

## Riktlinjer för diskussioner och hjälpmedel för diskussionsledare:

### **Spelreglerna för en konstruktiv diskussion**

1. Var öppen och lyssna på vad som sägs – utan att anta, döma eller avbryta. Inled inte diskussioner på sidan om.
2. Delta i det som andra säger och använd ett vardagligt språk.
3. Berätta om dina egna erfarenheter men värna om din integritet. Du bestämmer själv vad du vill dela med dig av.
4. Var närvarande och respektera andra och den förtroliga stämningen under diskussionen. Håll dig saklig.
5. Fäst uppmärksamhet vid dina ordval och var medveten om människors mångfald.
6. Sök och samla. Bearbeta djärvt konflikter som uppstår och sök efter sådant som gömmts undan. Tilltala andra direkt och fråga om deras synpunkter.
7. Om du ser eller hör trakasserier eller annat osakligt beteende, ingrip på ett sätt som känns passligt för dig.

### **Diskussionsledarens bästa styråtgärder**

1. Ledaren ser till att alla har utrymme att berätta om sina egna upplevelser.
2. Ledaren underlättar för dem som är med att vara delaktig i det andra sagt genom att styra deltagarna mot att fästa uppmärksamhet vid kopplingarna mellan olika uttalanden.
3. Ledaren visar exempel på hur man kan tala direkt om sina egna erfarenheter.
4. Ledaren hjälper till att hålla diskussionens språk på en vardaglig nivå och ber deltagarna förklara svåra termer som alla inte nödvändigtvis förstår.
5. Ledaren hjälper deltagarna stanna upp vid spänningar och beskriva erfarenheterna som relaterar till dem närmare.
6. Ledaren hjälper till att lyfta fram synpunkter som hamnat i skymundan.
7. Ledaren hjälper till att utforska kopplingarna mellan olika synpunkter.

Det är önskvärt att ledaren kontinuerligt försöker aktivera tysta röster i diskussionen för att säkerställa att alla får säga sina synpunkter. Ledaren bör vara stark som diskussionsledare och begränsa eventuella dominerande deltagare vid behov. Ställ öppna frågor som leder till vidare diskussion, undvik retoriska, rådgivande eller värderande frågor.

Inledning, diskussion, sammanfattning och slut är alla viktiga delar av hela upplägget. Som ledare bör man fråga: vad var den främsta insikten du fick av den här diskussionen? Och var borde man fortsätta den här diskussionen, och vem borde göra det?

### Tillägsfrågor:

1. Har vi diskuterat rätt saker?
2. Har vi diskuterat olika perspektiv?
3. Var diskussionen konstruktiv?
4. Har förståelsen för ämnet ökat?

### Principer för tryggare rum:

#### **Utgångspunkten för principerna för tryggare rum är att uppnå en atmosfär som stöder och uppmuntrar**

Förtroende och ansvar – Var och en bär ansvar för vad hen säger och gör. Undvik att anta saker om andra. Försök identifiera din egen maktposition i förhållande till andra, och vara medveten om den i dina handlingar.

Lysna och lär – Att göra misstag och fråga är en del av lära sig och växa som människa. Våga ställa frågor och ge även plats åt andra att växa och lära sig. Var konstruktiv när du ger respons. Var själv öppen för respons, och ändra ditt handlingsätt när det är nödvändigt.

Respektera och ge plats – Ge var och en möjlighet att delta och föra fram sina egna perspektiv. Att kränka någon med avsikt är ändå aldrig okej. Respektera vars och ens rätt till självbestämmande och hantera hens angelägenheter sensitivt och med respekt.

Ingrip – Om det är möjligt, ingrip i situationer där någon bryter mot principerna för tryggare rum. I tryggare rum finns också en särskilt utnämnd person som du kan berätta om situationer för.