



Martin Luther King

& ickevåld

HANDLEDNING FÖR FÖRSAMLING

En heldag om ickevåld

08.40 Bön/sång

Innan vi kör igång med dagens workshop låt oss ta några ögonblick av stillhet. Tänd ljuset. Börja gärna genom att ta några ljupa andetag. Ljupa nog så att dina mage går ut och in. Fräscha upp ditt sinne genom att tänka dig att du gör något uppfriskande, kanske dricka något kallt en varm sommardag, kanske ta ett dopp i en inlandssjö, vad som helst som är uppfriskande för ditt sinne, tänk att du gör det precis nu. Sitt i tystnad. Kanske därefter en bön eller sång. Kanske låten "Take my hand precious lord" (http://en.wikipedia.org/wiki/Take_My_Hand_Precious_Lord) som var Kings favorit låt.

09.00 Roterande cirklar

09.30 Sant eller falskt om Martin Luther King

10.00 King talar 1

Under denna punkt finns flera alternativ beroende på er grupps förmåga och vad som är aktuellt just nu för er. Ett alternativ är att läsa upp en av texterna från fördjupningsmaterialet (länk dit). Välj den text som har ett tema som intresserar er. Till varje text hör frågor som kan vara en hjälp till ett efterföljande samtal. Ett annat alternativ som gör att man kanske kommer närmare King men där man behöver kunna engelska är att lyssna på ett av Kings tal. Vi har samlat några av de bästa och mest betydelsefulla talen här (länk). Du som handledare bör ha lyssnat/läst talet innan för att ha tänkt ut frågor att prata om efteråt. Eftersom King var pastor höll han ofta predikningar. En samling av hans predikningar heter A knock at midnight och finns både som text- och ljudbok (<http://www.amazon.com/Knock-Midnight-Inspiration-Sermons-Reverend/dp/1570425728>). Inte bara i predikningarna lyfter han fram sin kristna tro utan också i de flesta av hans tal. Han var i grund och botten en pastor och kristen. Ett samtal efter att ha lyssnat eller läst en av hans tal kan mynna ut i hur Kings kristna tro påverkade hans livsval och hur tron påverkar våra liv och vårt samhällsengagemang.

10.40 Konfliktlinjen

11.00 Paus

11.30 Värderingsövning

12.00 King talar 2

Liknande som King talar 1 men rekommenderas att ni tar ett annat medium än tidigare, alternativt en text på ett annat tema. King och Jesus – tre frågor om två extremister är en text från en föreläsning som jämför Guds son med den svarte medborgarrättsrörelsen: (<http://www.martinlutherking.se/pdf/kingojesus.pdf>)

12.30 Lunch

13.30 Roll-spel: Tredje parts ingripande

14.30 Din dröm

15.10 Gå vidare

Fråga om det finns tankar om dagen som någon vill dela med sig av. Ge tips och inspiration för deltagarna för fortsatt lärande på ickevåldets väg. Hänvisa till resursbanken på www.martinlutherking.se (skriv upp på tavla). Man kan bli aktiv i freds- och rättviserörelser om man vill vara aktiv i ickevåldskampen, kanske föreslå några av dem. Kristna Fredsrörelsen är en fredsorganisation som på kristen grund verkar för fred och rättvisa. Eventuellt har du som handledare med dig foldrar till några bra organisationer. Ta upp frågorna: Vad skulle vi kunna göra här i vår ungdomsgrupp? Vad kan vi i kyrkan göra för att uppfylla våra drömmar om en bättre värld?

15.30 Avslut



Förberedelse inför dagen: Sitt gärna på ett annorlunda sätt än ni är vana vid, i cirkel eller på golvet. Kanske tända ett ljus eller göra det mysigt på annat sätt.

Fler aktiviteter

I resursbanken finns mycket mer som man kan använda på ett utbildningspass. Till exempel finns en power-point-presentation och frågesport som fungerar bra för ett pass. En del riktigt dokumentärer på engelska finns också att titta på online. Under "övningar" på King-hemsidan hittar ni länkar till övningsmaterial där många fler övningar finns att tillgå och där ges också tips till hur man blir en bra handledare.

Övningar

Här hittar du olika övningar vars syfte är att öka kunskapen om King och färdigheten i de ickevåldsmetoder King stod för. Om du vill ha tips på hur dessa övningar skulle kunna kombineras så ta en titt på vårt upplägg (länk dit) för lärare och ungdomsledare. Övningarna är avsedda främst för gymnasieåldern, men vi tror att både yngre och äldre kan ha stor glädje av dem. Det finns utrymme för stor flexibilitet i varje ökning. Du själv avgör vad den ska innehålla och hur lång tid den ska ta. På varje övning hittar du en svårighetsgrad, där 1 är lättast att genomföra och 5 är svårast. De som har svårighetsgrad 1-3 ska de flesta handledare klara av. Grad 4-5 är främst till de som är erfarna pedagoger och/eller har gått ickevåldsutbildningar. Om du känner att du skulle vilja ha hjälp att hålla i ett pass så är du mer än välkommen att kontakta våra ickevåldsutbildare (länk till denna sida). Kontakta oss gärna om det är något du behöver hjälp med eller något som är oklart.

Externt övningsmaterial

Fred i våra händer <http://www.fredivarahander.nu/Filer/material/Utbildningsmaterialet.pdf>

Studieförbundet Bilda <http://www.bilda.nu/sv/Studiematerial/Fred-och-ickevald/>

Ubuntu Toolbox – både svenska och engelska <http://ubuntutoolbox.com/index.php?lang=sv>

Training for change (på engelska) <http://www.trainingforchange.org/>

Roterande cirklar

Svårighetsgrad: 3

Syfte: Att lära känna varandra och börja samtala kring ett nytt ämne.

Tid: 30 min.

Du behöver: Ett rum med öppen yta samt lika många stolar som deltagare.

Bilda två cirklar med stolar, en yttre och en inre. Den innersta cirkeln ska man vända sig utåt och den yttersta ska vara vänd inåt så att alla ska ha en person framför sig. Man har en minidiskussion på ett tema som ges. När handledaren skriker till tar personerna i den yttre ringen ett steg till höger och sätter sig mitt emot en ny person. Man flyttar direkt även om man är inne i en intressant diskussion. Man får två minuter per ämne. Då bryter handledaren och introducerar ett nytt ämne.

Förslag på ämne att prata om:

- Min höjdpunkt igår var när....
- Om jag fick åka vart jag ville i världen skulle jag åka till ..."
- Detta skulle jag vilja påverka i samhället om jag fick chansen.
- Detta kommer jag att tänka på när jag hör om krig på nyheterna.
- Denna person har gjort att jag vill engagera mig för en bättre värld.
- Detta har jag hört om Martin Luther King.
- Detta exempel på ickevåld tycker jag är inspirerande.
- Mitt bästa minne av att ha stått upp för någon annan.

Samtal efteråt

Förslag på frågor att fråga deltagarna:

- Hur kändes det? Lyssnade den andra på dig?
- Hur märkte du det? Var det något särskilt som sades som ni vill dela med er av?
- Var det något som förvånade dig eller något du inte visste innan?
- Skulle man kunna kalla Jesus en aktivist? Gjorde han saker för att förändra sitt samhälle?
- King sa "Kristus skapade anden och motivationen medan Gandhi skapade metoden." Vad tänker du om detta?
- King ansåg att kyrkan har en uppgift att engagera sig i ett samhälles politik. Hur skulle det kunna se ut i Sverige?

Sant eller falskt om Martin Luther King

Svårighetsgrad: 2

Syfte: Att lära sig om Martin Luther King, att få röra sig och leka lite.

Tid: 30 min.

Du behöver: stolar till alla deltagare och ett tillräckligt stort rum för sto-

larna att bilda en cirkel. Du behöver också skriva ut listan nedan och klippa ut varje påstående.

Handledaren ber alla utom en att sätta sig på varsin stol i en cirkel. En av deltagarna ställer sig i mitten. Handledaren lägger lapparna med påståenden på golvet i mitten och förklarar hur övningen fungerar, något i stil med: Påståenden på lapparna som ligger på golvet handlar om Martin Luther King och medborgarrättsrörelsen. Vissa är sanna och vissa är falska. Om ni tror att ett påstående är sant ska ni byta stol. Om ni tror att det är falskt ska ni sitta kvar. Det är helt okej att chansa om man inte vet. De som reser sig ska så snabbt som möjligt försöka hitta en stol. Handledaren ber personen i mitten att ta upp en lapp och läsa denna. När alla har valt att resa sig eller fortsätta sitta, så kan handledaren säga om påståendet var sant eller falskt och ge förklaring till det (se nedan). Kanske fråga eleverna någon fråga. Den som har blivit utan stol bes att ta upp nästa lapp och läsa, och så vidare.

Variant: Om handledaren vill ha mer kontroll över övningen och kan han eller hon välja att själv läsa lapparna, en extrastol kan då ställas in i ringen så att även en ensam person kan hålla med och byta plats.

Förslag till påståenden på lapparna

(välj ut de som du tycker är bäst och lägg till sådana som du tycker skulle passa för din grupp, klipp sedan ut dem):

"Martin Luther King var från Tyskland och gav upphov till den protestantiska kyrkan på 1500-talet."

"Under 1950-talet i södra USA var det på flera platser förbjudet för svarta att vistas t.ex. vissa restauranter, bussplatser och väntrum."

"Den svarta kvinnan Rosa Parks blev åtalad för att slagit ner en vit man i en buss."

"King var utbildad advokat precis som hans pappa."

"King blev gripen flera gånger av polisen och spenderade många nätter i polisens celler."

"King var god vän med Mahatma Gandhi från Indien och de brevväxlade ofta."

"King sa 1967: 'USA är den största våldsutövaren i världen idag.'"

"Medborgarrättsrörelsen, där King var aktiv, sysslade mest med att kämpa mot krig."

"1964 fick King Nobels fredspris för hans engagemang för mot rasism och diskriminering av svarta i USA."

"I huvudstaden Washington D.C. höll han 1963 talet Jag har en dröm."

"King dog 69 år gammal i levercancer."

Svar

"Martin Luther King var från Tyskland och gav upphov till den protestantiska kyrkan på 1500-talet."

Falskt. Martin Luther King var från Atlanta, USA och föddes 1929. Många förväxlar namnet med Martin Luther som var från Tyskland och gav upphov till den första protestantiska kyrkan.

"Under 1950-talet i södra USA var det på flera platser förbjudet för svarta att vistas t.ex. vissa restauranter, bussplatser och väntrum."

Sant. Genom medborgarrättsrörelsen ickevåldskamp försvann dessa förbud under 50- och 60-talet.

"Den svarta kvinnan Rosa Parks blev åtalad för att slagit ner en vit man i en buss."

Falskt. Hon blev åtalad men för att ha vägrat resa sig för den vita mannen. På bussen i Montgomery där hon bodde på 1950-talet var det regel att svarta skulle resa sig för vita på vissa säten i bussen.

"King var utbildad advokat precis som hans pappa."

Falskt. Både hans pappa och han själv var pastorer i baptistiska kyrkor.

"King blev gripen flera gånger av polisen och spenderade många nätter i polisens celler."

Sant. Många av medborgarrättsrörelsens ickevåldsmetoder gick emot dåtidens lagar och många av dem greps av polisen och spärrades in. King som hatade att vara ensam, tyckte att det var påfrestande att bli fängslad i flera dagar.

"King var god vän med Mahatma Gandhi från Indien och de brevväxlade ofta."

Falskt. Han träffade aldrig Mahatma Gandhi som dog 1948 då King endast var 19 år gammal och de brevväxlade aldrig. Men han var mycket påverkad av Gandhis idéer om ickevåld.

"King sa 1967: 'USA är den största våldsutövaren i världen idag.'"

Sant. Det var under Vietnamkriget och King var djupt kritiskt till de massiva bombningar som amerikanska trupper utförde i Vietnam under många år.

"Medborgarrättsrörelsen, där King var aktiv, sysslade mest med att kämpa mot krig."

Falskt. Medborgarrättsrörelsen sysslade framför allt med att kämpa mot rasism och ett lagsystem som diskriminerade svarta i södra USA. Men King blev på slutet i sitt liv också involverad i kampen mot Vietnamkriget.

"1964 fick King Nobels fredspris för hans engagemang för mot rasism och diskriminering av svarta i USA."

Sant. Han är en av de yngsta pristagare som fått Nobels fredspris. Han tog emot priset i Oslo.

"I huvudstaden Washington D.C. höll han 1963 talet Jag har en dröm."

Sant. Det är detta talet som han är allra mest känd för. Fler än 200 000 människor var på plats för att höra det. Miljoner runt om i världen har lyssnat på det.

"King dog 69 år gammal i levercancer."

Falskt. Han mördades endast 39 år gammal i Memphis, Tennessee. James Earl Ray greps för mordet. Till denna dag är det omtvistat om han verkligen utförde mordet och om det var beställt av någon annan.

Samtal efteråt

Var det något särskilt ni tänkte på i övningen? Var det något som förvånade er?

Konfliktlinjen

Svårighetsgrad: 3

Syfte: Att lyfta temat om våld och ickevåld, att genom att kommunicera och förhandla kan man komma fram till lösningar som alla vinner på

Tid: 20 min.

Du behöver: Ett tillräckligt stort rum så att alla kan stå på två rader.

Säg inte att övningen heter konfliktlinjen innan de har gjort den. Handledaren visar på osynlig linje genom rummet och säger: "Ställ er på var sin sida om linjen och hälsa på någon mitt emot er, ni kan hålla kvar händerna när ni har hälsat. Er uppgift är att få över den andre personen, mittemot er, på er sida av linjen: klara färdiga gå!"

Samtal efteråt:

Tack, vi bryter här. Gå in mellan linjerna och intervjua olika personer. Jag ser att ni har haft en konflikt här, vad hände? Användes våld? Varför? Hur kändes det? Hittade du någon lösning? Är du nöjd med hur det blev?

- Var det någon som hittade en lösning som var bra för båda? Hur?
- Var det någon som bara bytte sida med varandra? Båda får som de vill, samtidigt.)
- Vad krävs för att vi ska kunna hitta lösningar där båda vinner?

Till handledare: Observera hur många det var som försökte lösa sin uppgift genom att använda råstyrka (dra över den andre). Var det någon som försökte kommunicera, lösa uppgiften med ord, istället för att bara dra? Lyckades dem med det? Det finns flera olika sätt som båda sidor faktiskt kan lösa sin uppgift. De kommer överrens om att byta sida, eller båda ställer sig på ena sida först och sen går de över till den andra sidan. Ofta tänker vi



Säg inte att övningen heter konfliktlinjen innan de har gjort den.

som man gör i slagsmål eller krig att det bara är en sida som kan vinna, den andre måste förlora. Men oftare än vi tror kan där finnas vinna-vinna lösningar. Dessa är lättare att komma fram till om man i lugn och ro funderar, om pratar med varandra och tänker in den andres situation: vad skulle jag vilja om jag var i hennes skor?

Martin Luther King och hans rörelse blev ofta anklagade för att skapa konflikt. Genom att de utmanade dåtidens lagar och regler så rörde de till och många av de vita blev oroliga och aggresiva på grund av detta. Många var säkert rädda att förlora sina privilegier. King menade att de skapade inte konflikter, där fanns redan en konflikt; nämligen orättvisan mellan svarta och vita. Det som ickevåldsaktionerna (t.ex. demonstrationer, sit-ins och bojkotter) gjorde var att lyfta upp konflikterna till ytan, att tvinga samhället att hantera dessa orättvisor. Men King nöjde sig inte med ickevåldsaktionerna. Han och de andra i rörelsen ansträngde sig för att bearbeta den oro som uppstod i och med aktionerna. De bildade dialoggrupper mellan svarta och vita där de fick sitta ner och prata om deras nya gemensamma samhälle. Detta gjorde övergången till ett nytt och mer rättvist samhälle lättare. I slutändan fick alla, både svarta och vita, ett bättre land.

Värderingsövning

Svårighetsgrad: 3

Syfte: ge deltagarna möjligheten att få dela med sig och testa sina värderingar kring våld och ickevåld.

Tid: 30 min.

Du behöver: inget.

Martin Luther King hatade vita människor när han som barn drabbades av det rasistiska systemet han levde i. Som student trodde han att bara ett väpnat uppror kunde befria de svarta från de förtryckande lagarna. Men genom att diskutera dessa frågor med andra förändrade han sina åsikter. Det är så vi utvecklas, att bryta våra tankar och känslor med andra. Det är också tanken med en värderingsövning.

Deltagarna ställer sig på en skala från ja till nej beroende på hur de ställer sig till ett påstående. Om man inte håller med alls ställer man sig längst bort i rummet, om man håller med till hälften blir det i mitt av rummet och om man håller med helt och hållet blir det på andra sidan av rummet. Man kan använda hela linjen att ställa sig på för att visa vad man tycker om påståendet. Påpeka innan övningen kör igång att här tycker man till främst med kroppen genom var man ställer sig. Det kommer inte att bli långa diskussioner, utan vid varje påstående kan det komma några enstaka röster från olika delar av rummet. Man får gärna ändra position i rummet om man hör någon röst som övertygar en till att flytta. Efter varje påstående när deltagarna har ställt sig kan ledaren fråga några av dem.

Förslag till påståenden till värderingsövningar:

- Mänskligheten kan lära sig att hantera konflikter utan våld.
- Det är bra att lyda.
- Icke-våld, som King använde, är effektivt också idag.
- Jag skulle bryta mot lagen om det skulle kunna rädda ett liv.
- Det är främst religioner som ger upphov till krig.
- Ibland är det rätt att starta krig.
- Jag lider hellre själv istället för att skada andra.
- Det är en våldshandling att stå passiv när vi ser människor lida i andra länder.
- Våld uppstår främst genom rädsla.
- Det är ickevåld att förstöra murar som skiljer människor åt.
- Fredsarbete är en naturlig del i församlingsarbete eller i en kristen ungdomsgrupp.
- Jesus kämpade för ett rättvist samhälle.
- Det är oförenligt med kristna värderingar att stödja vapenindustrin.
- Jesus lärde oss att det är okej att bryta mot regler och lagar om det är för en god sak.
- Att vara kristen innebär att sträva efter att förändra världen till det bättre genom ickevåld.

Rollspel: Tredje parts ingripande

Svårighetsgrad: 5

Syfte: Att öva sig i att ingripa som tredje part för att stoppa eller förhindra våld och förtryck.

Tid: 50 min.

Du behöver: ett stort rum eller flera grupprum om det är en stor grupp. Eventuellt white board eller blädderblock.

Innan medborgarrättsrörelsen utförde ickevåldsaktioner förberedde man sig alltid genom rollspel. En av anledningarna var att man ville träna att bli utsatt för förtryck så att man när det verkligen gällde kunde hålla sig lugn, så att man inte i ilska använde våld tillbaka. Ett annat mål var att komma på smarta sätt att undvika att våld bryter ut. På liknande sätt kan vi träna oss i att rycka in i vardagliga situationer för att förebygga våld och stoppa konflikter innan de blir värre.

I denna övningen ska vi pröva att gripa in som tredje part. Det brukar vara betydligt lättare att gripa in om man kommer utifrån och alltså inte är en del av konflikten. Tänk på att ju tidigare man griper in ju mindre chans finns det för att våld ska uppstå. Vanligtvis eskalerar en konflikt. Med ickevåldsligt ingripande är målet att hindra eskaleringen och sätta ett stopp i upptrappningen.

Vi ska testa denna situation: En kvinna går på en trottoar. En man försö-

ker stoppa hennes framfart och uppträder hotfullt. Det är oklart om mannen och kvinnan känner varandra sen innan.

Dela in i grupper om tre och tre. En är offer, en förövare och en tredje parts ingripare som ska försöka hitta kreativa ickevåldsmetoder för att bryta förtrycket. Spela upp parallellt. Utvärdera gemensamt.

Till handledaren: Kör korta rollspel, på ett par-tre minuter var. Känn efter när det är dags att bryta. Samla sen alla i gruppen och utvärdera. Hur gick det med ingripandet? Lyft upp de exempel som har kommit fram som man tycker har fungerat. Skriv eventuellt upp dem på ett blädderblocksblad. Innan de går ut i samma grupper för att testa samma situation så ge dem en av metoderna från KAOS-modellen nedan att testa. Utvärdera sedan på samma sätt. Poängtera att alla ingripande-metoder fungerar inte i alla situationer. Det är därför vi tränar för att se vad som fungerar i olika situationer. Under rubriken "Att tänka på vid ingripande" finns tips som du som handledare kan lyfta fram vid utvärderingarna. Om ni har mer tid kom gärna på flera situationer av förtryck och konflikt som ni kommer på. Ett sätt är att idéstorma konfliktsituationer från deras verklighet med deltagarna för att sedan välja ut en eller två situationer som fungerar bra att rollspela.

KAOS-modellen

När konflikter har blivit kraftiga handlar det för det första att bryta ett negativt beteende. En modell till hjälp att stoppa hot och våld i en sådan situation kan KAOS-modellen vara. Särskilt lämplig är modellen även när det handlar om en konflikt där en av parterna utsätts av ett förtryck från den andre t ex mobbning eller trakasserier. Men teknikerna i modellen kan även användas i en konflikt mellan två jämbördiga parter.

KAOS står för Konfrontera, Avled, Omtolka och Stöd.

Konfrontera

Ibland kan det vara svårt i konfliktsituationer att riktigt veta hur man ska göra. Det är dock viktigt att reagera och säga vad man tycker. Det kan handla om att ge ett klart jag-budskap "jag tycker det är otrevligt när du avbryter mig" eller "varför gör du så mot mig?" Ibland kan man även som tredje part konfrontera förtryckare. Exempelvis "Varför talar du illa om honom?" På detta sätt visar man att man ser vad som händer och därmed kan förtrycket inte längre ske i det fördolda.

Avleda uppmärksamheten

Ett vanligt sätt att stoppa bråk mellan små barn är att avleda uppmärksamheten. Särskilt i situationer där det finns mycket känslor, risk för våld, eller där den som utsätts inte är närvarande, kan detta vara ett bra verktyg. En konflikt har förmågan att dra mycket kraft och uppmärksamhet till sig och det kan därför vara svårt att ta sig ur den. En hjälp ur detta kan vara att försöka skapa ett avbrott och på så sätt avleda uppmärksamheten från situationen. En våldsam situation som håller på att accelerera kan stannas upp genom oväntade frågor, som "Gillar du att gå på bio?" eller en komplimang "Vilka snygga byxor du har!". På detta sätt kan konfliktförloppet komma av sig och det blir en öppning då parterna inte fokuserar på varandra, och det

skapas en möjlighet att ta tag i konflikten.

Omtolka roller

I en konflikt får parterna lätt givna roller. Genom att omtolka situationen eller ge nya roller kan en konflikteskalering förhindras. Eleven som alltid talar får till uppgift att hjälpa den som inte säger så mycket att komma fram med sin åsikt. Mannen som är oförskämd mot en kvinna frågas om vägen till närmaste restaurant och blir därigenom en hjälpare. Genom att be om hjälp eller råd av personer som vi tycker agerar problematiskt, kan vi ge någon som för tillfället betar sig "skurkaktigt", möjligheten att bli en hjälte och ta fram sina bästa sidor. Att omtolka roller kan också handla om att vägra se sig själv som ett offer.

Stödja/ Skilja

I en konfliktsituation kan både förtryckaren och den som blir förtryckt behöva stöd från omgivningen. Ett sätt att stödja den som blir förtryckt kan vara att sätta sig bredvid den på bussen som några talar illa om. På så sätt blir det svårare för förtryckaren att komma åt personen och han eller hon blir inte ensam mot alla andra. Eller bara höra efter om personen är okej, särskilt om han eller hon har blivit slagen. Med att stödja förtryckaren menas att situationen lätt kan vändas om många personer går in i den, så att förtryckaren istället själv blir förtryckt. Därför är det viktigt att stödja den personen, kanske ta honom/henne därifrån och reda ut situationen.

(Från Fred i våra händers utbildningsmaterial)

Att tänka på vid ingripande:

- Försök att få ögonkontakt, antingen med förövaren eller offret.
- Tänk på hur du står – vem du vänder dig emot, och vem du vänder ryggen mot.
- Rör dig i rummet med antingen förövaren eller offret. Ett sätt att stödja offret är att vänligt föra henne/honom bort från förövaren. Samma sak kan göras med förövaren, till exempel genom att be honom/henne visa dig hur man hittar på en karta som står i närheten.
- Det spelar roll vad man säger, hur man säger det och i vilken volym man säger det.
- Det är inte dumt att kombinera olika av KAOS-metoderna, prova er fram.
- Ju mer man tränar i rollspel och i verkligheten på att ingripa ju bättre blir man.
- Övriga handlingsbryter förtryck och konflikt effektivast.
- Tips på att omvandla: fråga om hjälp med att hitta vägen (rätt tunnelbana, buss, restaurang, osv), få reda på tiden, få hjälp med att komma upp (ramla framför förövaren, spela sjuk).
- Att bjuda på något är ofta bra – en läkerol, karamell, chokladbit, eller en komplimang: vad snygg jacka du har, snygg frisy – nyklippt?
- Låtsas känna personen – "Hej! Träffades inte vi förra månaden? Känner du Karin? Vad var det nu du hette igen?" "Håkan" "Ja, just det. Jag heter XXX. Kommer du inte ihåg mig?"
- Stöd till offret "syster/broder – hur är det? Ska vi gå bort? Mår du bra?"

Din dröm

Svårighetsgrad: 2

Syfte: Att få igång tankar om visioner, att börja hoppas på något nytt och bättre. I bästa fall genererar övningen mål som man tillsammans börjar jobba mot.

Tid: 40 min.

Du behöver: Papper och pennor till varje deltagare

Martin Luther King har blivit allra mest känd för sitt tal Jag har en dröm. Där berättar han om vilken framtid han hoppas se i världen, en framtid där alla, oavsett vilken hudfärg de har, ska kunna leva i fred på lika villkor. Vi lever inte i 50-talets USA som King gjorde, utan i 2000-talets Sverige. Vi har andra problem och andra förutsättningar. Och förhoppningsvis har vi fortfarande drömmar om ett bättre Sverige, en bättre värld.

Din uppgift är att skriva ett tal som innehåller din dröm. Inkludera gärna vad du tycker är fel idag och kanske vad man skulle kunna göra åt det. Håll talen för varandra. Om det är en grupp över 10-personer så dela in i smågrupper och håll talen i grupperna.

Efterföljande samtal: Prata i gruppen om hur vi håller drömmarna vid liv, om det finns steg vi kan börja ta för att komma närmare drömmarna.

Martin Luther King-dagen

Tredje måndagen i januari varje år.

www.martinlutherking.se