



Co-funded by
the European Union



INNOVATIVA VERKTYG FÖR INTERKULTURELLT LÄRANDE



CANDOCARDS

CHANGE AGENTS





Co-funded by
the European Union

CAN DO CARDS!

EN VERKTYGSLÅDA OM **CAN DO**, INTERKULTURELLT LÄRANDE OCH ÖVERFÖRBARHETEN AV DETTA TILLVÄGAGÅNGSSÄTT.

DENNA PUBLIKATION UTVECKLADES INOM RAMEN FÖR ERASMUS+ PROJEKTET "CAN DO CARDS" (2021-2024)

PROJEKT 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033622

PROGRAMMET ÄR ETT PARTNERSKAP MELLAN FÖLJANDE ORGANISATIONER:

TYSKLAND / VIA BAYERN (KONSORTIECHEF)

SPANIEN / PROGESTIÓN

SVERIGE / KISTA FOLKHÖGSKOLA

TURKIET / GENÇ HAYAT



DENNA LICENS GÖR DET MÖJLIGT FÖR ÅTERANVÄNDARE ATT DISTRIBUERA, REMIXERA, ANPASSA OCH BYGGA VIDARE PÅ MATERIALET I VILKET MEDIUM ELLER FORMAT SOM HELST FÖR ICKE-KOMMERSIELLA ÄNDAMÅL, OCH ENDAST SÅ LÄNGE SOM ATTRIBUTION GES TILL SKAPAREN. **CC BY-NC** INKLUDERAR FÖLJANDE ELEMENT:



BY: KREDIT MÅSTE GES TILL SKAPAREN.



NC: ENDAST ICKE-KOMMERSIELL ANVÄNDNING AV VERKET ÄR TILLÅTEN.

REDAKTIONELL LEDNING: IRENE HERNÁNDEZ GÓMEZ, EVA SÁNCHEZ MONZÓN, KATRIN KUHLA

MATERIALET SAMMANSTÄLLES I EN DELTAGARBASERAD UTVECKLINGSPROCESS MED DELTAGARE FRÅN TURKIET, SPANIEN, SVERIGE OCH TYSKLAND TILLSAMMANS MED MEDLEMMARNA I STYRKOMMITTÉN (SC).

Mustafa Ahmed
Ayca Düzel
Irene Hernández (SC)
Elli Kosek
Natalia Kovaleva
Katrin Kuhla (SC)
Åke Larsson (SC)
Emircan Saç
Eva Sánchez Monzón

Hasan Sandab Said
Beatriz Poza
Silvia Simbeck
Çağdaş Özbakan (SC)
Buse Özdelice
Yelda Özdemir
Hannes Tell
Mine Uygur
Florian Wenzel

Madrid, oktober 2023

Finansierat av Europeiska unionen. Åsikter och synpunkter som uttrycks är dock enbart författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturverkställande byråns (EACEA) åsikter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.



Innehåll

1. CAN DO. Ett verkligt innovativt tillvägagångssätt	4
1.1. Principer och förutsättningar	4
1.2. CAN DO i korthet	4
1.3. CAN DO-principer	4
1.4. Vår grund: Tillitsfulla relationer	5
1.5. De tre principerna: Deltagande, resurs- och processorienterade tillvägagångssätt	
1.6. Metoder	6
2. Förord till samlingen av interkulturella kommunikationsaktiviteter	9
3. Interkulturell dialog vid nödhjälp	11
3.1. Reflektioner från den turkiska partnern	12
4. Innehåll och metoder	13
4.1. Namaste	13
4.2. Stumma presentationer	14
4.3. Inception	15
4.4. Påståenden om kultur	16
4.5. Introduktion till kultur	17
4.6. Världsnyheter	18
4.7. Interkulturalitetsmural	19
4.8. Avslappning	20
4.9. Musikstolar – samarbetsversion	21
4.10. Kortfilm "Migrants"	22
4.11. Kartusisk promenad	23
4.12. Att säga "Nej"	24
4.13. Kulturens pyramid	25



CAN DO. Ett verkligt innovativt tillvägagångssätt

Principer och förutsättningar

Katrin Kuhla, VIA Bayern

För att förstå effekten av vårt "Can Do"-tillvägagångssätt måste man uppleva det. Potentialen i vår metod blir tydlig när du deltar i våra internationella "Can Do"-möten, workshops och projekt. I denna samling ska vi dock göra vårt bästa för att förmedla vår metod i skrift. Samlingen är främst avsedd för dem som redan känner till oss och vill förstå vårt arbete på djupet. Samtidigt ger den en första förståelse för er som är nya inför metoden och förhoppningsvis vill uppleva en "Can Do"-upplevelse med oss i våra möten, workshops och projekt. Vår avsikt är att klargöra det teoretiska konceptet bakom vår metod och göra det användbart för andra.

CAN DO i ett nötskal

"Can Do" är namnet på en specifik serie av empowerment-projekt finansierade av Erasmus+ i Tyskland som en strategisk partnerskap med den nationella byrån. Det första "Can Do"-projektet ("Can Do Empowerment") pågick från 2014 till 2017 och det andra ("Can Do Refugees") från 2018 till 2021. Vid den tiden utvecklades metoden av "funding mothers" Katrin Kuhla och Iman Moutaouakil, som har lett det sedan dess. Katrin Kuhla har varit konsortieledare på VIA Bayern från början.

År 2022 godkändes fortsättningsprojektet: "Can Do CARDS". "Can Do CARDS" leds av ett konsortium med Progestión (Spanien), Kista Folkhögskola (Sverige) och Genç Hayat (Turkiet).

I "Can Do"-projekten arrangerar vi femdagarsmöten, med 2-4 deltagare från varje konsortiepartner, vilket ger totalt cirka 15-25 deltagare. På våra "Can Do"-möten professionaliserar och stärker vi personer inom social och medborgerlig utbildning. Mötena har alltid ett kärntema. I Can Do CARDS-projektet var kärnteman: Lärande om demokrati, interkulturell kommunikation och deltagande.

CAN DO Principer

Vi tror att det redan finns många intressanta och hjälpsamma metoder, tillvägagångssätt och projekt som tar itu med sociala frågor. Trots detta rapporterade deltagarna i våra "Can



Do"-möten om den enorma inverkan dessa möten hade. Några beskrev till och med en "livsförändrande upplevelse". Denna djupa sociala och personliga påverkan kommer från vår grundläggande bas samt tre principer som vi kommer att beskriva här.

Vår grund: Tillitsfulla relationer

Grunden för vårt samarbete är relationer baserade på tillit. Enligt vår uppfattning kännetecknas tillitsfulla relationer av erkännande, uppskattning, respekt, tillgivenhet, glädje och humor. För många människor är dessa självklara förutsättningar för samarbete, men de får ofta inte tillräcklig uppmärksamhet. För vår "Can Do"-metod är dessa de väsentliga ingredienserna. Som ett resultat av denna insikt fokuserar vi alltid först på människorna i vårt "Can Do"-projekt. För vårt projekt innebär detta att vi inte kan uppnå projektmålet "empowerment för de människor som arbetar med oss" om vi inte kan bygga tillitsfulla relationer.

De tre principerna: Deltagande, resurs- och processorienterade tillvägagångssätt

Grunden för vårt samarbete är relationer baserade på tillit. Enligt vår uppfattning kännetecknas tillitsfulla relationer av erkännande, uppskattning, respekt, tillgivenhet, glädje och humor. För många människor är dessa självklara förutsättningar för samarbete, men de får ofta inte tillräcklig uppmärksamhet. För vår "Can Do"-metod är dessa de väsentliga ingredienserna. Som ett resultat av denna insikt fokuserar vi alltid först på människorna i vårt "Can Do"-projekt. För vårt projekt innebär detta att vi inte kan uppnå projektmålet "empowerment för de människor som arbetar med oss" om vi inte kan bygga tillitsfulla relationer.

Deltagande tillvägagångssätt – att bjuda in människor att bidra

Vi arbetar på ett deltagande sätt. Deltagarna bestämmer vilka ämnen vi arbetar med. "Can Do"-mötena har ett förutbestämt dagligt och veckovis schema. Det finns en röd tråd, men det är upp till deltagarna att bestämma hur processen ska utformas. Inget händer utan deltagarnas medverkan. Tvärtom, de uppmanas att engagera sig. De bidrar med de ämnen som är viktiga för dem och med de färdigheter och resurser de tar med till mötet. På detta sätt kan deltagarna identifiera sig med lärandeprocessen och det som händer i mötesrummet. Detta tillvägagångssätt tar bort motstånd mot läranderesan – eller om det finns motstånd kan det lösas lättare.

"Can Do"-mötena sammanför internationella människor med olika perspektiv (akademiska, praktiska, frivilliga, professionella, långsiktiga, kortsiktiga, etc.). Utifrån vår erfarenhet kan känslan av "Jag är inte ensam!" och "I andra länder gör de samma arbete som vi!" vara mycket stärkande. Det ger en känsla av att tillhöra en större gemenskap som bryr sig om flyktingars, migranternas och marginaliserade människors välbefinnande. Detta är en effekt av deltagande arbete.



Resursorienterat tillvägagångssätt - Att göra människor medvetna om sina styrkor och bjuda in dem att använda dem mer.

Människor lär sig lättare och snabbare, och effekten varar längre, när man arbetar med deras styrkor istället för deras svagheter. Vi analyserar inte svagheter. Vi fokuserar på styrkorna. Människor är ofta mer medvetna om sina svagheter än sina styrkor. Genom att fokusera på styrkor ökar vi självförtroendet, vilket sedan gör det möjligt att arbeta med svåra frågor (t.ex. uteslutning, diskriminering osv.). Deltagarna blir stärkta att använda sina kompetenser för att förbättra sitt vardagsliv. Det resursorienterade tillvägagångssättet ökar motivationen och entusiasmen för hela läranderesan.

Det resursbaserade tillvägagångssättet i "Can Do"-mötena inbjuder kontinuerligt deltagarna att ta på sig rollen som tränare och förmedla sin kunskap till andra. Idealiskt sett kommer ett "Can Do"-möte att låta alla vara både lärare och tränare.

Processorienterat tillvägagångssätt – att säkerställa att vårt arbete är relevant för deltagarnas yrkes- eller privatliv och kan överföras till deras liv efter mötet.

Våra "Can Do"-möten är varken mål- eller resultatorienterade. Istället är vi konsekvent processorienterade. Vi tror att detta är sättet att uppnå resultat som är skraddarsydd för deltagarna och därför har en djup och långvarig inverkan. Genom att följa grundantagandet att "Störningar har företräde!" prioriterar vi deltagarnas impulser över seminariets agenda. Vår erfarenhet visar att detta processorienterade tillvägagångssätt vanligtvis täcker de väsentliga punkterna på agendan. Kanske i en annan ordning och med andra betoningar samt omvägar via ämnen som inte var planerade. Detta tillvägagångssätt minskar antalet ämnen och frågor som kan täckas i ett mer strukturerat och mål-orienterat tillvägagångssätt. Men vi kan fånga upp och arbeta med de ämnen som verkligen berör deltagarna och som de är intresserade av. Detta innehåll är ofta mer relevant för deltagarnas vardagsliv.

Metoder

Det finns några metoder och ramverk som är grundläggande för "Can Do"-möten och deras tillvägagångssätt:



Fridfull, lantlig omgivning och god mat

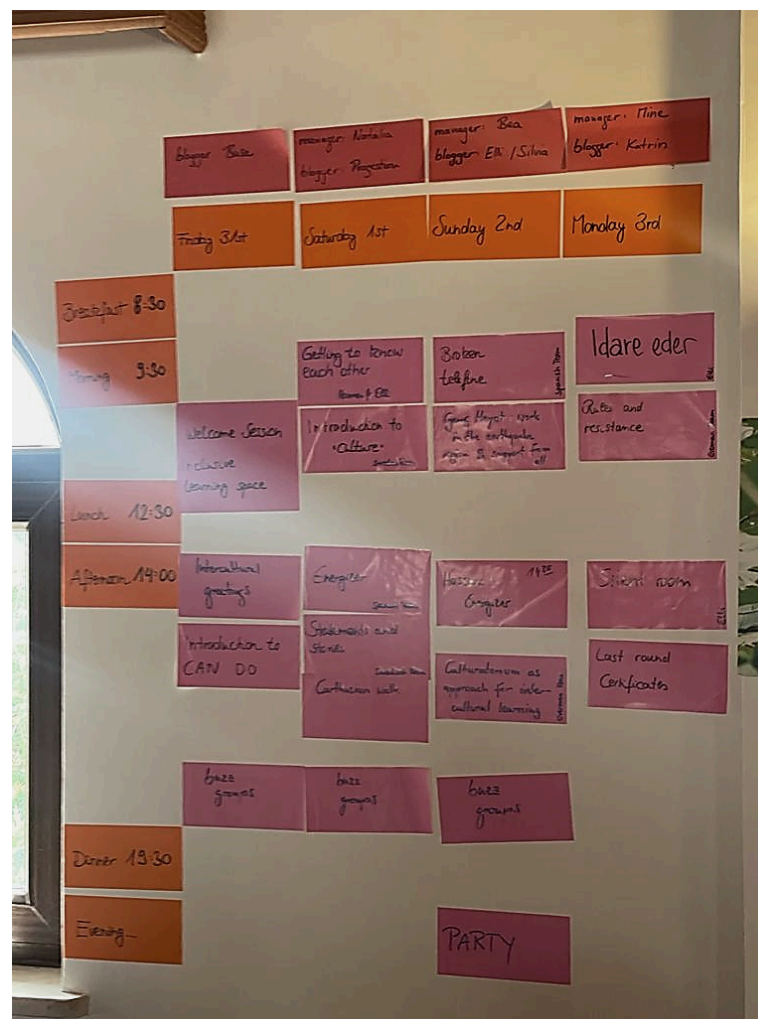
Kanske låter det enkelt, men en lugn, lantlig miljö och god mat är avgörande för att skapa en avslappnad, glad, uppmärksam och centrerad gruppatmosfär. Erfaren gruppleddare säger att platsen och maten står för 80% av framgången för ett seminarium - vi instämmer med detta, även om det kan låta nyktert 😊. Det är viktigt att alla kan äta tillsammans. Ekonomin bör planeras därefter. Vår erfarenhet säger oss att att äta tillsammans har en enande och harmoniserande effekt på gruppen.

Endast i en atmosfär inramad av dessa förutsättningar kan verkliga möten ske mellan deltagarna. Detta är väsentligt för att inse varandras personliga resurser. När dessa resurser blir synliga och användbara, blir arbetet mycket mer deltagarbaserat. En sådan miljö har en harmoniserande och fokuserande inverkan på hela grupprocessen.

Levande agenda

Projektet "Can Do" leds av en styrgrupp med en representant från varje partnerland. Vid "Can Do"-mötena finns en person från varje deltagande land. Denna person är också medlem i projektets styrgrupp och har en ledande roll för deltagarna från sitt land. Denna person känner de andra deltagarna från sitt land och har redan uppmuntrat dem att bidra med sina kompetenser till mötets övergripande tema (i föreläsningar, workshops, filmer, shower, etc.). Innan mötena samlas de möjliga bidragen från deltagarna in och ett första förslag till en levande agenda för de fem seminariedagarna arbetades fram i styrgruppen.

Denna levande agenda visas i seminarierummet – helst med flexibla kort (klistervägg eller klisterkort för facilitering, etc.). Agendan är ett förslag från styrgruppen. Den första dagen genomförs enligt planen. De efterföljande dagarna kan variera beroende på impulser från gruppen.





Kvällens "buzz groups"

Varje kväll samlas personer från samma land i buzzgrupper och reflekterar över dagen: Vad gick bra? Vad önskar vi för morgondagen? Var skulle någon vilja bidra? En person från varje land presenterar idéerna och bekymren för resten av gruppen. Baserat på dessa kvällsrundor ändras den levande agendan varje kväll.

Uppmuntran att pröva-på

På grund av det uppskattande, resursorienterade arbetet händer det gång på gång att deltagarnas kompetenser framträder under mötet, som sedan också integreras i den levande agendan. Här fungerar styrgruppens medlemmar ibland som barnmorskor och möjliggör för deltagarna att upptäcka dessa kompetenser. Måltider och kvällar är särskilt lämpliga för detta. "Can Do"-mötena har ofta varit värd för sådana premiärer: Många har använt sina metoder på engelska för första gången, vi hade en hiphopdansare som lärde ut sin dans till vuxna för första gången, och vissa traumatiska situationer eller erfarenheter av diskriminering har berättats för första gången under "Can Do"-mötena.

Fritid

När människor har roligt, slappnar de av och hamnar i ett tillstånd där de verkligen kan ta till sig nya idéer. Därför ingår det i "Can Do"-mötena att planera för roliga aktiviteter: På den tredje dagen har vi alltid en eftermiddag för att utforska området där vi lär känna den lokala miljön. Kanske hittar vi något som till och med kan kopplas till mötets övergripande tema. Vad som är lämpligt måste diskuteras med den lokala partnern. På vissa kvällar erbjuder vi gemensamma aktiviteter. Förslag kommer ofta från deltagarna. På den sista kvällen är det obligatoriskt att festa hela natten 😊. Följaktligen är det meningslöst att planera särskilt krävande saker på den sista dagen.





Förord till kompilationen av Interkulturella kommunikationsaktiviteter

Av Irene Hernández, Progestión

I mars 2023, i den pittoreska staden Ağva i Turkiet, ägde ett transformativt möte rum – ett möte som förkroppsligade essensen av "Can Do Cards"-projektet. Tjugo individer, var och en med styrkan och kraften att vara "Change Agents" (förändringsagenter), samlades i denna charmiga miljö, kommande från olika hörn av världen – Sverige, Spanien, Tyskland och Turkiet.



De förde med sig inte bara sina unika perspektiv utan också en rikedom av erfarenheter kopplade till olika åldrar, sociala bakgrunder och ursprungsländer. Det var här, omgivna av den lugna skönheten vid Svarta havet, som projektets djupa inverkan på att stärka människor, främja interkulturell dialog och förstärka interkulturalitet blev påtagligt uppenbar.

"Can Do Cards"-metoden, med sin holistiska och innovativa metodologi, fungerar som en kraftfull katalysator för personlig och kollektiv tillväxt. För de förändringsagenter som samlades i Turkiet blev denna metod en oförglömlig upplevelse. De gav sig ut på en resa för att utforska dimensionen "Interkulturell Kommunikation", ett tema som ekade djupt med deras gemensamma vision om att skapa en mer inkluderande och harmonisk värld.

"Can Do"-metoden stärker individer, oavsett ålder, social bakgrund eller ursprungsland, genom att vårda deras förmågor och skapa en djup känsla av tillhörighet till något större. Förändringsagenterna själva upplevde denna transformation på nära håll och fick det självförtroende och de färdigheter som krävs för att navigera i den komplexa terrängen av interkulturell kommunikation. De framträdde

som ambassadörer för förändring, utrustade med kreativa och innovativa verktyg som gör det möjligt för dem att främja social inkludering inom sina respektive inflytelsesfärer.



Mötena inom ramen för "Can Do" är en impuls för hopp om förbättrad interkulturell dialog och interkulturalitet. I Ağva deltog dessa mångsidiga förändringsagenter i gruppdynamik och aktiviteter som överskred språkliga, kulturella och generationsgränser. De lyssnade, lärde och delade med sig, och bröt ner de murar som ofta separerar människor med olika bakgrunder. Genom att göra detta berikade de inte bara sin egen förståelse utan lade också grunden för en djupgående interkulturell dialog – en dialog som söker gemensam mark, firar mångfald och främjar en känsla av global sammanlänkning.

Men påverkan stannar inte vid dessa förändringsagenter. Skönheten i "Can Do Cards"-metoden ligger i dess replikerbarhet. De insikter som erhållits i Turkiet är inte begränsade till det ögonblicket eller platsen. De är frön som kan sås i hjärtan och sinnen hos otaliga andra. När dessa förändringsagenter återvänder till sina respektive länder och samhällen, bär de med sig en djup förståelse för hur man kan förbättra interkulturell dialog, främja social inkludering och omfamna mångfald.

I detta förord bjuder vi in dig att ge dig ut på en resa med dessa förändringsagenter, för att utforska den transformativa kraften i "Can Do Cards"-metoden. Upptäck hur den stärker individer och stärker interkulturella band. Men bortom detta, överväg hur du också kan bli en förändringsagent, beväpnad med verktyg och insikter för att stärka, engagera och inspirera. Resan på tusen mil börjar med ett enda steg, och denna metod inbjuder dig att ta det steget mot en värld som firar mångfaldens rikedom, dialog och förståelse.





Tysta presentationer

Irene Hernández

Asociación Progestión

Tidsåtgång: 45 minuter

Material som behövs: Inga specifika material behövs för den här aktiviteten.

Beskrivning av aktiviteten:

Del A – Linjen

Deltagarna ska, utan att prata, organisera sig i en linje efter längd – från den kortaste personen till den längsta. Efter det ska deltagarna – i tystnad – organisera sig igen i en linje, denna gång efter ålder: från den yngsta till den äldsta. När alla anser att linjen är korrekt, ska deltagarna säga sin ålder högt för att se om de har rätt eller inte. Deltagarna ska högt kontrollera om ordningen är rätt eller fel.

Del B – Komma närmare

Deltagarna går runt i rummet. När ledaren ger tecken, ska vi lägga våra händer på axlarna på den person eller de personer vi har känt längst. Därefter lägger vi våra händer på axlarna på två personer vi vill lära känna bättre.

Reflektion

Efter att ha avslutat aktiviteten reflekterar vi alla i grupp över hur dessa övningar kan bidra till interkulturellt lärande och hur vi kan tillämpa dem i vårt arbete. Diskutera relaterade erfarenheter och övningar. I del A, när det gäller åldersordningen, kan deltagarna diskutera om de stereotyper och fördomar som kan uppstå i samband med ålder. Det finns möjlighet att diskutera deltagarnas mentala ålder och hur det upplevs inom deras sociala sammanhang och kultur.



Inledning

Irene Hernández

Asociación Progestión

Tidsåtgång: 20 minutes

Material som behövs: Inga specifika material behövs för den här aktiviteten.

Beskrivning av aktiviteten

Alla deltagare går fritt runt i rummet. Facilitatorn ber dem att ställa sig i mitten av rummet. Han/hon förklarar att vi befinner oss på en imaginär karta över Europa, alla lokaliserade i Turkiet (eller den geografiska plats där gruppen befinner sig just då). Sedan, när facilitatorn säger så, ska deltagarna, utan att prata, flytta sig till den imaginära positionen för det land de kommer ifrån. När alla är på sin position, kommer varje person att säga sitt land, och vi kommer att se om vi har placerat oss rätt på kartan.

Utifrån detta kan facilitatorn föreslå så många förflyttningar som han/hon vill, vilket leder till den önskade senare reflektionen. Några exempel är:

- I vilket land skulle du vilja bo?
- Till vilket land skulle du aldrig flytta?
- Var bor din familj?
- Gå till ett land du har bott i tidigare.
- Vilket land skulle du vilja besöka?
- Ditt drömland

Reflektion

Först och främst kommer denna övning att ge oss en uppfattning om mångfalden av ursprung inom vår grupp. Dessutom kan vi fördjupa oss i de anledningar som motiverar en person att bo eller inte bo i ett visst land, visa olika familjebakgrunder, migrationsresan för vissa deltagare, samt deras drömmar och önskningar.

I denna övning är det viktigt att först mäta deltagarnas rytm och temperatur, eftersom det kan finnas känsliga frågor som innebär smärtsamma minnen – i fallet med migranter och flyktingar, eller om personen bor i ett annat land än sin familj, till exempel. Facilitatorn behöver noggrant välja frågorna, beroende på hur länge gruppen redan har varit tillsammans, deltagarnas öppenhet och den senare reflektionen de vill komma fram till efteråt.



Påståenden om kultur

Mustafa Ahmed & Åke Larsson

Kista Folkhögskola

Tidsåtgång: 30 – 45 minutes

Material som behövs: En tom yta där gruppen kan röra sig fritt.

Beskrivning av aktiviteten

Övningen handlar om att visa vilka påståenden om kultur som stämmer överens med ens egna erfarenheter.

Markera tre olika platser i ett rum som fungerar som stationer där en grupp människor kan samlas. En plats för "ja, det stämmer", en plats för "nej, det stämmer inte" och en plats för "jag vet inte/osäker".

Facilitatorn läser upp ett påstående i taget och deltagarna kan placera sig vid en av de tre stationerna. Efter varje påstående ska några deltagare säga något om varför de placerade sig vid just den stationen. Tankar, egna erfarenheter, etc. Fortsätt inte så länge att energin i gruppen tar slut.

Personen som håller i övningen kan självklart komma på egna påståenden som passar situationen, men här är en lista på sådana som kan vara användbara:

- Jag har känt mig generad/obekvämt när jag möttes av stor generositet när jag kom till någon annans hem.
- Jag har blivit avvisad på grund av mitt kön eller min sexuella identitet.
- De som jag känner en samhörighet med är generösa.
- Jag har fått en fördel på grund av min kulturella tillhörighet.
- De som jag känner en känsla av tillhörighet med är viktiga för min personliga utveckling.
- Jag har känt mig extra välkommen på grund av min kulturella tillhörighet.
- Jag har blivit underskattad på grund av min ålder.
- Jag har blivit missförstådd på grund av mitt ursprung.
- Jag tror att kulturen kommer att påverkas av klimat-/miljöförändringar.
- Jag tror att teknologin kommer att påverka våra kulturer i framtiden.
- Pengar är viktigare än många vänner.
- Karriär är viktigare än familj.

Genom att delta i denna övning kan deltagarna reflektera över sina egna upplevelser och hur de relaterar till kulturella påståenden. Det kan också bidra till en djupare förståelse och dialog kring kultur och personliga erfarenheter.



Introduktion till kultur

Mustafa Ahmed & Åke Larsson

Kista Folkhögskola

Tidspåtgång: 90 minutes

Material som behövs: Klisterlappar, pennor och en vägg/whiteboard där du kan sätta upp klisterlapparna.

Beskrivning av aktiviteten:

- 1. Individuell Reflektion:** Alla deltagare uppmanas att individuellt och utan att visa eller berätta för någon annan, skriva ner tre egenskaper på tre olika klisterlappar som de tycker kännetecknar den grupp/kultur som de själva känner att de tillhör (social, nationell, etnisk, religiös, släktskap etc.). Det kan till exempel vara "stark känsla av tillhörighet", "strävan efter individuell självständighet", "generositet", "familjen är viktig", "brist på respekt för äldre", "misstro mot myndigheter" eller andra mer personliga erfarenheter av ens egen tillhörighet.
Det kan vara bra att be någon/några i gruppen att ge exempel på vad de tänker så att alla hör några exempel och lättare kan förstå.
Ge dem cirka 10 minuter att göra detta.
- 2. Sätta upp Klisterlappar:** När de är klara, be alla att sätta upp sina klisterlappar på väggen/whiteboarden och samla alla deltagare framför dem så att alla kan läsa dem.
- 3. Läs och Gruppera:** Ta några minuter för att låta deltagarna läsa alla klisterlappar. Be deltagarna om hjälp med att gruppera lapparna så att alla lappar som handlar om eller säger ungefär samma sak hamnar i en grupp tillsammans. Till exempel, dessa lappar handlar om en stark känslomässig koppling, dessa handlar om en vilja att hjälpa varandra, dessa handlar om en längtan efter frihet, dessa om vikten av humor, etc. Låt dem beskriva eller argumentera för vad som gör att lapparna hör ihop. Vissa grupper kommer att vara stora, andra små och vissa lappar kommer troligen inte kunna grupperas tillsammans med andra.
- 4. Diskussionsgrupper:** Dela upp deltagarna i grupper om 3-4 personer. Helst tillsammans med personer de inte har träffat förut eller som de inte känner så väl. Be dem prata i gruppen om varför de skrev som de skrev och vad det betyder för dem. Vad är en del av en "kultur"? Vad kommer från familjen? Vad kommer från mig själv, och kanske mina vänner? Omgruppera till helt nya grupper en eller två gånger och låt samtalet fortsätta.
- 5. Delad Reflektion:** Sitt i en cirkel och be alla (som vill) att dela med sig av vad de upplevde/vad de tänker om samtalen.

Syfte:

Denna övning syftar till att få deltagarna att reflektera över sina egna kulturella bakgrunder och hur dessa påverkar deras värderingar och upplevelser. Genom att dela med sig av och diskutera sina erfarenheter med andra, kan deltagarna få en djupare förståelse för både sina egna och andras kulturer, vilket främjar interkulturell förståelse och dialog.



Världsnyheter

Beatriz Poza

Asociación Progestión

Tidsåtgång: 45 minutes

Material som behövs:

Laptop, surfplatta eller smartphone

Webbplatser, nyhetsartiklar, vetenskapliga artiklar...

Beskrivning av aktiviteten

1. **Indelning i grupper:** Deltagarna delas in i grupper (en grupp per representerat land).
2. **Tilldelning av land:** Varje grupp tilldelas ett specifikt land (annat än deras eget).
3. **Sökning efter nyhetsartikel:** De ska söka efter en nyhetsartikel om det tilldelade landet som handlar om människor från olika kulturer, migranter, utsatta individer etc.
4. **Läsa och analysera:** Läs nyhetsartikeln och lista aspekter som drar uppmärksamhet till hur de beskriver människor, fördomar, stigmatiserad information etc.
5. **Jämföra med andra grupper:** Jämför med de andra grupperna för att se vilka aspekter som skulle vara bra att modifiera när man förmedlar information i reklam och media.





Mural om interkulturalitet

Eva Sánchez

Asociación Progestión

Tidsåtgång: 1 hour

Material som behövs:

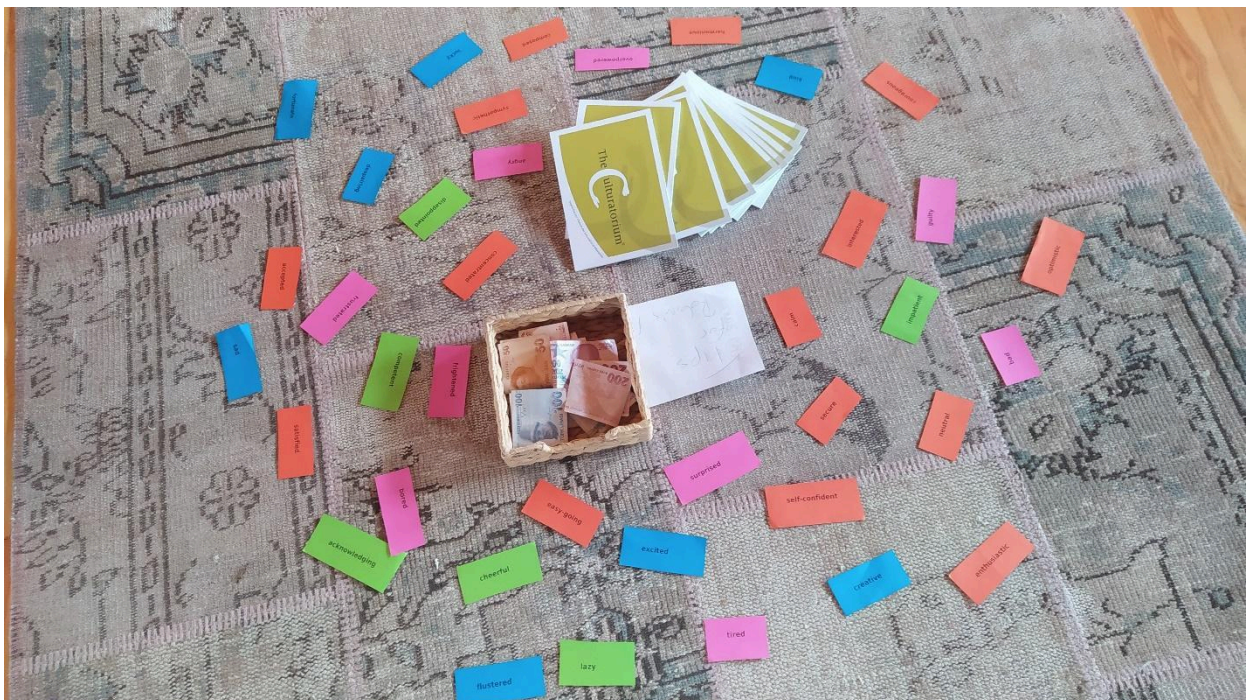
- Stort papper (rullpapper)
- Kritor, färgpennor
- Färgat papper
- Tidningar
- Saxar
- Lim

Beskrivning av aktiviteten

Alla deltagare ska tillsammans skapa en gemensam väggmålning med ord, teckningar och andra bidrag som visar vad de förstår med "interkulturalitet".

Reflektion:

Efter att ha gjort väggmålningen kan deltagarna diskutera vad de ser och ge sina åsikter och bidrag till väggmålningen.





Avslappning

Eva Sánchez

Asociación Progestión

Tidsåtgång: 20-30 min

Material som behövs:

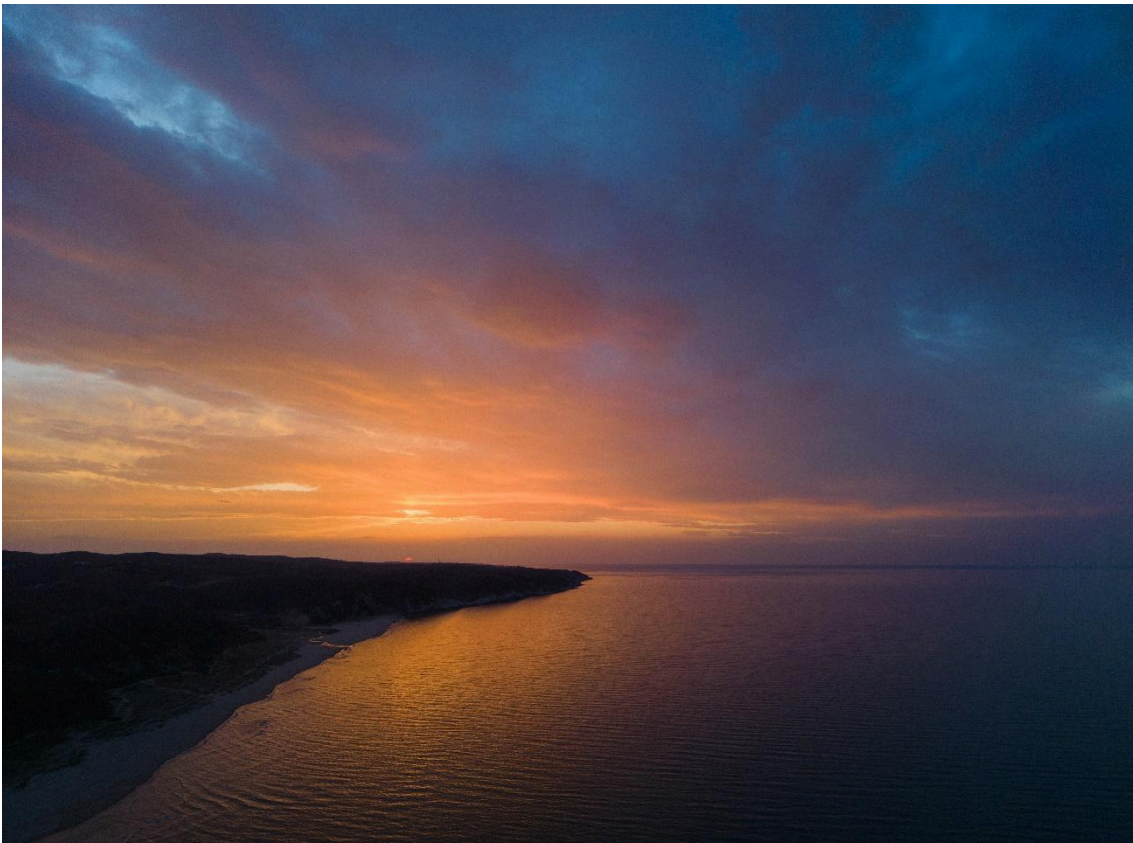
- Musik
- Stolar

Beskrivning av aktiviteten

Dela gruppen i par: en person av paret sitter på en stol placerad i en cirkel med ansiktet mot rummets mitt, medan den andra personen står runt omkring. De som sitter blundar medan de som står masserar personen som sitter på stolen, och de roterar så att alla får en huvudmassage. Sedan byter de roller, och de som tidigare satt går nu runt och masserar de andra.

I paret börjar en person massera den andras händer, och sedan byter de roller. Hela tiden görs detta med slutna ögon, med fokus på att försöka förmedla känslor och upplevelser genom beröring.

Reflektion: Efter avslappningsövningen kan deltagarna diskutera sina upplevelser och reflektera över hur beröring och icke-verbala kommunikation kan förmedla känslor och främja avslappning.





Musikaliska stolar – samarbetsversion

Eva Sánchez

Asociación Progestión

Tidsåtgång: 45 min

Material som behövs:

- Musik
- Stolar
- Näsdukar eller liknande

Beskrivning av aktiviteten

Denna aktivitet är likt det traditionella spelet musikaliska stolar där vi rör oss till musikens rytm och när vi måste sätta oss och stolar tas bort. Skillnaden är att vi inkluderar personer med svårigheter (förbundna ögon, haltande etc.) och de måste hjälpa varandra så att ingen blir utan plats.

Reflektion:

Denna aktivitet är en metafor för de svårigheter som människor i riskzonen för sårbarhet upplever, samt hur vi kan välkomna/ hjälpa dem.





Kortfilm: "Migranter"

Eva Sánchez

Asociación Progestión

Tidsåtgång: 45 min – 60 min

Material som behövs:

- Youtube, laptop, projektor, internet internetuppkoppling
- https://www.youtube.com/watch?v=ugPji8kMK8Q&ab_channel=ShortoftheWeek

Beskrivning av aktiviteten

Screening av kortfilmen:

Reflektion:

Efter att ha visat kortfilmen kommer gruppen att dela känslor och reflektioner samt göra förslag på hur vi kan använda detta material i arbetet eller vilka frågor som kan uppstå när vi använder det som medvetandegörande material.





Kartusiansk promenad

Katrin Kuhla

Via Bayern

Tidsåtgång: 30 - 60 min

Material som behövs:

En klocka eller liknande (glas och sked etc.).

Beskrivning av aktiviteten

Short summary: Getting connected with the place, the people and the subjects of a meeting.
Short summary: Att koppla samman med platsen, människorna och ämnen för ett möte.
Syfte/aspirerat lärande: Att bygga förtroende, fördjupa relationer och innehåll genom att använda naturen.

Erforderligt utrymme: En stig där alla i gruppen kan gå eller följa med, och som några i gruppen känner till för att undvika att gå vilse. Stigen bör följa lugna och tysta omgivningar i naturen; det är inte möjligt att genomföra övningen på trångt upptagna gator.

Historien bakom namnet

Den här övningen kan vara känd under olika namn. Den introducerades för Katrin av

kartusianska munkar och har använts av dem i århundraden för att fördjupa deras klosterliv. Därför kallar vi det också för detta namn här.



1. Gruppen ombeds att sätta på sig bra promenadskor och vid behov ta på sig jackor.

2. Gruppen ombeds att dela in sig i smågrupper om två eller tre personer.

3. Gruppen får en övergripande fråga, till exempel "vad är din motivation i ditt arbete?", "hur överkommer du hinder som XY?" etc.

4. Gruppen börjar promenera i dessa par eller smågrupper.

5. Varje 5-10 minuter ringer facilitatorn i en klocka eller ger en signal, och paren eller smågrupperna separerar sig och bildar nya par eller smågrupper, och fortsätter att prata om samma ämne.



Saying “No”

Silvia Simbeck

Via Bayern

Tidsåtgång: 30 min

Material som behövs:

No specific materials needed.

Beskrivning av aktiviteten

Aktiviteten syftar till att introducera ett sätt för deltagarna att säga nej när de inte vill delta i något. Den ökar medvetenheten om ens egna gränser.

Deltagarna står spridda i rummet med tillräckligt med utrymme att röra sig. Först börjar vi med lite rörelse som skakningar, stretchövningar eller att springa runt i lågsammare och sedan snabbare takt.

Därefter introducerar vi vikten av att säga ja eller nej till erbjudanden för att ta hand om våra gränser. I denna övning utforskar vi explicit icke-verbala sätt att göra detta. Vi provar gester som skulle indikera ett "ja", till exempel med öppna, inbjudande armar, nickande med huvudet,

ta ett steg framåt osv. Sedan gör vi samma sak med gester som skulle indikera ett "nej", som att korsarmarna framför kroppen, sträcka ut armarna med handflatorna uppåt (som ett "stopp"), ta ett steg bakåt eller skaka på huvudet. Det kan finnas andra former som läggs till av deltagarna.

När alla har provat de olika alternativen för "ja" och "nej", går deltagarna samman i par och försöker framkalla ett "nej" från den andra personen genom att be dem göra något de kanske inte vill göra, till exempel: "skulle du

ge mig all din pengar / din lunch / din dessert?" eller "kan du bära mig runt rummet?" – det är lättare för båda parter om begäran är mycket absurd, och vi fortsätter att öva på det som är viktigt: att kunna visa vårt "nej", även när språket inte är ett alternativ (externt eller internt).

I slutet av övningen kan facilitatorerna lägga till en reflektionsrunda för att se vilka erfarenheter som kom upp och verkligen uppmana alla att respektera sitt eget nej och andras.





Kulturens pyramid

Silvia Simbeck

Via Bayern

Tidsåtgång: 30 min

Material som behövs:

En whiteboard eller liknande för att visualisera pyramiden och lägga till det som deltagarna säger.

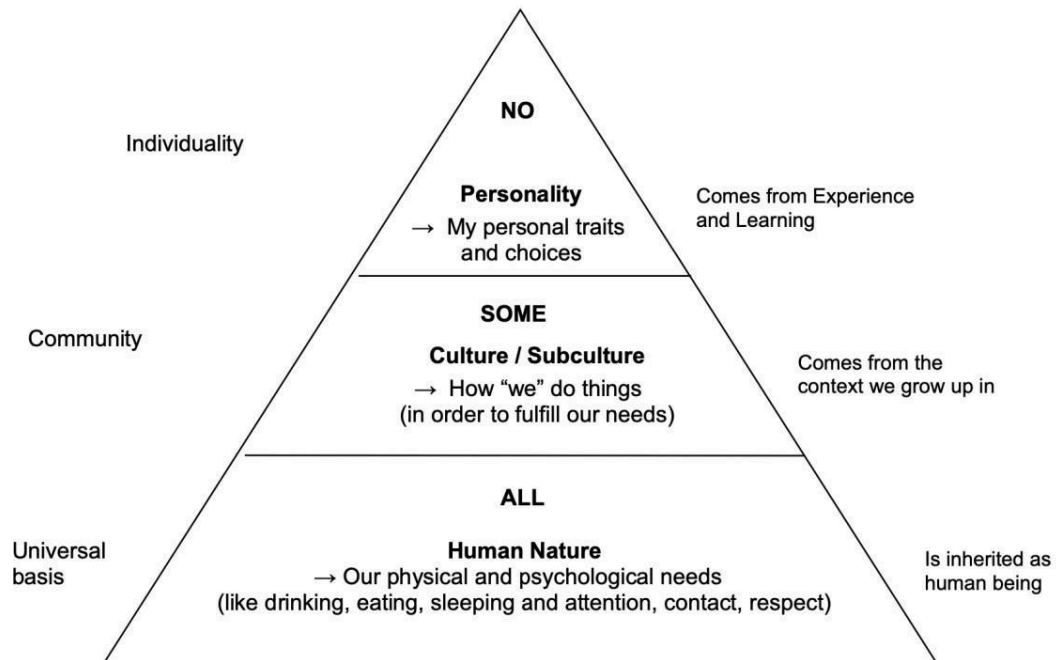
Beskrivning av aktiviteten

Facilitatorn skriver citatet och ritat pyramiden på en whiteboard. Sedan börjar vi från botten: på vilket sätt är vi lika alla andra? Vi samlar exempel på grundläggande mänskliga behov och skriver dem i den nedre raden. För den andra nivån kan man fråga: gör vi dessa saker på samma sätt? Vilka exempel känner du till på hur saker görs annorlunda runt om i världen, eller i olika sammanhang (som stads- och landsliv, religiösa gemenskaper etc.)? Det kan handla om uppenbara/synliga saker som mat, sovrangemang/sov tider, men också mindre uppenbara saker som hur vi kommunicerar eller visar respekt. Slutligen kan vi se att även om vi delar den mänskliga naturen och växer upp i en viss gemenskap med normer och sedvänjor, kan vi utveckla en personlighet som överstiger det vi har lärt oss i vår gemenskap. Det är därför vi inte bör anta att vi på grund av den gemenskap någon tillhör kan veta hur de skulle göra saker, eller varför. Men vi kan se att det vi gör bottnar i samma grundläggande behov, även om det uttrycks på olika sätt.





"Every person is in a certain aspect like ALL, SOME, and NO other "



3 levels of being human programming (Hofstede 1993)



Co-funded by
the European Union



INNOVATIVA VERKTYG FÖR INTERKULTURELLT LÄRANDE



CAN DO CARDS

CHANGE AGENTS

