller ekstreme med vilje. Spørg:
 - Hvordan føltes det at lytte uden at dømme?
 - Hvordan holdt du fokus på budskabet, selvom du var uenig?

HUSK AT TILPASSE EKSEMPLERNE TIL DIN EGEN ERFARING, KULTUR OG MÅLGRUPPE.

Opbygning af empati

xx:xx | X'

Indholdsbeskrivelse: Introducer deltagerne til empati ved at definere det som evnen til at forstå og dele andres følelser. Fremhæv, hvordan empati reducerer bias, forbedrer kommunikationen og fremmer inklusivitet. Brug relaterbare eksempler, såsom at forstå en flygtninges følelse af isolation. For at hjælpe med at udvikle empati vil vi deltage i en kort aktivitet "Empativandringen", hvor deltagerne reflekterer over udfordringer, som migranter og mennesker fra forskellige kulturer står over for, og træder frem eller tilbage baseret på, hvordan de ville opleve bestemte situationer.

MATERIALER

- Kort med migrantprofiler

INSTRUKTIONER

1. Definer empati: *"Empati er evnen til at forstå og dele andres følelser. Det handler ikke kun om at have ondt af nogen; det handler om at forbinde sig med deres følelser og erfaringer"*, og understrege som hjælper med at reducere bias og forbedrer kommunikationen.
2. Nævn, at der er nogle vigtige reflekterende spørgsmål, vi bør stille os selv, når vi opbygger empati:
 - Hvad oplever denne person lige nu?
 - Hvordan ville jeg have det, hvis jeg var i deres position?
 - Lytter jeg uden at dømme?
 - Hvad ved jeg om deres baggrund og erfaringer?
 - Hvordan kan jeg vise, at jeg holder af?
3. **Race of life motion:** Giv et kort med en migrantprofil til hver deltager og forklar, at de omhyggeligt skal læse deres rolle. Disse roller vil repræsentere forskellige erfaringer, folk kan have, når de lever som migranter, flygtninge eller mennesker fra andre kulturer. Hvis du allerede har en forskelligartet gruppe, der kommer fra forskellige lande, har folk ikke brug for kort, men kan svare baseret på deres situation og fortid.

Livets race

Mål: Denne aktivitet hjælper os med at forstå, hvordan forskellige livssituationer giver mennesker fordele eller udfordringer og som følge heraf skaber uligheder.

Instruktioner:

1. Line up: Alle står i en lige linje, side om side.
2. Lyt til udsagn: Træneren læser sætningerne op "Tag 2 skridt fremad, hvis ..." (se forslag)
3. Gå fremad eller bliv: Hvis udsagnet gælder for dig, skal du gå frem. Hvis ikke, så bliv hvor du er.
4. Se dig omkring: Til sidst, se, hvor alle står. Nogle vil være langt foran, og andre vil være bagud.
5. Diskuter: Giv deltagerne mulighed for at reflektere over deres oplevelse. Stil følgende spørgsmål: "Hvordan føltes det at komme videre eller blive tilbage?", "Hvad lærte du om andres forskellige erfaringer?", "Hvordan hjælper empati os til at forstå hinanden bedre?" Tal om, hvad dette resultat af øvelsen betyder.

Lektie:

Denne øvelse viser, at ikke alle starter fra den samme position i livet. Nogle mennesker har flere fordele i livet, mens andre skal arbejde hårdere for at nå det samme mål. Det hjælper os med at tænke på retfærdighed, privilegier og hvordan vi kan støtte hinanden.

Foreslåede udsagn:

Tag to skridt frem, hvis

- dine forældre er stadig gift
- hvis du er vokset op, med en faderfigur i et hjem
- hvis du kan se din familie, når du har lyst
- hvis du havde adgang til privat uddannelse eller en god skole
- hvis du ikke skulle betale for god uddannelse
- hvis du havde frit valg, hvilken skole du vil på eller overhovedet gå i skole
- hvis du havde adgang til vejledning, hvis du havde problemer i skolen
- hvis du aldrig skulle bekymre dig om, hvor dit næste måltid skulle komme fra
- hvis du heller ikke skulle hjælpe dine forældre eller familie med at betale regninger
- hvis du frit kunne sige, hvad du havde i tankerne, eller hvad der generede dig
- hvis du har ret til at flytte inden for landet, som du ønsker
- hvis du har ret til at bo, hvor du vil
- hvis du nemt kan finde en lejlighed
- hvis du bor sammen med de personer, du vælger at bo
- hvis du har et værelse for dig selv
- hvis du har statsborgerskab og ikke er statsløs
- hvis du har status som anerkendt flygtning, eller hvis du har lovligt sikret ophold her, dvs. du behøver ikke frygte at blive udvist
- hvis du har ret til at arbejde her
- hvis du har samme adgang til sociale ydelser som lokale
- hvis du har adgang til alle sundhedssystemets ydelser
- hvis du kan bringe din familie derhen, hvor du bor
- hvis du uden problemer kan vende tilbage til dit tidligere hjem og besøge familie og venner
- hvis du frit kan gifte dig, hvem du vil
- hvis du har råd til at spise på en hyggelig restaurant en gang om ugen

Lektie:

Denne øvelse viser, at ikke alle starter fra den samme position i livet. Det hjælper os med at tænke på retfærdighed, privilegier og hvordan vi kan støtte hinanden. Det er et billede på livet og de muligheder, vi har. Det viser på en enkel måde, hvordan systemisk ulighed kommer til udtryk.

Læring: intet af disse udsagn har noget, nogen af jer har gjort som individ, har intet at gøre med de beslutninger, I har truffet, det har intet at gøre, hvad I har gjort.

Det betyder kun, at folk foran har bedre muligheder, de skal bare indse, at de har fået flere muligheder i livet, bare fordi det land, de er født, med den familie, de er født ind i, med den situation, hvor de bor og er vokset op.

Så vær opmærksom på, at mange af os ikke har en god poolposition i livet, som nogle af os har, men vi skal alle løbe vores livsløb.

Inspireret af følgende video:

[Sociale uligheder forklaret i et \\$100-løb - se venligst til enden. Tak. - YouTube](#)

HUSK AT TILPASSE EKSEMPLERNE TIL DIN EGEN ERFARING, KULTUR OG MÅLGRUPPE.

Udvikling af kulturel bevidsthed

xx:xx | X'

Indholdsbeskrivelse: Introducer deltagerne til kulturel bevidsthed ved at forklare det som evnen til at genkende og forstå, hvordan kulturelle forskelle påvirker kommunikation og adfærd. Vis, hvordan kulturel bevidsthed hjælper med at skabe inkluderende miljøer, reducere misforståelser og opbygge stærkere relationer mellem mennesker med forskellige baggrunde. Brug enkle eksempler, såsom hvordan hilsener varierer mellem kulturer. For at praktisere kulturel bevidsthed vil vi spille et hurtigt spil, "To sandheder og en myte", hvor deltagerne deler kulturelle praksisser og myter for at reflektere over de antagelser, vi gør om andre baseret på vores egne erfaringer.

MATERIALER

- Slipsformet skabelon
- Klip
- Pen og papir

INSTRUKTIONER

1. Deffektiv kulturel bevidsthed: *"Kulturel bevidsthed er at erkende og forstå, hvordan kulturelle forskelle påvirker, hvordan vi kommunikerer og opfører os."*
2. Forklar hvorfor kulturel bevidsthed er vigtig: *"Det hjælper med at skabe mere inkluderende og fredelige samfund og opbygger bedre forhold mellem migranter, flygtninge og mennesker fra forskellige kulturer."*
3. Forklar aktiviteten: *"Vi vil spille et spil kaldet 'To sandheder og en myte', hvor vi deler kulturelle praksisser eller overbevisninger. Et af udsagn vil være en myte eller stereotype."*
4. Bed hver deltager om at skrive tre udsagn om en kulturel praksis eller måde at kommunikere på - to sandheder og en myte eller stereotyp.
5. De vil bruge en slips-formet skabelon, hvor titlen viser deres oprindelsesland og derunder de tre udsagn. De vil vedhæfte slipset til deres tøj med en klips. Eksempel for Tyskland:
 - "I min kultur hilser vi på hinanden med et håndtryk." (Ægte)
 - "I min kultur undgår vi øjenkontakt, fordi det er respektløst." (Myte)
 - "I min kultur er det meget respektløst at komme for sent til en aftalt aftale eller dato." (Ægte)
6. Bed i en hurtig runde hver deltager om at dele deres tre udsagn. De andre vil gætte, hvilken der er myten eller stereotypen. Så, skifte vender.
7. Når alle har delt, forklar hvorfor nogle udsagn er myter. *"Nogle udsagn er myter, fordi de er stereotyper. Kulturelle praksisser kan være meget forskellige, selv inden for den samme kultur, og hvad der er sandt for én person, er måske ikke for en anden."*
8. Spørg gruppen: *"Hvad lagde du mærke til om, hvor hurtigt vi laver antagelser? Hvordan kan vores egne erfaringer forme disse domme?"*
9. Tilskynd til åbenhed ved at spørge gruppen: *"Hvordan kan vi være mere åbne, når vi møder mennesker med forskellige baggrunde for at undgå misforståelser og have en mere respektfuld samtale?"*
10. Afslut med denne refleksion: *"Når man møder mennesker med forskellige baggrunde, er det vigtigt at være nysgerrig og villig til at lære i stedet for at træffe hurtige vurderinger. Ved at stille spørgsmål, respektere forskelligheder og lytte aktivt, kan vi lære af andre og åbne vores sind for nye perspektiver."*

HUSK AT TILPASSE EKSEMPLERNE TIL DIN EGEN ERFARING, KULTUR OG MÅLGRUPPE.

Undervisningsændring: Bevidsthed om diskrimination - Detaljer

Driscoll reflekterende model

xx:xx | X'

Indholdsbeskrivelse:

Introducer deltagerne til Driscoll Model of Reflection, tilpasset bias awareness, som en struktureret metode til at genkende og adressere bias. For at anvende denne metode vil vi deltage i en praktisk aktivitet "Rethink Bias with Driscoll", hvor deltagerne analyserer bias-relaterede scenarier ved hjælp af de tre reflekterende spørgsmål: *Hvad? Så hvad? Hvad nu?*

MATERIALER

- Flipover med Driscoll-model
- Trykte eksempler på casestudier

INSTRUKTIONER

1. Introducer Driscoll-modellen: *"Driscoll-modellen har 3 trin. De er enkle og hjælper dig med at reflektere over, hvad der skete, hvordan du havde det, og hvad du kan gøre bedre næste gang."*
2. Forklar trinene:

Hvad? (Beskriv) = Hvad skete der?

- I dette trin beskriver du situationen. Døm eller forklar ikke, hvad det betyder, bare fortæl fakta.
- Eksempel: "Jeg ville lære migranter om interkulturelle forskelle. Jeg fortalte dem i mit land, at hvis du bor hos dine forældre efter 26, tror folk, du har psykiske eller økonomiske problemer."

Så hvad? (Analyser) = Hvad var følelserne?

- Tænk nu over, hvorfor situationen betyder noget. Hvad følte du, og hvad kan du lære af det?
- Eksempel: Deltagerne følte sig kede af det, fordi de troede, at jeg kaldte dem mentalt ustabile.

Hvad nu? (Identificer) = Hvad kan jeg gøre bedre i fremtiden?

- Tænk på, hvordan du kan forbedre dig næste gang.
- Eksempel: Hvordan kunne jeg undervise på en måde, der hjælper folk med at forstå uden at føle sig dømt?

3. Efter at have forklaret trinene, skal du bruge et par minutter på, at deltagerne reflekterer over "Hvordan kunne denne person undervise på en måde, der hjælper folk med at forstå uden at føle sig dømt?"
4. Saml svar og diskuter ideer.
5. Bed deltagerne om at danne grupper på 4. Hver gruppe får et flashcard med et scenarie om migranter eller flygtninge.
6. Gruppen vil bruge Driscoll-modellen til at reflektere over hver situation ved at besvare de 3 spørgsmål
7. Stil guidede spørgsmål til deltagerne for at tilskynde til yderligere diskussion:
 - Hvad? Spørgsmål: "Hvad skete der?", "Hvilke nøglefakta er involveret?", "Hvilke detaljer betyder mest?"
 - Så hvad? Spørgsmål: "Hvordan kan personen føle sig?", "Hvilken effekt har dette?", "Hvordan har jeg det med det?"
 - Hvad nu? Spørgsmål: "Hvad kunne have været gjort anderledes?", "Hvilke handlinger kunne udfordre skævhederne?"
8. Afslut aktiviteten med en refleksion: "At reflektere over vores fordomme og handlinger i dag kan hjælpe os med at skabe en bedre fremtid, hvor vi behandler migranter og flygtninge med mere forståelse og empati."

HUSK AT TILPASSE EKSEMPLERNE TIL DIN EGEN ERFARING, KULTUR OG MÅLGRUPPE.

Fremme af åben dialog og feedback

xx:xx | ?

Indholdsbeskrivelse:

Introducer deltagerne til vigtigheden af åben dialog og feedback i forhold til skævhed og diskrimination. Forklar, hvordan åben dialog giver individer mulighed for at konfrontere skævheder og lytte til andres erfaringer, mens konstruktiv feedback fremmer personlig vækst. For at anvende dette vil deltagerne engagere sig i "Dialog og feedback for vækst", hvor de vil øve sig i at give og modtage respektfuld feedback for at fremme mere inkluderende interaktioner og reducere bias.

MATERIALER

- Flipover
- Forberedte uddelingsopfordringer

INSTRUKTIONER

1. Forklare: "I sammenhæng med bevidsthed om partiskhed eller diskrimination giver deltagelsen i åben dialog deltagerne mulighed for at konfrontere deres egne antagelser og få en dybere forståelse af erfaringerne fra marginaliserede grupper, såsom migranter og flygtninge. Ved at opmuntre til konstruktiv feedback skaber vi en mulighed for vækst og læring, hvilket i sidste ende hjælper med at reducere skævheder og forbedre interaktioner."
2. Introducer hovedbegreberne:
 - Åben dialog: "Det er et rum, hvor alle kan tale, dele følelser og oplevelser uden at blive dømt"
 - Konstruktiv feedback: "Det er feedback, der hjælper nogen til at blive bedre, givet på en respektfuld måde."
3. Tilskynd deltagerne til at reflektere over, hvordan feedback formede deres tænkning.
4. Start en gruppediskussion om, hvordan man fører en åben samtale. Hvordan ville du gøre det? Lad os dele ideer.
5. Saml ideer fra gruppen og diskuter forskellige måder at føre åbne samtaler på
6. Forklar reglerne for feedback:
 - Henvend dig altid direkte til personen.
 - Brug "jeg"-udsagn (f.eks. "Jeg føler..." eller "Jeg lagde mærke til...").
 - Giv feedback med det samme, på det rigtige tidspunkt.
 - Fokuser på handlinger, ikke personen.
 - Hold det positivt - nævn også, hvad der gik godt.
 - Vær specifik og klar over, hvad der kan forbedres.
7. Del deltagerne op i par.
8. Bed hver person om at dele en personlig oplevelse, hvor de følte, at de stod over for/ observerede skævhed/diskrimination
 - Eksempel: "Jeg var til et møde og bemærkede, at folk ignorerede mine ideer på grund af min baggrund. Jeg følte mig afvist."
9. Efter at hver person har delt deres erfaringer, bør partneren give konstruktiv feedback ved at bruge reglerne:
 - Anerkend oplevelsen: "Jeg forstår, hvordan den situation kunne få dig til at føle dig udelukket."
 - Foreslå forbedringer: "Måske næste gang kan du prøve at bede om afklaring, hvis du føler, at dine ideer ikke bliver hørt."
 - Hold feedbacken respektfuld og støttende: "Du gjorde det godt ved at forblive rolig i en vanskelig situation."
10. Når den første person deler og modtager feedback, skal partnerne skifte rolle.
11. Efter aktiviteten samles alle til en grupperefleksion:
 - "Hvordan føltes det at dele din oplevelse åbent?"

- "Hvordan hjalp feedbacken dig til at tænke anderledes om din oplevelse?"
 - "Hvordan kan vi bruge åben dialog og feedback til at reducere skævheder i vores daglige liv?"
12. Sidste tanke: *"Husk, åben dialog handler ikke kun om at tale - det handler om at lytte, reflektere og vokse sammen. Konstruktiv feedback hjælper med at udfordre antagelser og får alle til at føle sig hørt og respekteret."*

HUSK AT TILPASSE EKSEMPLERNE TIL DIN EGEN ERFARING, KULTUR OG MÅLGRUPPE.

Handling: Reagerer på diskrimination i øjeblikket - Detaljer

Reagerer assertivt

xx:xx | ?

Indholdsbeskrivelse:

Introducer vigtigheden af at reagere assertivt, når du er vidne til eller oplever diskrimination. Selvhævdende reaktioner hjælper med at udfordre diskrimination og samtidig bevare respekt og kontrol. Forklar, at det at være selvsikker betyder at stå op for sig selv eller andre uden at være aggressiv eller passiv. Fremhæv, at praktisering af assertiv kommunikation gennem strukturerede aktiviteter opbygger tillid til scenarier i det virkelige liv. For at forstærke dette vil en aktivitet kaldet "Speaking Up with Confidence" vejlede deltagerne i at reagere effektivt på diskriminerende bemærkninger.

MATERIALER

- Flipover med assertive responsteknikker
- Markører

INSTRUKTIONER

1. Introduktion til emnet: *"Når vi er vidne til diskrimination, føler vi os ofte usikre på, hvordan vi skal reagere. Nogle mennesker forholder sig tavse af frygt for konflikter, mens andre reagerer aggressivt, hvilket kan eskalere situationen. En mere effektiv tilgang er assertiv kommunikation - at stå op for retfærdighed og samtidig være respektfuld. Selvhævdende reaktioner hjælper med at ændre adfærd uden at forårsage unødvendig konfrontation med dette scenarie i det virkelige liv."*
2. Forklar også, at nogle ting bør overvejes, inden man tager fat på situationen:
 - Er der en chance for, at personen kan blive aggressiv?
 - Hvordan vil denne situation påvirke mit forhold til dem?
 - Vil jeg fortryde ikke at svare?
 - Betyder det ikke, at jeg er enig i handlingskommentaren?
3. Gå videre til aktiviteten "Tal med selvtillid".
4. Dann par og giv hvert par et scenariekort. Hvert kort er enten:
 - Offerfokuseret: hvor personen direkte modtager en diskriminerende kommentar eller behandling.
 - Vidnefokuseret: hvor personen ser diskrimination ske over for en anden.
5. Giv dem 4 minutter til at diskutere:
 - Hvordan ville du naturligt reagere?
 - Hvilke bekymringer eller tøven kan du have?
6. Introducer de fem assertive responsteknikker (Flipover):
 - **"I"-udsagn:** Del hvordan du har det uden at bebrejde
 - Offer: "Jeg blev såret, da du sagde det."
 - Vidne: "Jeg følte mig utilpas, da du kom med den kommentar om hende."
 - **Støt den person, der modtog den dårlige kommentar:** lad dem vide, at de ikke er alene, og tilbud hjælp
 - Offer: "Jeg står op for mig selv, fordi jeg fortjener respekt."

- Vidne: "Det var ikke okay. Jeg vil bare have dig til at vide - jeg er her for dig, hvis du har brug for støtte."
 - **Fast, men høflig tone:** Tal roligt og selvsikkert, og sig hvad du tror på
 - Offer: "Sig ikke den slags ting til mig. Jeg finder det respektløst."
 - Vidne: "Jeg synes ikke, det var passende. Lad os holde det respektfuldt."
 - **Direkte udfordring:** Påpeg adfærden, ikke personen
 - Offer: "Den vittighed var stødende for mig. Tænk venligst, før du taler."
 - Vidne: "Den kommentar var sårende. Lad os være mere opmærksomme på vores ord."
 - **Involver tilskuere:** Bed andre om at hjælpe
 - Offer: "Herr i den røde skjorte, kan du hjælpe mig? Jeg bliver verbalt angrebet af denne person."
 - Vidne: "Undskyld mig, kvinder i sort kjole. Kan du hjælpe? Den kommentar var virkelig upassende, og vi burde sige fra."
7. Bed hvert par om at omskrive deres svar ved hjælp af en af de assertive teknikker.
 8. Facilitere diskussion om, hvad der fungerede godt, og hvordan forskellige tilgange ændrede resultatet.
 9. Afslut med en refleksion: *"Assertiv kommunikation er en færdighed, vi alle kan udvikle. Ved at øve os bliver vi mere sikre på at håndtere diskrimination effektivt. Nøglen er at bevare roen, bruge et klart sprog og stå fast på vores værdier."*

HUSK AT TILPASSE EKSEMPLERNE TIL DIN EGEN ERFARING, KULTUR OG MÅLGRUPPE.

At rette vores egne fejl

xx:xx | ?

Indholdsbeskrivelse:

Anerkend, at alle begår fejl og måske utilsigtet siger eller gør noget diskriminerende. Forklar, at det at tage ansvar for vores ord og handlinger fremmer personlig vækst og tillid. At tage ansvar for fejl og foretage rettelser er et eksempel for andre og skaber et mere rummeligt miljø. For at forstærke dette vil en aktivitet kaldet "Gør tingene rigtigt: At tage ansvar for vores ord" hjælpe deltagerne med at øve sig på effektive måder at erkende og rette deres fejl på.

MATERIALER

- Trykte "undskyldningsramme"-uddelingsark
- Flipover
- Markører

INSTRUKTIONER

1. **Introduktion til emnet:** *"Nogle gange laver vi fejl, selvom vi ikke mener det - som at sige noget, der sårer nogen eller udelade andre. Det afgørende er, hvordan vi reagerer. I stedet for at blive kede af det eller ignorere det, bør vi sige undskyld og lære af det. I dag vil vi øve os i, hvordan vi løser vores fejl og viser respekt."*
2. Gå videre til "Gør tingene rigtigt: At tage ansvar for vores ord" aktivitet
3. Introducer tre-trins undskyldningsramme ved at bruge visuelle elementer i flipover og eksempel:
 - Eksempel: Lad os sige, at du møder en flygtning, der lige er ankommet til dit land, og du antager, at de taler et bestemt sprog på grund af, hvor de kommer fra. Du begynder at tale til dem på det sprog, men de forstår det ikke. Dette kan føles ubehageligt for dem.
 - Anerkende: Genkend virkningen af dine ord/handlinger ("Jeg kan se nu, at jeg har antaget sproget, og det kunne have fået dig til at føle dig utilpas.")
 - Sige undskyld: Udtryk en oprigtig undskyldning uden undskyldninger ("Jeg er ked af at antage. Det var ikke meningen at du skulle føle dig udenfor.")
 - Forpligt dig til forandring: Vis vilje til at gøre det bedre ("Næste gang vil jeg først spørge, hvilket sprog de foretrækker at tale.")

4. Bed deltagerne om at danne små grupper og komme med deres egne eksempler på fejl, de kan begå.
5. Lad hver gruppe øve sig i at give en undskyldning ved hjælp af tretrinsrammerne.
6. Tilskynd til refleksion ved at diskutere, hvordan forskellige undskyldninger gør en forskel for at genopbygge tilliden.
7. **Afslutning:** *"At rette vores fejl betyder ikke, at vi er svage; det betyder, at vi er ansvarlige. Når vi indrømmer vores fejl og lærer af dem, gør vi vores fællesskaber stærkere og mere imødekommende. Husk, det handler ikke om at være perfekt - det handler om at være åbne for at lære og vokse."*

HUSK AT TILPASSE EKSEMPLERNE TIL DIN EGEN ERFARING, KULTUR OG MÅLGRUPPE.

Ende

Feedback

xx:xx | 5'

Indholdsbeskrivelse:

Deltagerne vil give feedback på træningen ved hjælp af 3-2-1 teknikken. Dette hjælper med at samle deres indtryk af, hvad de har lært, hvad de fandt udfordrende og eventuelle forbedringsområder, hvilket sikrer en kontinuerlig udvikling af træningsprogrammet.

MATERIALER

- Små ark papir
- kuglepenne eller tuscher

INSTRUKTIONER

1. **Fordel materialer:** Uddel et lille ark papir og en kuglepen eller tusch til hver deltager.
2. **Forklar aktiviteten:** "Denne aktivitet kaldes 3-2-1. Du reflekterer over sessionen ved at besvare tre enkle spørgsmål. Skriv venligst dine tanker ned til hver enkelt."
3. **Spørgsmål at reflektere over:**
 - 3 ting, du lærte i dag: Hvad er de tre vigtigste indsigter eller ideer, du vil huske fra denne session?
 - 2 ting du syntes var udfordrende: Var der noget svært eller udfordrende under sessionen?
 - 1 ting du ville forbedre eller ændre: Er der noget du ville ændre for at gøre sessionen bedre?
4. Giv deltagerne 3-4 minutter til hurtigt at skrive deres svar.
5. Bed deltagerne om kort at dele et af deres svar med en partner eller i en lille gruppe

Afsluttende bemærkninger

xx:xx | 2'

Indholdsbeskrivelse:

Facilitatoren takker deltagerne for deres aktive deltagelse, deler påskønnelse for deres åbenhed og opsummerer de vigtigste punkter, der blev diskuteret under sessionen.

INSTRUKTIONER

1. **Tak til deltagerne:** *"Tak for jeres åbenhed, kreativitet og vilje til at deltage i dagens session. Jeres aktive deltagelse og tankevækkende feedback vil virkelig gøre en forskel."*

2. **Anerkend indsats:** "I har hver især bidraget til succesen med denne læringsoplevelse ved at dele din indsigt, reflektere over din rejse og deltage i meningsfulde diskussioner."
3. **Recap:** "I dag har vi lært, hvordan man transformerer bias, hvordan man underviser i forandring, og hvordan man handler, når man er vidne til diskrimination. Hver af jer har en vigtig rolle i at gøre verden til et mere inkluderende og retfærdigt sted. Ved at dele jeres erfaringer og lære af hinanden tager vi alle skridt mod dette mål.."
4. **Husk projektets målsætning:** "Når vi husker målet med vores projekt, det er vigtigt, at vi alle lærer at leve respektfuldt og i fred med hinanden"
5. **Tilskynd til ansøgning:** "Jeg opfordrer dig til at tage det, du har lært i dag, og anvende det i dine daglige handlinger."
6. **Motiverende budskab:** "Hver rejse starter med et enkelt skridt. Ved at være her i dag har du allerede taget et skridt mod en mere inkluderende og retfærdig verden. Lad os fortsætte med at gå denne vej sammen."





**Gemeinsam leben & lernen
in Europa e.V.**



COPENHAGEN
YOUTH NETWORK

MIRQAL

AMONG US
Combating racism and discrimination
among migrants and refugees

AMONG US

**Combating racism and discrimination
among migrants and refugees**





MENNESKELIG BINGO

B	I	N	G	O
Besøgt 4+ kontinenter	Elsker karaoke	Har 0 ulæste e-mails	Er venstrehåndet	Har et kæledyr
Fødselsdag er på en helligdag	Gør yoga	Har arbejdet frivilligt	Tog dansetimer	Voksede op i denne by
Træner før arbejde	Taler 4+ sprog		Har sjove sokker på	Den yngste person i rummet
Læs 5+ bøger i år	Cykler til arbejde	Kan kode	God til at lave mad	Har børn
Vegetarisk	Skrig under gyserfilm	Den højeste person i rummet	Startede en virksomhed	Kan ikke lide kaffe

“At kunne lide eller ikke lide nogen eller noget uden en rimelig grund, ofte på grund af en mening, man allerede har.”

Bevidst bias: Holdninger og overbevisninger, vi har om en person eller gruppe på et bevidst niveau.

Ubevidst bias: Utilsigtede, subtile og underbevidste tanker, som vi alle har hele tiden.

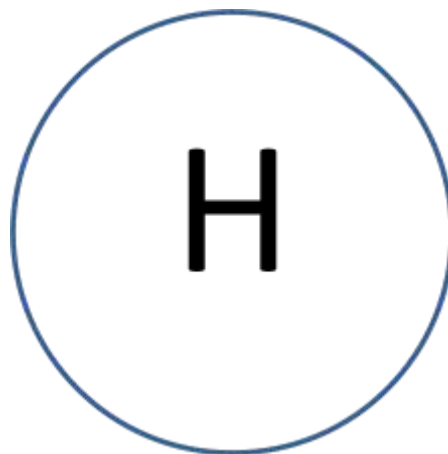
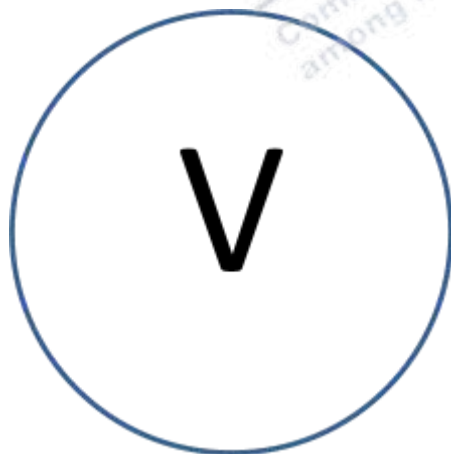
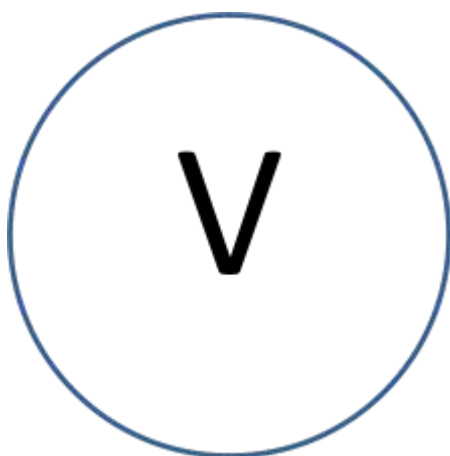
Bias baseret på etnisk oprindelse

Bias baseret på hudfarve

Bias baseret på religion

Bias mod ikke-indfødte talere (accent bias)

Socioøkonomisk bias mod flygtninge

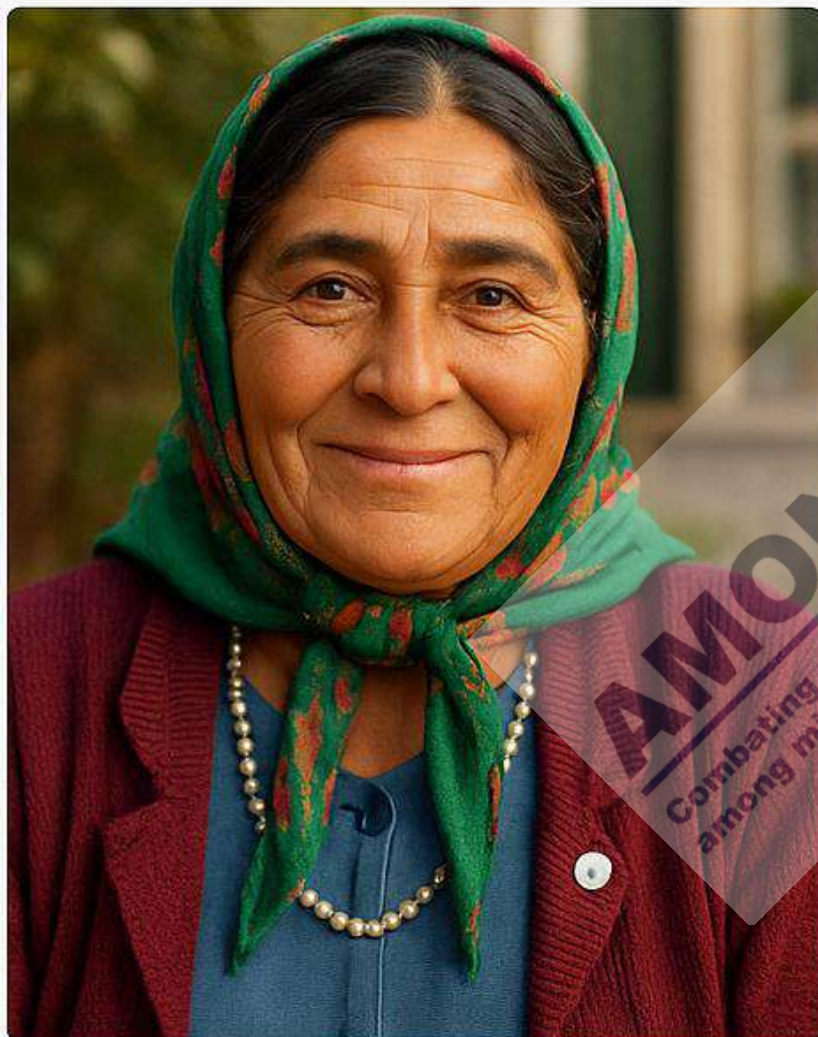


Ansvarsfraskrivelse:

Alle billeder, der vises nedenfor, er AI-genererede og skabt udelukkende til illustrative formål. De viser ikke virkelige personer, begivenheder eller steder. Enhver lighed med faktiske personer, levende eller afdøde, er rent tilfældig. Genereringsprocessen er udført i overensstemmelse med ophavsretlige og databeskyttelsesregler, der gælder i Tyskland og EU.

Spørgsmål 1: Vis fotopar 1
(forudindtagethed: at være roma): En roma
ved siden af en formelt klædt kontoransat,
og still spørgsmålet: »Hvem ville du have
mest tillid til til at passe dit hjem, mens du er
på ferie?«

AMONG US
Combating racism and discrimination
among migrants and refugees



Spørgsmål 2: Vis fotopar 2
(forudindtagethed: hudfarve): En sort person
i afslappet tøj ved siden af en hvid person i
lignende tøj, og still spørgsmålet: »Hvem ville
du føle dig mest komfortabel med at
henvende dig til for at spørge om vej om
natten?«



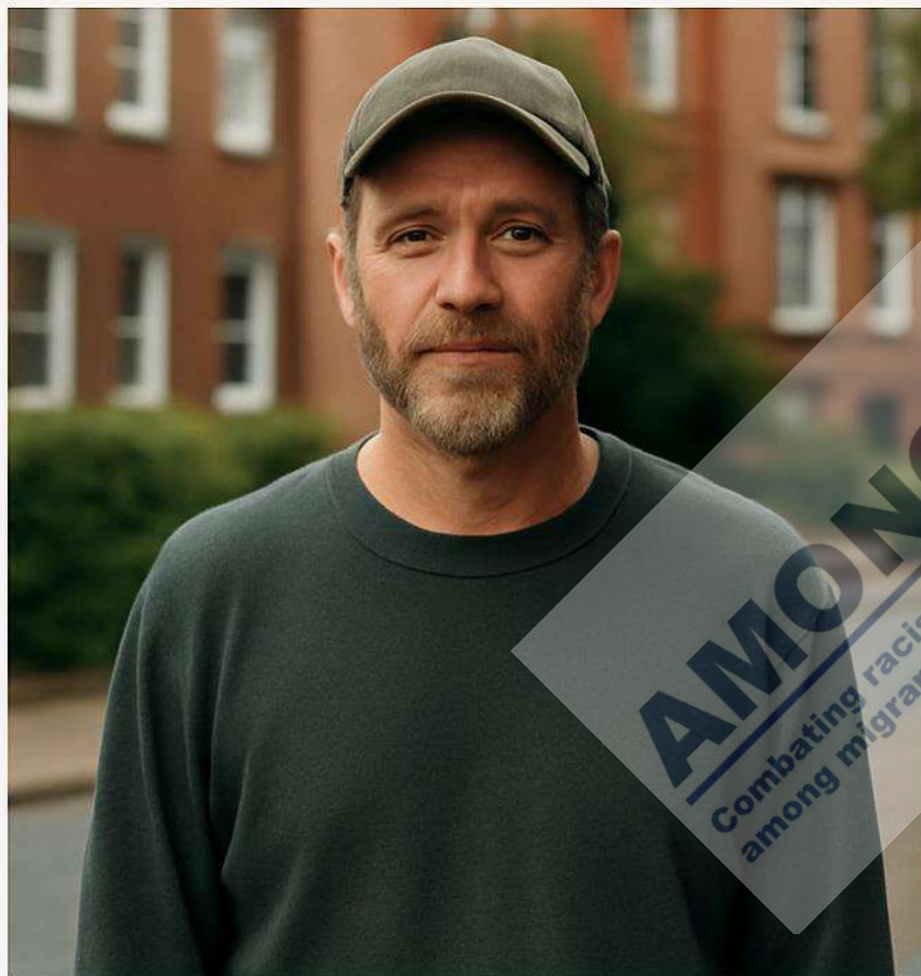
Spørgsmål 3: Vis fotopar 3
(forudindtagethed: etnisk oprindelse): En
person i traditionel etnisk beklædning ved
siden af en person i vestlig beklædning, og
still spørgsmålet: »Hvem tror du har det
højeste job i en multinational virksomhed?«



Spørgsmål 4: Vis fotopar 4 (fordomme: handicap): En person i kørestol ved siden af en person, der står op, og still spørgsmålet: »Hvem tror du ville klare sig bedst i en fysisk krævende opgave?«



Spørgsmål 5: Vis fotopar 5
(forudindtagethed: socioøkonomisk
situation): En person iført gammelt tøj ved
siden af en person i dyrt tøj, og still
spørgsmålet: »Hvem tror du ville forvalte
penge mere fornuftigt?«



Spørgsmål 6: Vis fotopar 6 (fordomme: religion eller tro): En person, der bærer religiøse symboler (f.eks. hijab, kors) ved siden af en person uden synlige symboler, og still spørgsmålet: »Hvem ville du føle dig mest tryk ved som din barns lærer?«



Velkommen og godt gået! 😊

AMONG US
Combating racism and discrimination
among migrants and refugees

MENNESKELIG BINGO

B

I

N

G

O

Navn:

Hvad forbinder os?:

Navn:

Hvad forbinder os?:

Navn:

Hvad forbinder os?:

Navn:

Hvad forbinder os?:

Navn:

Hvad forbinder os?:

Navn:

Hvad forbinder os?:

Navn:

Hvad forbinder os?:

Navn:

Hvad forbinder os?:

Navn:

Hvad forbinder os?:

Vær opmærksom

Vis at du lytter

AMONG US
Combating racism and discrimination
among migrants and refugees

Giv feedback (Reager eller kommenter)

Døm ikke



Det burde være ulovligt at kritisere regeringen.

"Jeg synes, det er forkert at kritisere regeringen. Når folk klager hele tiden, gør det landet svagere. Vi bør alle forsøge at støtte regeringen, selvom vi ikke er enige i alt, hvad de gør. Hvis vi bliver ved med at kritisere dem, kan det skabe problemer og gøre tingene værre."

Alle bør kun tale deres modersmål.

"Jeg mener, at folk kun bør tale deres eget sprog. Hvis vi taler forskellige sprog hele tiden, kan vi glemme vores kultur. Det er vigtigt at bevare vores traditioner og sprog for at forblive forbundet med det, vi kommer fra."

De rige burde betale meget mere i skat end de fattige.

"Jeg synes, at rige mennesker burde betale mere i skat end fattige. De har mange flere penge, så det er rimeligt, at de hjælper landet mere. De fattige har ikke mange penge, og de kæmper for at betale for ting. De rige burde give mere for at hjælpe alle."

Det er forkert at gifte sig med en person fra et andet land.

"Jeg mener, det er forkert at gifte sig med en person fra et andet land. Når folk gifter sig med hinanden fra forskellige lande, kan det skabe problemer. Deres familier forstår måske ikke hinanden, og det er svært at blande forskellige kulturer. Det er bedre at gifte sig med en person fra sit eget land."

Alle børn bør undervises derhjemme, ikke gå i almindelige skoler.

"Jeg synes, at alle børn bør undervises derhjemme i stedet for at gå i almindelige skoler. I almindelige skoler kan børn blive distraheret eller mobbet, og de får ikke nok opmærksomhed. Derhjemme kan forældre hjælpe dem med at lære bedre og fokusere mere på deres studier."

Dyreforsøg bør forbydes fuldstændigt.

"Jeg mener, at dyreforsøg bør stoppe. Det er forkert at skade dyr i forbindelse med forsøg. Dyr føler smerte ligesom mennesker, og vi bør finde andre måder at teste ting på i stedet for at bruge dyr. Det er grusomt, og vi bør beskytte dem."

Kun mænd bør være ledere i samfundet.

"Jeg mener, at kun mænd bør lede. Mænd er stærkere og bedre til at træffe vigtige beslutninger. Kvinder bør støtte dem, men mænd er bedre egnede til at lede på grund af deres færdigheder og erfaring."

Folk med tatoveringer bør ikke ansættes til job.

"Jeg synes, at folk med tatoveringer ikke bør få job. Tatoveringer får folk til at se uprofessionelle ud. Arbejdsgivere ønsker medarbejdere, der ser seriøse og pæne ud. Folk med tatoveringer kan virke mindre fokuserede eller ansvarlige."

Kun folk med en universitetsgrad kan have et godt job.

"Jeg tror, at kun folk med en universitetsgrad kan få et godt job. En grad viser, at man har arbejdet hårdt og lært de rigtige færdigheder. Uden en grad er det meget svært at finde et velbetalt job."

Kun én religion bør praktiseres i verden.

"Jeg synes, der kun bør være én religion for alle. At have forskellige religioner forårsager problemer og kampe. Hvis alle troede på det samme, ville verden være mere fredelig og forenet."

Alle burde tvinges til at stemme ved valg.

"Jeg mener, at alle burde tvinges til at stemme. Hvis folk ikke stemmer, har de ikke ret til at klage. Alle burde deltage i at vælge ledere, og at tvinge folk til at stemme er med til at gøre valg retfærdige og bedre for alle."

Folk bør aldrig bruge plastik, selvom det er nødvendigt.

"Jeg mener, at vi aldrig bør bruge plastik, fordi det skader miljøet. Der er andre materialer, vi kan bruge, og plastik forurener Jorden. Vi bør stoppe med at bruge plastik for at beskytte naturen for fremtidige generationer."

Vold er aldrig retfærdiggjort, uanset situationen.

"Jeg mener, at vold aldrig er rigtigt, uanset hvad der sker. Hvis vi bruger vold, forværrer det kun situationen. Der er altid fredelige måder at løse problemer på, og vold forårsager kun mere smerte."

Penge er det vigtigste i livet.

"Jeg synes, penge er det vigtigste i livet. Med penge kan vi leve godt, købe det, vi har brug for, og være lykkelige. Folk bør arbejde hårdt for at tjene penge, fordi det gør livet lettere og bedre."

Mænd og kvinder bør altid have separate job.

"Jeg mener, at mænd og kvinder bør have forskellige job, fordi de er gode til forskellige ting. Mænd er stærkere og bør udføre fysisk arbejde. Kvinder er bedre til at passe på og bør fokusere på den slags job. Det får samfundet til at fungere bedre."

Alle skoler bør undervise i de samme fag og på samme måde.

"Jeg synes, at alle skoler bør undervise i de samme fag på samme måde. Dette vil gøre uddannelse retfærdig for alle elever. Hvis hver skole er forskellig, vil nogle elever lære mere end andre. Det er bedre, hvis skolerne følger de samme regler."

Folk burde helt holde op med at bruge smartphones.

"Jeg mener, at folk burde holde op med at bruge smartphones. Smartphones er en distraktion og får folk til at bruge for meget tid på dem. Uden smartphones kunne folk fokusere på samtaler i det virkelige liv og leve sundere liv."

Det er bedre at bo i en by end på landet.

"Jeg synes, det er bedre at bo i byen end på landet. Byerne har bedre job, hospitaler og uddannelse. På landet er det sværere at finde disse ting, og livet kan være for langsomt og kedeligt."

Regeringen bør kontrollere alle sociale medier.

"Jeg synes, at regeringen bør kontrollere sociale medier for at forhindre spredning af dårlig information. Nogle gange deler folk løgne eller skadelige ideer på sociale medier. Hvis regeringen kontrollerer det, kan de sikre sig, at det, folk ser, er sandt og sikkert."

Det er okay at dømme nogen ud fra deres udseende.

"Jeg synes, det er okay at dømme folk ud fra deres udseende. Når man ser nogen, kan man se meget om dem ud fra deres tøj, ansigt og hvordan de opfører sig. Hvis nogen ser rodet eller uforsigtig ud, er det et tegn på, at de måske ikke er ansvarlige."

Du bør kun hjælpe folk i dit eget land, ikke i udlandet.

"Jeg synes, vi kun bør hjælpe folk i vores eget land. Vi har nok problemer her, og vi er nødt til at tage os af vores egne folk først. Hvis vi hjælper andre i udlandet, glemmer vi måske behovene hos folkene lige her."

Alle former for underholdning bør forbydes, hvis de er voldelige.

"Jeg mener, at voldelig underholdning som computerspil eller film bør forbydes. At se vold får folk til at tro, at det er okay at såre andre. Vi bør kun tillade underholdning, der er fredelig og lærer gode ting."

Forældre bør bestemme, hvem deres børn skal giftes med.

"Jeg synes, at forældre bør vælge, hvem deres børn skal giftes med. Forældre ved, hvad der er bedst for deres børn, og kan vælge en god partner til dem. Unge mennesker har måske ikke nok erfaring til at træffe det rigtige valg."

Ældre mennesker bør ikke have lov til at køre bil.

"Jeg mener, at ældre mennesker ikke bør køre bil, fordi de måske ikke er lige så hurtige eller skarpe som yngre mennesker. Ældre mennesker kan have svært ved at reagere hurtigt på vejen, og det kan være farligt for alle."

Vi bør aldrig tillade flygtninge at komme ind i noget land.

"Jeg mener, at vi ikke bør tillade flygtninge at komme ind i noget land. Flygtninge kan medføre problemer, og det kan være svært for dem at passe ind et nyt sted. Vi bør fokusere på at hjælpe folk i vores eget land, før vi hjælper folk fra andre steder."

Al mad bør dyrkes lokalt, ingen import tilladt.

"Jeg synes, at al mad bør dyrkes i vores eget land. Når vi importerer mad, bruger det for meget energi og skader miljøet. Lokal mad er bedre for vores helbred og støtter landmændene her."

Børn bør slet ikke have lov til at bruge internettet.

"Jeg mener, at børn ikke bør bruge internettet, fordi det kan være farligt. Der er mange ting på internettet, som børn ikke bør se. De bør fokusere på skole og andre aktiviteter i stedet for at bruge tid online."

Folk burde straffes hårdere for små forbrydelser.

"Jeg synes, at små forbrydelser, som at stjæle eller lyve, burde straffes hårdere. Hvis vi ikke straffer folk for små forbrydelser, kan de tro, at det er okay at begå større forbrydelser. At straffe små forbrydelser er med til at forhindre, at værre ting sker."

Det er okay at dømme nogen ud fra deres sociale status.

"Jeg synes, det er okay at dømme folk ud fra deres sociale status, fordi det viser deres livsstil og valg. Folk med højere status har arbejdet hårdt, mens dem med lavere status kan have truffet dårlige beslutninger. Vi kan dømme dem ud fra deres situation."

Alle burde være forpligtet til at motionere hver dag.

"Jeg mener, at alle burde motionere hver dag, fordi det er godt for helbredet. Motion hjælper med at forebygge sygdom og gør folk glade. Hvis alle motionerede, ville vi have et sundere samfund med færre helbredsproblemer."

Ansvarsfraskrivelse:

Alle billeder, der vises nedenfor, er AI-genererede og skabt udelukkende til illustrative formål. De viser ikke virkelige personer, begivenheder eller steder. Enhver lighed med faktiske personer, levende eller afdøde, er rent tilfældig. Genereringsprocessen er udført i overensstemmelse med ophavsretlige og databeskyttelsesregler, der gælder i Tyskland og EU.





Amina Rahimi, 25, fra Afghanistan

Hej, jeg er Amina Rahimi, 25 år gammel, oprindeligt fra Afghanistan. Jeg forlod mit land, fordi det blev usikkert efter regeringsskiftet, og mit liv var i fare. Den sværeste del af min rejse var at efterlade min familie. Nu bor jeg i Tyskland, men det er ikke let. Sprogbarrieren er udfordrende, og det har været svært at finde et job. Nogle dage føler jeg mig meget ensom og savner mit hjem. Men jeg prøver at forblive stærk, og jeg håber, at Tyskland en dag virkelig vil føles som hjemme.



Luis González, 29, fra Chile

Jeg er Luis González, 29 år gammel, og jeg er fra Chile. Jeg flyttede til Tyskland for at studere og bygge en bedre fremtid. Livet her har dog været hårdere, end jeg havde forventet. Jeg savner min familie hver dag, og nogle gange er ensomheden overvældende. Leveomkostningerne er høje, og det er udfordrende at styre min økonomi. Men jeg er fast besluttet på at fortsætte. Jeg ved, at denne oplevelse vil hjælpe mig med at vokse, og jeg prøver at forblive positiv på trods af kampene.



Elena Petrova, 32, fra Rusland

Jeg er Elena Petrova, 32 år gammel, oprindeligt fra Rusland. Mine forældre flyttede til Tyskland, da jeg var barn, og jeg voksede op her. Men nogle gange føler jeg stadig, at jeg ikke helt hører til. Jeg har to kulturer indeni mig, og det kan være forvirrende. Jeg elsker dem begge, og jeg lærer at acceptere mig selv, præcis som jeg er. Det er ikke altid let, men jeg ved, at det at være både russisk og tysk er en del af, hvem jeg er, og jeg er stolt af det.



Mohammed Al-Farouk, 41, from Syria

Hej, jeg er Mohammed Al-Farouk, 41 år gammel, og jeg er fra Syrien. Jeg flygtede fra krigen med min kone og to børn og søgte sikkerhed i Tyskland. Selvom vi er i sikkerhed nu, er livet her vanskeligt. Arbejdsmarkedet er hårdt, og jeg forstår ikke fuldt ud alle reglerne og bestemmelserne. Jeg er taknemmelig for den sikkerhed, vi har, men jeg ønsker bare, at mine børn skal have en fremtid uden frygt. Jeg arbejder hårdt for at forsørge dem, og jeg håber, at de får et bedre liv her.



Nattapong Wongchai., 26, fra Thailand

Jeg er Nattapong Wongchai, 26 år gammel, fra Thailand. Jeg kom til Tyskland for at være frivillig og skabe et bedre liv. Jeg elsker mulighederne her, men jeg føler mig ofte ensom. Det har været svært at få nye venner, og de kolde vintre er en stor forandring fra mit varme hjemland. Alligevel prøver jeg at forblive positiv og fokusere på mine drømme. Jeg ved, at jeg med tiden vil tilpasse mig, og jeg håber at skabe et liv, der føles som hjemme her.



Leila Khalil, 35, fra Marokko

Jeg er Leila Khalil, 35 år gammel, fra Marokko. Jeg flyttede til Tyskland efter at have giftet mig med en tysk kvinde. Livet her er godt, men jeg føler mig ofte anderledes end alle andre. Jeg savner mit hjem og min kultur, og det kan være svært at passe ind. Jeg prøver at lære så meget som muligt om tysk kultur, men jeg føler mig stadig som en outsider til tider. Jeg håber, at jeg en dag vil føle mig virkelig hjemme her, accepteret for den, jeg er.



Diana Kuznetsova, 28, fra Ukraine

Jeg er Diana Kuznetsova, 28 år gammel, fra Ukraine. Jeg forlod mit hjem på grund af krigen. Min familie er i sikkerhed nu, men det har været en vanskelig rejse. Jeg savner mit land, mine venner og det liv, jeg havde før. Jeg prøver at være stærk for mit barn, men nogle dage er meget hårde. Jeg håber på fred i Ukraine, så jeg en dag kan vende tilbage og genopbygge det liv, vi mistede. Indtil da fokuserer jeg på at give mit barn en bedre fremtid.



Nadia Tarek, 31, fra Egypten

Hej, jeg er Nadia Tarek, 31 år gammel, født i Tyskland af egyptiske forældre. Nogle gange føler jeg mig fanget mellem to verdener. Folk spørger ofte, om jeg er tysk eller egyptisk, og det er svært at svare på. Jeg elsker begge kulturer, men jeg vil have, at folk ser mig for den, jeg er – ikke kun min baggrund. Det har været udfordrende at navigere i denne dobbelte identitet, men jeg lærer at omfavne begge sider af mig selv og leve autentisk.



Javier Ramírez, 24, fra Spanien

Jeg er Javier Ramírez, 24 år gammel, fra Spanien. Jeg kom til Tyskland for at arbejde i håb om en frisk start. Men det har ikke været så let, som jeg troede. Det har været sværere end forventet at finde et job, og jeg savner min familie derhjemme. Nogle gange føler jeg mig fortabt og usikker på, hvor min plads er. Men jeg ved, at jeg er nødt til at fortsætte med at presse på. Jeg tror, at tingene bliver bedre med tiden, og jeg er fast besluttet på at gøre denne oplevelse umagen værd.



Farah Jamil, 38, fra Pakistan

Hej, jeg er Farah Jamil, 38 år gammel, fra Pakistan. Jeg flyttede til Tyskland med min mand og børn. Mens mine børn er glade og falder godt til, har jeg sværere ved det. Sprogbarrieren er vanskelig, og jeg kender ikke mange mennesker her endnu. Jeg vil gerne føle mig hjemme, men jeg ved, at det vil tage tid. Jeg håber, at jeg en dag vil føle mig virkelig velkommen i Tyskland, og at jeg kan skabe et nyt liv for min familie her.



Nadia Malik, 27, fra Pakistan

Hej, jeg er Nadia Malik. Jeg er 27 år gammel og oprindeligt fra Pakistan. Mine bedsteforældre flyttede til Danmark for at arbejde, og jeg voksede op med at finde balancen mellem begge kulturer. Jeg elsker Danmark for dets progressive værdier, men jeg oplever stadig diskrimination, især i professionelle sammenhænge. Det er udmattende konstant at bevise, at jeg hører til. Jeg drømmer om en dag, hvor jeg ikke behøver at forklare mig selv for nogen. Jeg vil leve i en verden, hvor folk accepterer mig for den, jeg er, uden at stille spørgsmål.



Karam Hussein, 40, fra Syrien

Jeg er Karam Hussein, 40 år gammel, fra Syrien. Jeg flygtede fra krigens rædsler med min kone og børn og søgte sikkerhed i Danmark. Selvom jeg er taknemmelig for den fred, vi har fundet her, har det været svært at finde stabilt arbejde. Sprogbarrieren og de bureaukratiske udfordringer gør det endnu sværere at forsørge min familie. Alt, hvad jeg ønsker, er en bedre fremtid for mine børn – en fremtid, der er fri for den vold og ustabilitet, vi efterlod. Hver dag bringer en ny udfordring, men jeg stopper ikke, før jeg har sikret dem et liv.



Leyla Abdi, 34, fra Somalia

Hej, jeg er Leyla Abdi, 34 år gammel, fra Somalia. Jeg kom til Danmark som flygtning og efterlod alt, hvad jeg kendte, i min søgen efter sikkerhed og stabilitet. Selvom jeg er taknemmelig for den fred, jeg har fundet, kæmper jeg stadig med fordomme. Det er udfordrende at blive set som en outsider, selv efter alle disse år. Nogle dage føler jeg mig stærk og håbefuldt omkring fremtiden. Andre dage længes jeg efter de velkendte syn og lyde fra mit hjemland og ønsker, at jeg kunne vende tilbage. Men jeg ved, at jeg ikke kan. Jeg fortsætter med at bygge mit liv her, én dag ad gangen.



Mahmoud Zain, 45, fra Libanon

Jeg er Mahmoud Zain, 45 år gammel, fra Libanon. Jeg flyttede til Danmark af kærlighed – giftede mig med en dansk kvinde og stiftede familie her. Livet i Danmark er godt, men jeg savner ofte mine libanesiske rødder. Kulturen, maden, menneskene – det er alt sammen en del af, hvem jeg er. Til tider føler jeg mig splittet mellem to verdener og forsøger at ære både min danske og libanesiske side. Jeg er taknemmelig for min familie her, men jeg bærer stadig en dyb længsel efter Libanon. Det kan være svært at leve mellem to kulturer, men jeg prøver at få det til at fungere.



Sara Andersen, 28, fra Irak

Jeg er Sara Andersen, 28 år gammel, født i Danmark af irakiske forældre, der flygtede, før jeg blev født. Da jeg voksede op som dansk, har jeg altid været nødt til at forklare min identitet, især når folk spørger: "Hvor kommer du egentlig fra?" Det er en konstant påmindelse om, at jeg ikke helt passer ind i nogen af verdenerne. Jeg elsker at være dansk, men jeg værdsætter også min irakiske arv. Jeg drømmer om en fremtid, hvor ingen sætter spørgsmålstejn ved, hvem jeg er, eller hvor jeg hører hjemme. Jeg håber at kunne omfavne begge dele af mig uden at føle behov for at retfærdiggøre nogen af dem.



Ali Reza, 50, fra Iran

Mit navn er Ali Reza, og jeg er 50 år gammel. Jeg kom til Danmark for at søge politisk asyl efter at have forladt Iran. Selvom jeg har bygget et nyt liv her, forsvinder smerten ved eksil aldrig. Jeg savner mit hjemland – landskaberne, menneskene, livsstilen. Jeg har fundet tryghed i Danmark, men der er altid en del af mig, der føles ufuldstændig. Jeg prøver at bevare håbet, men tanken om aldrig at vende tilbage til Iran tynger mit hjerte. Alligevel fortsætter jeg fremad og håber, at jeg en dag finder fred med min fortid.



Mariam Khalid, 30, fra Sudan

Jeg er Mariam Khalid, 30 år gammel, og jeg flyttede til Danmark på grund af jobmuligheder. Det har ikke været nemt – mikroaggressioner er en del af min hverdag, og det er udmattende. Men jeg er ikke typen, der giver efter. Jeg er modstandsdygtig og fast besluttet på at få succes, uanset hvilke udfordringer jeg står over for. Hver eneste præstation, jeg opnår, føles som en sejr, der beviser, at jeg er stærkere end de forhindringer, jeg møder. Min rejse har ikke været let, men hver dag bliver jeg mere stolt af det, jeg har opnået. Jeg er her for at blive og bygge det liv, jeg fortjener.



Carlos Ruiz, 36, fra Venezuela

Jeg er Carlos Ruiz, 36 år gammel, og jeg kom til Danmark på flugt fra den økonomiske krise i Venezuela. Landet er smukt, og jeg har mødt venlige mennesker her, men jeg savner stadig varmen og energien fra mit hjemland. Nogle dage føler jeg, at jeg aldrig rigtig vil føle mig hjemme i Danmark. Følelsen af at være en outsider er der altid. Men jeg holder fast i håbet om, at jeg med tiden vil lære at omfavne dette sted fuldt ud. For nu er jeg taknemmelig for den stabilitet, Danmark tilbyder, selvom jeg længes efter det liv, jeg forlod.



Fatima Yusuf, 26, fra Tyrkiet

Hej, jeg er Fatima Yusuf, 26 år gammel, fra Tyrkiet. Jeg fulgte min familie til Danmark i jagten på bedre muligheder og en frisk start. Men det har været en udfordring at finde min identitet her. På den ene side har jeg mine tyrkiske rødder, og på den anden side oplever jeg den frihed og de muligheder, Danmark tilbyder. Det er svært at forene disse to dele af mig. Jeg vil gerne få mest muligt ud af mine muligheder, men jeg vil heller ikke miste kontakten med min arv. Det er en balancegang, men jeg er fast besluttet på at finde en måde at integrere begge verdener på.



Leila Al-Sayed, 35, fra Irak

Jeg er Leila Al-Sayed, 35 år gammel, oprindeligt fra Irak. Min familie flygtede som flygtninge i jagten på et fredeligt liv i Finland. Selvom jeg er taknemmelig for den tryghed, vi har fundet her, har kampen for at finde arbejde været udfordrende. Sprogbarrieren gør det vanskeligt at integrere sig fuldt ud i samfundet. Alligevel er jeg håbefuld om en bedre fremtid for mig selv og mine børn. Finland har tilbudt os fred, men jeg håber, at jeg med tiden vil være i stand til at bidrage mere til landet og finde min plads her.



Viktor Ivanov, 42, fra Rusland

Jeg er Viktor Ivanov, 42 år gammel, fra Rusland. Jeg flyttede til Finland af kærlighed og giftede mig med en finsk statsborger. Landets natur er smuk, og jeg er blevet glad for den, men de kulturelle forskelle er til tider overvældende. Sprogbarrieren og manglende kendskab til visse skikke får mig til tider til at føle mig som en outsider. Jeg er taknemmelig for den kærlighed, jeg har fundet her, men der er dage, hvor jeg spekulerer på, om jeg nogensinde helt vil føle mig hjemme. Jeg lærer stadig at tilpasse mig, og jeg håber stadig, at Finland vil blive mit sande hjem.



Ahmed Al-Farsi, 30, fra Palæstina

Jeg er Ahmed Al-Farsi, 30 år gammel, fra Palæstina. Jeg flyttede til Finland for at søge forretningsmuligheder, men de bureaukratiske forhindringer har gjort det svært at komme i gang. Trods min indsats synes papirarbejdet aldrig at slutte, og jeg føler mig ofte fastlåst. Det langsomme tempo i fremskridtene kan være frustrerende, men jeg forbliver beslutsom. Jeg elsker Finland og dets folk, og jeg tror, at jeg med tiden vil være i stand til at overvinde disse udfordringer. Jeg håber, at jeg en dag får chancen for fuldt ud at bygge mit liv op her.



Daria Kuznetsova, 28, fra Ukraine

Jeg er Daria Kuznetsova, 28 år gammel, fra Ukraine. Jeg flygtede fra krigen med min familie og søgte sikkerhed i Finland. Selvom vi nu er i sikkerhed, bærer jeg traumet over det, vi mistede, med mig hver dag. Overgangen til Finland har været vanskelig – at tilpasse sig et nyt liv, et nyt sprog og en ny kultur. Trods disse udfordringer er jeg taknemmelig for freden her. Det kan tage tid at komme sig over krigens smerte, men jeg holder fast i håbet om en lysere fremtid i Finland.



Omar Bashir, 33, fra Sudan

Jeg er Omar Bashir, 33 år gammel, fra Sudan. Jeg kom til Finland for at studere og besluttede mig for at blive for at arbejde. Finland er et fredeligt land, og jeg har fundet arbejde her, men jeg føler mig stadig som en outsider. Sprogbarrieren er en konstant udfordring, og kulturelle forskelle gør det nogle gange svært at få kontakt med andre. Jeg er dog fast besluttet på at gøre Finland til mit hjem. Jeg ved, at jeg med vedholdenhed og tålmodighed kan overvinde disse forhindringer og skabe et meningsfuldt liv for mig selv her.



Sofia Petrova, 39, fra Hviderusland

Jeg er Sofia Petrova, 39 år gammel, fra Hviderusland. Jeg flygtede fra politisk forfølgelse og kom til Finland for at søge sikkerhed. Selvom jeg er taknemmelig for den sikkerhed, jeg har fundet, sørger jeg over det liv, jeg har efterladt. Overgangen har været vanskelig, og nogle dage føler jeg stadig vægten af min fortid. Finland er mit hjem nu, men det er ikke det liv, jeg forestillede mig. Jeg prøver at fokusere på fremtiden og omfavne de muligheder, jeg har fået, men minderne om mit hjemland vil altid være med mig.



Yusuf Khan, 22, fra Pakistan

Jeg er Yusuf Khan, 22 år gammel, fra Pakistan. Jeg flyttede til Finland, da jeg var barn, og jeg er vokset op her. Selvom jeg taler flydende finsk, føler jeg ofte, at jeg skal bevise, hvor jeg virkelig hører hjemme. Nogle mennesker ser mig stadig som "anden", selvom dette er det eneste hjem, jeg nogensinde har kendt. Jeg omfavner min pakistanske arv, men jeg føler også en dyb forbindelse til Finland. Det er en konstant balancegang, men jeg er stolt af at kalde begge



Hanna Bergström, 31, fra Etiopien

Jeg er Hanna Bergström, 31 år gammel, fra Etiopien. Jeg blev adopteret som barn og voksede op i Finland. Selvom jeg elsker Finland, kæmper jeg ofte med min identitet. Jeg føler mig ikke fuldt ud etiopisk, men jeg bliver heller ikke altid accepteret som finsk. Det er en forvirrende og til tider isolerende oplevelse. Jeg har brugt år på at forsøge at forstå, hvem jeg er, og hvor jeg hører hjemme. Finland er mit hjem, men jeg føler stadig, at der mangler en del af mig. Jeg håber, at jeg en dag vil føle mig helt i fred med, hvem jeg er.



Khalid Amin, 45, fra Egypten

Jeg er Khalid Amin, 45 år gammel, fra Egypten. Jeg flyttede til Finland for at arbejde, og selvom jeg har opbygget et godt liv her, savner jeg Egypten. Kulturen, maden, folkets varme – det er alt sammen så anderledes end Finland. Jeg har gjort Finland til mit hjem, men jeg kan ikke lade være med at længes efter mit hjemland. De kulturelle forskelle er der stadig, og det er ikke altid let at tilpasse sig. Men jeg er taknemmelig for de muligheder, Finland har givet mig, og jeg fortsætter med at omfavne begge kulturer, selvom det er en udfordrende balance.



Maria Santos, 29, fra Brasilien

Jeg er Maria Santos, 29 år gammel, fra Brasilien. Jeg fulgte mit hjerte til Finland og flyttede hertil af kærlighed. Det kolde vejr og sprogbarrieren har været svær at tilpasse sig, men jeg bliver på grund af den person, jeg elsker. Finland er et smukt land, og jeg lærer langsomt at værdsætte dets stille skønhed. Det er ikke mit hjem endnu, men jeg lærer at gøre det til mit. Jeg håber, at jeg en dag vil føle mig helt hjemme her, og at udfordringerne vil blive en anden natur.

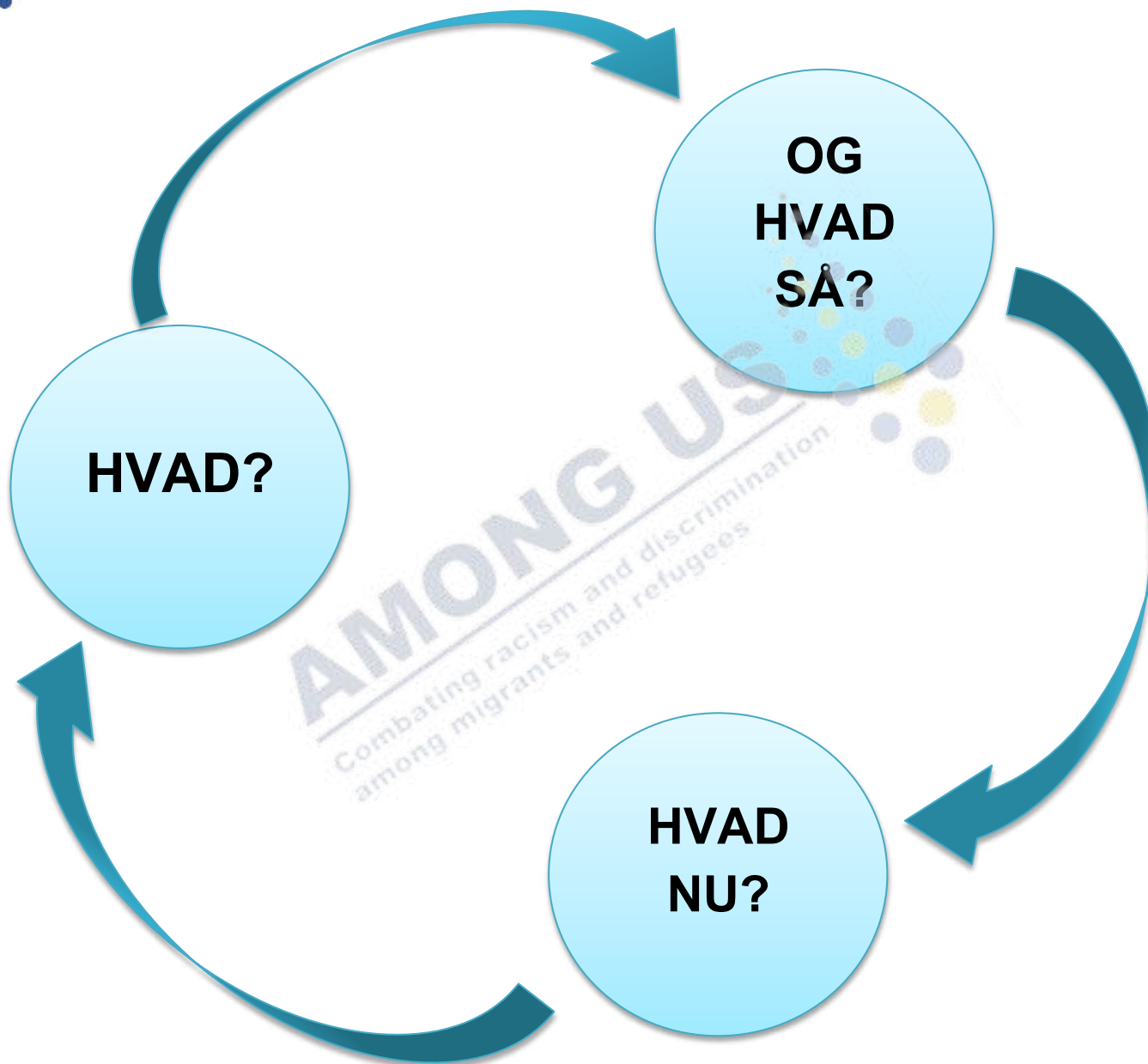


Diego Fernández, 23, fra Peru

Jeg er Diego Fernández, 23, fra Peru. Jeg flyttede til Danmark som studerende og er begejstret for mulighederne og de nye oplevelser. Men ensomheden og udfordringen ved at lære dansk har gjort min rejse vanskeligere, end jeg havde forventet. Jeg sætter nogle gange spørgsmålstegn ved, om jeg har truffet den rigtige beslutning, især når jeg føler mig afkoblet fra mine rødder. Men på trods af kampene er jeg fast besluttet på at fortsætte. Jeg har mødt vidunderlige mennesker og lært så meget, og jeg håber, at Danmark en dag virkelig vil føles som hjemme.

Tag to skridt fremad ...

- ... hvis dine forældre stadig er gift
- ... hvis du voksede op med en faderfigur i et hjem
- ... hvis du kan se din familie, når du har lyst
- ... hvis du havde adgang til privat uddannelse eller en god skole
- ... hvis du ikke behøvede at betale for en god uddannelse
- ... hvis du frit kunne vælge, hvilken skole du ville gå på, eller om du overhovedet ville gå i skole
- ... hvis du havde adgang til privatundervisning, hvis du havde problemer i skolen
- ... hvis du aldrig behøvede at bekymre dig om, hvor dit næste måltid ville komme fra
- ... hvis du hverken behøvede at hjælpe dine forældre eller familie med at betale regninger
- ... hvis du frit kunne sige, hvad du havde i tankerne, eller hvad der generede dig
- ... hvis du har ret til at flytte inden for landet, som du vil
- ... hvis du har ret til at bo, hvor du vil
- ... hvis du nemt kan finde en lejlighed
- ... hvis du bor sammen med de personer, du vælger at bo i
- ... hvis du har et værelse til dig selv
- ... hvis du har statsborgerskab og ikke er statsløs
- ... hvis du har status som anerkendt flygtning, eller hvis du har lovligt sikret ophold her, dvs. du behøver ikke at frygte at blive udvist
- ... hvis du har ret til at arbejde her
- ... hvis du har samme adgang til sociale ydelser som de lokale
- ... hvis du har adgang til alle sundhedssystemets tjenester
- ... hvis du kan tage din familie med til dit hjem
- ... hvis du uden problemer kan vende tilbage til dit tidligere hjem og besøge familie og venner
- ... hvis du frit kan gifte dig med hvem du vil
- ... hvis du har råd til at spise på en dejlig restaurant en gang om ugen



Scenarie 1: En muslimsk flygtning ankommer sent om aftenen til et lokalt krisecenter efter en lang og udmattende rejse. De har netop krydset flere grænser og er synligt trætte og desorienterede. Krisecentret har travlt, og det vagthavende personale er optaget af at udfylde papirer og gøre senge klar til andre flygtninge, der ankommer. Flygtningen står stille ved indgangen i flere minutter uden at blive bemærket. Da en af medarbejderne endelig bemærker ham, viser han ham hurtigt hen til et værelse uden at tilbyde nogen hjælp eller spørge, om flygtningen har brug for noget, såsom mad eller hvile.

Scenarie 2: Under et teammøde i en teknologivirksomhed deler en nyansat asiatisk medarbejder, der har en stærk accent og stadig arbejder på at perfektionere sit engelsk, en innovativ idé under en brainstorming-session. Mens han taler, udveksler teammedlemmerne blikke, og nogle kigger ubehageligt på hinanden. Et af teammedlemmerne afbryder med en nedladende tone og siger: »Dit engelsk skal forbedres, før du kan bidrage effektivt,« inden han flytter fokus i samtalen til en anden kollega. Den indvandrede medarbejder forbliver tavs og usikker på, om hans idé overhovedet blev taget i betragtning.

Scenarie 3: I et klasseværelse på en mellemskole i USA placeres et flygtningebarn, der taler spansk som sit første sprog, i et almindeligt engelsktalende klasseværelse. Læreren giver gruppen en opgave, og barnet forsøger at bidrage, men har svært ved at udtrykke sine tanker på engelsk. Mens barnet taler, hvisker og fniser nogle klassekammerater, når barnet udtaler ord forkert eller har svært ved at formulere sætninger. En af dem kommer endda med en højlydt kommentar, hvor han gør grin med barnets accent. På trods af at barnet er dygtigt i skolen og deltager i andre aktiviteter, føler det sig stadig mere isoleret og begynder at undgå at sige noget i klassen for at undgå yderligere forlegenhed.

Scenarie 4: En afrikansk flygtning ankommer til en travl grænseovergang efter at have rejst i flere dage. Han bliver tilbageholdt i flere timer, efter at han er blevet markeret for at have ufuldstændige papirer. På trods af at han har alle nødvendige papirer på sit modersmål, giver grænsebetjentene ham ingen klare instrukser eller hjælp til at oversætte eller løse problemet. Da flygtningen forsøger at tale med en grænsebetjent, svarer denne: »Det er ikke min opgave at hjælpe dig. Du skulle have haft alt i orden, inden du ankom her,« og går sin vej. Flygtningen står alene tilbage i et overfyldt område, usikker på, hvad han skal gøre nu, og uden yderligere hjælp.

Hvad skete der?

Jeg ville lære migranter om interkulturelle forskelle. Jeg fortalte dem, at i mit land vil folk tro, at man har psykiske problemer, hvis man stadig bor hos sine forældre, når man er over 26 år.

Hvad var følelserne?

Deltagerne følte sig kede af det, fordi de troede, jeg kaldte dem mentalt ustabile.

Hvad kan jeg gøre bedre i fremtiden?

Hvordan kan jeg undervise på en måde, der hjælper folk med at forstå uden at føle sig dømt?

Åben dialog

Konstruktiv feedback

Brug "jeg"-udsagn (f.eks. "Jeg føler..." eller "Jeg bemærkede...")

Henvend dig altid direkte til
personen

Giv feedback med det samme, på det
rette tidspunkt.

Fokuser på handlinger, ikke
personen.

Hold det positivt – nævn også hvad der gik godt.

Vær specifik og tydelig omkring, hvad der kan forbedres.

"Hvordan følte det at dele din oplevelse åbent?"

"Hvordan hjalp feedbacken dig med at tænke anderledes om din oplevelse?"

"Hvordan kan vi bruge åben dialog
og feedback til at reducere
fordomme i vores dagligdag?"



Er der risiko for, at personen kan blive aggressiv?

Hvordan vil denne situation påvirke mit forhold til dem?

Vil jeg fortryde, at jeg ikke har svaret?

Betyder det, at jeg ikke svarer, at jeg er enig i
den partiske kommentar?

AMONG US
Combating racism and discrimination
among migrants and refugees

"Jeg"-udsagn

Støt den person, der modtog den dårlige kommentar

Bestemt, men høflig tone

Direkte udfordring

Involver tilskuere

Offerfokuserede scenarier

Scenarie 1: På arbejdet siger en kollega til dig: "Du forstår sikkert ikke vores sprog særlig godt. Hvordan vil du arbejde her?" Dette gør dig såret, fordi de antager, at du ikke vil være i stand til at udføre dit arbejde udelukkende på grund af din accent eller dine sprogkunderskaber.

Scenarie 2: Under en vens genforening siger nogen: "Alle flygtninge er dårlige mennesker. De bringer bare problemer til landet." Du føler dig ked af det og frustreret, fordi dette generaliserer alle flygtninge som farlige, selvom du prøver at opbygge et bedre liv.

Scenarie 3: På arbejdet fortæller en kollega en joke og siger: "Migranter tager vores job. De hører ikke hjemme her." Du bliver vred og ked af det, fordi du arbejder hårdt, men de behandler dig, som om du tager muligheder fra andre, bare på grund af hvor du kommer fra.

Scenarie 4: En lærer siger til dig: "Du må være heldig at være her. Din familie er sikkert flyttet, fordi dit land er dårligt." Denne kommentar får dig til at føle, at din rejse blev misforstået, og den antager, at du kun er her på grund af dårlige omstændigheder i dit land.

Scenarie 5: Ved en social begivenhed ignorerer en gruppe mennesker dig og siger: "Han/hun vil ikke forstå noget af det, vi siger." Du føler dig udelukket og såret, fordi de laver antagelser om din evne til at forstå uden at forsøge at engagere dig.

Scenarie 6: Mens man handler, siger nogen: "Se på alle disse flygtninge. De burde ikke være her. De lyver sikkert om deres økonomiske status." Du føler dig utilpas og bliver bedømt uretfærdigt, som om du er en uærlig person eller en udlænding, der ikke hører til.

Scenarie 7: En udlejer nægter at leje en lejlighed ud til din familie og siger: "Du har ikke råd til huslejen. Du hører ikke hjemme her." Du føler dig respektløst behandlet og såret, fordi de antager din betalingsevne baseret på din flygtningestatus uden at give dig en fair chance.

Scenarie 8: En gruppe mennesker på en café siger: "Flygtninge skal altid sidde langt væk fra os. Dette er vores rum, ikke deres." Du føler dig uvelkommen og utilpas, da de tilsyneladende gør krav på offentlige rum, som om flygtninge ikke har ret til at nyde dem.

Scenarie 9: En leder siger til dig: "Du er heldig at have dette job. Forvent ikke at få det samme i løn som andre." Denne kommentar får dig til at føle, at dit hårde arbejde ikke værdsættes, blot fordi du er migrant, og at du bør nøjes med mindre.

Scenarie 10: Nogen deler en artikel online, der siger: "Flygtninge er bare kriminelle. De burde ikke have lov til at komme ind i landet." Denne kommentar gør dig vred og får dig til at føle dig uretfærdigt stempet, da den fremstiller dig og andre i et negativt lys baseret på, hvor du kommer fra.

Scenarie 11: Ved en lægekonsultation spørger en sygeplejerske dig: "Har du lovligt ophold her? For jeg tror ikke, du har råd til medicin, og vi er ikke en velgørenhedsorganisation." Du har ondt af flygtningen, men er usikker på, hvordan du skal gribe ind eller støtte dem i denne situation.

Scenarie 12: En person taler højt og langsomt til dig og siger: "Forstår du ... hvad jeg siger?" Du føler dig ikke respekteret, fordi de antager, at du ikke kan forstå engelsk, og behandler dig, som om du ikke er i stand til at forstå en simpel samtale.

Scenarie 13: I klassen siger en lærer: "Nogle flygtninge har dårlige overbevisninger. Vi bør være forsigtige med dem." Du føler dig såret og krænket, fordi læreren stereotyperer alle flygtninge som potentielt farlige baseret på deres baggrund.

Scenarie 14: Et familiemedlem siger: "Alle de migranter, der kommer her, stjæler vores penge. De fortjener ikke hjælp." Du føler, at du får skylden for samfundets problemer, selvom du bare prøver at leve og arbejde i fred.

Scenarie 15: Under en politisk debat siger nogen: "Vi er nødt til at sende alle flygtningene tilbage til, hvor de kom fra. De ødelægger alt." Denne kommentar får dig til at føle dig uønsket og som om du ikke hører hjemme på det sted, du har søgt tilflugt.

Vidnefokuserede scenarier

Scenarie 1: Du lytter til en kollega, der siger til en migrant: "Du forstår sikkert ikke vores sprog. Hvordan vil du arbejde her?" Du føler dig utilpas og usikker på, hvordan du skal reagere, fordi du ikke ønsker at gøre situationen værre, men du ved, at kommentaren er sårende.

Scenarie 2: Ved en vens genforening siger nogen: "Alle flygtninge er dårlige mennesker. De bringer bare problemer til landet." Du føler dig utilpas og vil gerne sige noget, men du er ikke sikker på, hvordan du skal udfordre udsagnet uden at skabe konflikt.

Scenarie 3: Du lytter ved en fejl til en kollega, der siger: "Migranter tager vores job. De hører ikke hjemme her." Du bliver ked af kommentaren, men tøver med at sige noget, fordi du ikke er sikker på, hvordan du skal forsvare migranten uden at skabe spændinger på arbejdet.

Scenarie 4: Du hørte en lærer sige til en migrantelev: "Du må være heldig at være her. Din familie er sikkert flyttet, fordi dit land er dårligt." Du har ondt af eleven, men er ikke sikker på, hvordan du skal gribe ind og korrigere lærerens antagelser uden at skabe ballade.

Scenarie 5: Ved et socialt arrangement ignorerer en gruppe mennesker en flygtning og siger: "Han/hun forstår ikke noget af det, vi siger." Du føler dig akavet og vil gerne hjælpe flygtningen med at føle sig inkluderet, men du er ikke sikker på, hvordan du gør det uden at gøre situationen ubehagelig for alle.

Scenarie 6: Mens man handler, siger nogen: "Se på alle disse migranter. De burde ikke være her. De er sikkert illegale." Du føler dig frustreret over kommentaren, men er usikker på, hvordan du skal reagere uden at komme i skænderi offentligt.

Scenarie 7: Du hørte en udlejer nægte at leje ud til en flygtningefamilie og sige: "I har ikke råd til huslejen. I hører ikke hjemme her." Du har det dårligt med det og vil gerne forsørge familien, men du er usikker på, hvordan du skal sige din mening uden at blive involveret i en vanskelig situation.

Scenarie 8: På en lægeklinik hører du en sundhedsperson spørge en flygtning: "Det ser ud til, at du ikke har en forsikring, og vi er ikke en velgørenhedsorganisation. Hvordan vil du betale?" Du har ondt af flygtningen, men er usikker på, hvordan du skal gribe ind eller støtte dem i denne situation.

Scenarie 9: En gruppe mennesker på en café siger: "Flygtninge skal altid sidde langt væk. Dette er vores rum, ikke deres." Du er vred på flygtningens vegne, men ved ikke, hvordan du skal reagere på en måde, der vil hjælpe uden at gøre tingene værre for den person, der bliver udstødt.

Scenarie 10: Du hørte en leder sige til en migrantarbejder: "Du er heldig at have dette job. Forvent ikke at få det samme i løn som andre." Du bliver vred og vil gerne stå op for arbejderen, men du ved ikke, hvordan du skal sige fra uden at gøre tingene vanskelige på arbejdet.

Scenarie 11: Nogen deler et opslag online og skriver: "Flygtninge er bare kriminelle. De burde ikke have lov til at komme ind i landet." Du føler dig forarget over kommentaren og vil gerne rette den, men du er usikker på, hvordan du gør det uden at starte et skænderi med personen.

Scenarie 12: Du ser en person tale højt og langsomt med en migrant, i den forstand at de ikke taler engelsk. "Forstår du ... hvad jeg siger?" Du har ondt af migranten og vil gerne sige noget, men du er usikker på, hvordan du høfligt skal rette personen.

Scenarie 13: I klassen hører du en lærer sige: "Nogle flygtninge har dårlige overbevisninger. Vi bør være forsigtige med dem." Du føler dig utilpas ved lærerens udtalelse og vil gerne sige din mening, men er ikke sikker på, hvordan du gør det uden at tiltrække for meget opmærksomhed.

Scenarie 14: Du hørte et familiemedlem sige: "Alle de migranter, der kommer her, stjæler vores penge. De fortjener ikke hjælp." Du bliver ked af det over kommentaren og vil gerne sige fra, men du er bekymret for at forårsage et skænderi med din familie.

Scenarie 15: Under en politisk diskussion hører du nogen sige: "Vi er nødt til at sende alle flygtningene tilbage til deres land. De ødelægger alt." Du bliver vred og vil gerne svare, men du er ikke sikker på, hvordan du skal gøre det uden at eskalere samtalen.

Anerkend

Undskyld

Forpligt dig til at ændre dig

Skabelon til uddelingsark med oprigtig undskyldning

1. Anerkend problemet?

- **Hvad skete der?**

(Beskriv den specifikke hændelse eller adfærd, der forårsagede skade)

- **Hvordan påvirkede det den anden person/gruppe?**

(Forklar den indflydelse dine handlinger havde på den anden part)

2. Undskyld oprigtigt:

- **Udtryk din undskyldning:**

Jeg beklager

(f.eks. mine handlinger, mine ord osv.)

- **Tag ansvar:**

Jeg tager det fulde ansvar for

(hvad sagde du)

3. Forpligt dig til forandring:

- **Hvilke handlinger vil du foretage for at forhindre dette i at ske?**

Jeg vil

(beskriv specifikke handlinger, du vil foretage)
