



# HUMAN RIGHTS DIALOGUE

## FORDOMMER, DISKRIMINERING OG RASISME

Veileder for underviser

### Dette dokumentet inneholder

Kort om undervisningsopplegget og metoden .....	2-3
Oversikt over innholdet i opplegget og tips til gjennomføring .....	4-6
Dialogmetoder .....	7-9
Nyttige lenker og telefonnummer .....	10
Ressurs: Hvordan skape trygge uenighetsfellesskap? En håndbok for undervisere .....	11
Ressurs: Min ytringsfrihet .....	12
Evaluerings- og kontaktinformasjon .....	13



## Human Rights Dialogue

### Hvorfor velge en dialogbasert undervisning?

I Human Rights Dialogue lærer deltakere om menneskerettighetene, og med en dialogbasert tilnærming reflekterer de rundt hvordan fordommer, rasisme og diskriminering kan komme til uttrykk i hverdagslige situasjoner.

Ved å arbeide med caser, personlige historier og faktakunnskap, gis dialogdeltakerne mulighet til å dele synspunkter, lytte, sette seg inn i andres ståsted og ikke minst reflektere rundt egne holdninger. Dialogaktiviteten skal bidra til å skape større bevissthet om tematikken og synliggjøre hvordan deltakerne selv kan bidra til å ivareta menneskeverdet.

### Hvorfor bruke en menneskerettslig tilnærming?

Menneskerettighetene er universelle – det betyr at de skal gjelde for absolutt alle, uansett, alltid. Gjennom fokus på ulike temaer sikrer menneskerettighets-erklæringen et bredt spekter av grunnleggende rettigheter for oss alle. Allikevel vet vi at menneskerettigheter brytes hver dag. Både langt unna, men også her hjemme skjer det menneskerettighetsbrudd. Menneskerettighets-undervisning har som mål å gi deltakere kunnskap om sine rettigheter, ferdigheter til å bruke dem, og viten at man må bruke rettighetene for å beskytte rettighetene.

Menneskerettighetene er spesielt viktig dersom man er sårbar, for eksempel minoriteter som er utsatt for diskriminering eller forfølgelse. Ofte er det minoriteter som er utsatt for menneskerettighetsbrudd. Da er det viktig at de av oss som kan bruke rettighetene våre vet hvordan bruke dem på vegne av mennesker som er utsatt for rettighetsbrudd. Human Rights Dialogue med tema fordommer, rasisme og diskriminering er et verktøy som gir anledning til å lære om temaet, ta ulike perspektiver og reflektere rundt hvordan man selv kan påvirke. Dialogaktiviteten veiledes av moderator slik at deltakerne får en strukturert samtale hvor de oppfordres til å dele meninger, og ta andres perspektiver. Moderator skaper et rom for at alle deltakerne kan ytre seg fritt, samtidig som deltakernes identitet og mulig sårbarhet ivaretas.

**I et yringsrom som bygger på menneskerettighetene, handler samtale ikke bare om å få sagt sitt – men også om å bli forstått.**

## Formålet med opplegget

Øke innsikt i menneskerettighetene og temaet fordommer, diskriminering og rasisme. Øve på å ytre sine meninger gjennom dialog. Gjennom dialog og refleksjon, skape økt bevissthet om egne fordommer. Gjennom økt bevissthet forebygge negative holdninger og fordommer, rasisme og diskriminering.

## Hva trenger du for å gjennomføre?



90 minutter



10-30 personer i alderen 15-25 år

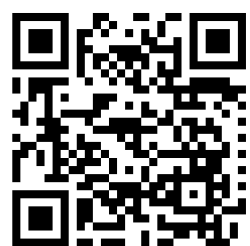


Ark og blyanter



PowerPoint-presentasjonen med støttenotater, og den forenklete versjonen av menneskerettighetserklæringen

Last ned her!



## Hvordan forberede opplegget

1

Last ned PowerPoint-presentasjonen, og les gjennom støttenotatene under hvert lysark.

2

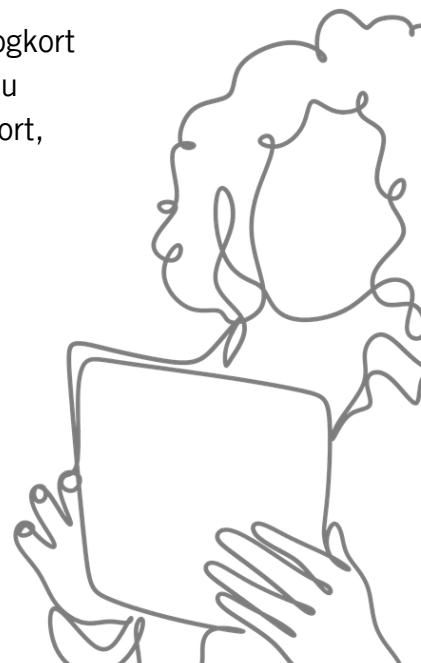
Bli kjent med dialogkortene. Dette er casene, personlige historier og faktakunnskap som deltakerne skal reflektere rundt. Se mer på side 5. Velg 3-5 stykker som passer din kontekst.

3

Velg dialogmetode: Hvilke grupper skal de sitte i, og hvordan skal de gjennomføre dialogen? Se mer på side 6-8.

4

Velg om aktiviteten skal gjennomføres med fysiske dialogkort og/eller om dialogkortene skal vises i PowerPoint. Om du ønsker at deltakerne skal benytte seg av fysiske dialogkort, må disse skrives ut.



## Innhold i opplegget

### Den gode dialogen

Lysark 1-4

- Introduksjon til opplegget og planen for økten
- Gruppevis og felles refleksjon rundt hva dialog er og hvorfor bruke det

### Hva er fordommer, diskriminering og rasisme?

Lysark 5-6

- Innledende refleksjon om hva fordommer, diskriminering og rasisme er
- Felles forståelse i plenum om hva det er

### Bli kjent med menneskerettighetene

Lysark 7-8

- Deltakerne blir kjent med en forenklet versjon av menneskerettighetserklæringen
- Hvilke menneskerettigheter har deltakerne brukt i dag?
- Hvilke menneskerettighetsartikler handler om å beskytte mennesker fra rasisme og diskriminering?

### Casearbeid

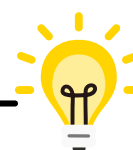
Lysark 9-27

- Repetisjon av retningslinjene for dialog
- Tips til oppfølgingsspørsmål
- Påstand som utgangspunkt for dialogen
- Valgfrie dialogkort (lysark 12-27)

### Oppsummering og avslutning

Lysark 28-27

- Avsluttende refleksjon rundt den innledende påstanden
- Oppsummerende refleksjoner



Det ligger støttenotater under hvert lysbilde med oppfølgingsspørsmål og mer informasjon om temaet.

# Human Rights Dialogue

## Dialogkortene

Dialogkortene tar utgangspunkt i hverdagsnære situasjoner, fakta og personlige historier som belyser fordommer, diskriminering og rasisme fra ulike perspektiver. Kortene inviterer deltakerne til å dele egne tanker, lytte til andres erfaringer og utforske hvordan ytringer, holdninger og handlinger kan oppleves forskjellig. Tematisk spenner de fra mikroagresjoner og ytringsklima til minoritetsstress, menneskerettigheter og ansvar i møte med urett.

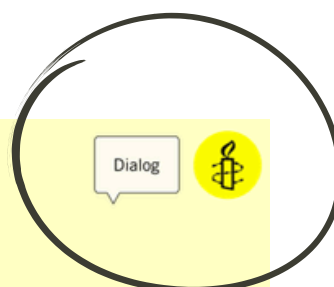
Ved å bruke dialogkortene i ulike kombinasjoner får deltakerne øvd på trygg dialog og refleksjon rundt både egne holdninger og samfunnets strukturer.

Alle dialogkortene har en støttende tekst til deg som moderator. Ved å lese den vil du se hvilken hensikt hvert dialogkort har, og gjøre det enklere for deg å velge kort som vil passe din gruppe.

Til alle dialogkortene har vi også formulert forslag til oppfølgingsspørsmål. Disse spørsmålene kan du velge å bruke om dialogen stopper opp, eller du ser behov for et skifte i dialogen. Du kan stille disse spørsmålene til den enkelte gruppe eller i plenum.

Ved å bruke dialogkortene i ulike kombinasjoner får deltakerne øvd på trygg dialog og refleksjon rundt både egne holdninger og samfunnets strukturer.

**Velg mellom dialogkortene som er merket slik!**  
**Du finner de på lysark 12 - 27.**



«Aisha» er en kvinne med iransk opphav, født og oppvokst i Lillehammer. Hun deltar på et arrangement på det lokale biblioteket, og en fremmed kvinne forteller henne hvor god norsk uttale hun har.

**Hvordan kan denne hendelsen oppfattes?**

## Rollen som moderator

Du som moderator tar deltakerne gjennom den innledende presentasjonen, gjennomføre og fasilitere dialogøvelsen og avslutte med en oppsummering. Det er deltakerne som skal gjennomføre dialogaktiviteten, det er din oppgave som moderator å legge til rette for at deltakerne får delt sine meninger.

Gå gjennom retningslinjene for dialogaktiviteten, og hvorfor disse er så viktige. Dette definerer rammene for samtalen før aktiviteten starter og er hensiktsmessig å vise tilbake til dersom noe skulle oppstå.

Oppfordre alle til å delta aktivt i dialogen, avklar språkbruk og ha fokus på hvordan vi alle kan bidra til en god dialog om temaet.

I powerpoint-presentasjonen finner du regler for hvordan en god dialog kan gjennomføres. Bruk disse aktivt, og skriv de gjerne ut slik at deltakerne har de tilgjengelig.

Fortell gjerne hvordan uenighet fint kan foregå uten at det går på bekostning av noens rettigheter.

Vi anbefaler at alle deltakere er informert om dialogens tema i forkant av aktiviteten slik at alle er forberedt på hva de skal snakke om.



## Dialog i mindre grupper

I mindre grupper er det enklere for hver enkelt å delta aktivt i samtalen, og det gir deltakeren en god mulighet for å lære av hverandre. Det kan også bidra til å skape et tryggere og mer intimt miljø der deltakerne føler seg komfortable med å dele personlige tanker og følelser – og kan oppmuntre til mer åpne og ærlige samtaler.

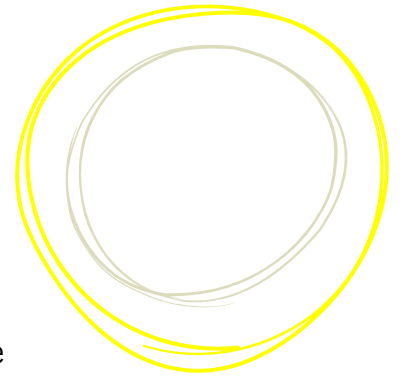
Det kan også være enklere for deg som moderator å organisere og støtte små grupper. Både når det gjelder å observere dynamikken i gruppene, stille oppfølgingsspørsmål samt sikre at alle deltakerne er inkludert og føler seg hørt. Husk å gå gjennom retningslinjer for hvordan snakke om tematikken, og hvordan ha en god dialog før du starter dialogen.

### Slik gjør du det!

- 1** Plasser deltakerne i grupper, velg om du ønsker tilfeldige grupper eller strategisk sammensatte dersom det er nødvendig. Vi anbefaler 4-6 deltakere per gruppe.
- 2** Deltakerne får enten utdelt utskrevne dialogkort eller følger dialogkortene på skjermen. Grappa samtaler rundt problemstillingene som presenteres.
- 3** Du som moderator går rundt og lytter til deltakernes samtaler og stiller oppfølgingsspørsmål ved behov. Introduser et nytt dialogkort hvert 5-10 minutt.



## Sokratisk sirkel



Sokratisk sirkel, også kalt fisk-i-bolle, legger til rette for dialog i større grupper hvor kan det være større sjanse for å ha et bredere spektrum av perspektiver og innsikter. Dette mangfoldet kan berike dialogen og gi deltakerne en mer nyansert forståelse av temaet som diskuteres. Større grupper kan ofte skape en mer dynamisk samtale og kan gjøre dialogen mer engasjerende og livlig.

I en større gruppe vil det være særlig viktig at du som moderator gir tydelige rammer og styrer samtalen ved behov. Din rolle blir å sikre at alle får muligheten til å bidra og at diskusjonen holder fokus. Husk å gå gjennom retningslinjer for hvordan snakke om tematikken, og hvordan ha en god dialog før du starter dialogen.

### Slik gjør du det!

1

Sett opp stoler for å forme en yttersirkel og en mindre innersirkel. For eksempel, sett 10 stoler i yttersirkelen og 10 stoler i innersirkelen. Deltakerne i innersirkelen er 'fisken' mens yttersirkelen er 'bollen' som beskytter fisken.

2

Deltakerne i innersirkelen er de eneste som får snakke. Yttersirkelen lytter. For å sikre aktiv lytting, kan deltakerne i yttersirkelen skrive korte stikkord om hva som sies. Moderator introduserer nye dialogkort hver 5-15 minutt.

### Det er to varianter av denne dialogformen:

Variant 1: Deltakerne i innersirkelen snakker med hverandre i ca. 5-15 minutter for å så gi ordet til deltakerne i yttersirkelen. Deltakerne bytter sirkel og de nye deltakerne i innersirkelen får så dele sine tanker. Her er det viktig at du som moderator har klart aktuelle oppfølgingsspørsmål og hjelper deltakerne å holde dialogen i gang.

Variant 2: For å gjøre dialogen mer dynamisk, kan du la 2 ekstra stoler i innersirkelen stå tomme. Hvis noen i yttersirkelen har noe de ønsker å legge til i dialogen kan de sette seg på det tomme setet for å prate. Samtidig må en annen deltaker fra innersirkelen gå til yttersirkelen for at man alltid skal ha ett eller to tomme seter. Obs, pass på at alle deltakerne som ønsker, får muligheten til å snakke i innersirkelen.

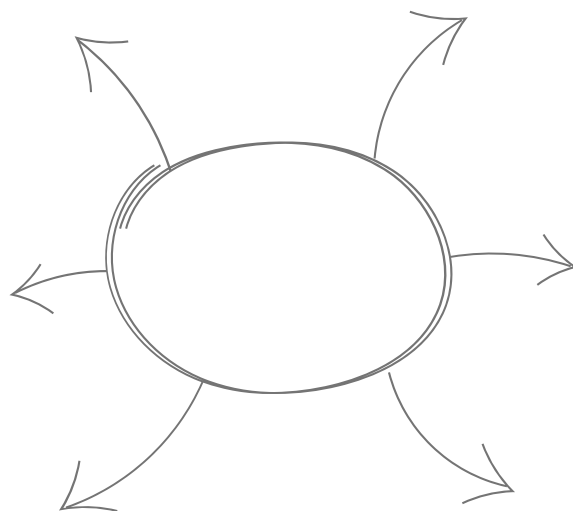
# Dialog med tankekart

Sensitive temaer er ofte komplekse og bør sees på fra ulike perspektiver. Tankekart kan hjelpe med å forenkle og dekonstruere disse kompleksitetene, og gi deltakerne en visuell representasjon av meninger og perspektiver. Å lage et felles tankekart kan en være en annen måte å engasjere og oppmuntre deltakerne til å bidra med sine tanker og ideer. Det er også en gruppeaktivitet som fremmer samarbeid.

Som moderator leder du prosessen med å lage tankekartet ved å forklare arbeidsgangen og gi veiledning eller hjelp ved behov. Det kan både innebære å stille oppfølgingsspørsmål og eventuelt hjelpe deltakerne tilbake til hovedsporet om det trengs. Husk å gå gjennom retningslinjer for hvordan snakke om tematikken, og hvordan ha en god dialog før du starter dialogen.

### Slik gjør du det!

- 1** Plasser deltakerne i grupper, velg om du ønsker tilfeldige grupper eller strategisk sammensatte dersom det er nødvendig. Vi anbefaler 3-4 deltakere per gruppe.
- 2** Del ut et stort hvitt ark og ulike fargepenner til gruppene. Du kan på forhånd lage et eksempel med et tankekart og noen stikkord, hvis gruppene behøver det.
- 3** Gruppa noterer sine tanker underveis i dialogen. Sikre at alle deler sine perspektiver, og at disse kommer med i tankekartet. Gi ut nye kort hver 5-10 minutt.



# Rasisme og diskriminering

## Nyttige lenker og telefonnummer

### **Antirasistisk senter:**

-Meld fra om rasisme og diskriminering

-<https://antirasistisk.no/meld-fra-om-rasisme/>

### **Ungdomstelefonen**

Gratis tilbud til unge som trenger noen å snakke med om seksualitet, kjønn, identitet, følelser, forelskelse, aktivitetstilbud eller sikrere sex. Tlf: 400 00 777

### **Likestillings- og diskrimineringsombudet**

Gratis veiledning til alle som har spørsmål om diskriminering. Gir veiledning om regelverk, innspill til hvordan en kan løse saken på egen hånd eller sette en i kontakt med riktig instans dersom de ikke er de rette til å hjelpe. Tlf: 23 15 73 00

### **Sidetmedord**

Gratis og døgnåpen tjeneste for ungdommer som trenger noen å snakke med. Lavterskel for å chatte på siden eller ringe for en prat. Tlf: 116 123

### **Helsenorges veiledningstjeneste**

Gratis veiledning knyttet til psykisk helse. Tlf: 23 32 70 00 – tastevalg 1.

### **Amnesty International Norge**

Ønsker du å gjennomføre andre undervisningsopplegg om hvordan forebygge diskriminering?

Se Amnestys undervisning om - Tilskuerintervensjon:

<https://amnesty.no/undervisningsopplegg-sos-metoden>

# HVORDAN SKAPE TRYGGE UENIGHETSFELLESKAP

*En håndbok for undervisere*

Last ned håndboken på  
[amnesty.no/alle-opplegg](https://amnesty.no/alle-opplegg)



**AMNESTY**  
INTERNATIONAL



# MIN YTRINGSFRIHET

Min ytringsfrihet gir meg rett til å uttrykke meninger, tanker og ideer uten frykt for straff eller sensur. Så lenge jeg ikke bryter andres rettigheter kan jeg ytre mine meninger fritt.



**Jeg har rett til å bruke stemmen min uansett hvem jeg er**

Alle har rett til ytringsfrihet uten diskriminering. Barn og unge har samme rett til å ytre seg og søke informasjon som voksne.

**Jeg har rett til å være uenig - og andre har rett til å være uenig med meg**

Ytringsfrihet gir oss muligheten til å diskutere og debattere fritt. Uenighet gir rom for flere synspunkter.



**Jeg har også et ansvar. Min ytringsfrihet kan ikke gå på bekostning av andres**

Jeg kan ikke bryte andres rettigheter med mine egne ytringer: Jeg kan ikke true, trakassere, diskriminere eller trakassere. Jeg har et ansvar.

**Jeg har rett til å bruke min stemme i møte med makt og motstand**

Minoritetsstemmer og upopulære stemmer har høyest risiko for å bli stilnet - jeg kan bruke min stemme til å lage rom for dem. Min stemme trengs i debatten.

**Last ned plakat på  
[amnesty.no/alle-opplegg](https://amnesty.no/alle-opplegg)**





# TAKK FOR AT DU UNDERVISER OM FORDOMMER, DISKRIMINERING OG RASISME

Har du tilbakemeldinger eller erfaringer fra workshopen du ønsker å dele med oss i Amnesty?

Ikke nøl med å ta kontakt, du kan nå oss på [undervisning@amnesty.no](mailto:undervisning@amnesty.no)

Du kan svare på et kort tilbakemeldingsskjema, det finner du ved å scanne qr-koden, eller gå til denne lenken:

<https://forms.cloud.microsoft/e/DwbH6d5Ptd>

