

Regler för rundorna

- **Utgå från dig själv och dina erfarenheter. Säg JAG istället för MAN/MÄN.**
- **Lyssna aktivt**
- **Kommentera inte andra**
- **Du får alltid avstå från att prata**
- **Det som sägs under träffen stannar här**
- **Håll talartiden (max 3 minuter)**

Uppvärmningpåståenden

– svara JA/NEJ om de stämmer på dig!

- Vi har ett internt språkbruk som nya medlemmar kan ha svårt för att förstå.
- Jag bidrar till en schysst ton på möten och aktiviteter
- Det tydligt vad som är okej och inte okej att skämta om i min partiförening eller mitt distrikt.
- Vi lägger stor vikt vid hur vi har det socialt. Vi är inkluderande så alla kamrater kan känna sig bekväma på såväl mötet som i pauser och ingen känner sig utanför.

Frågor för rundor

- Tar du ibland mycket plats i samtal och diskussioner på andras bekostnad? Hur i så fall?
- Har du svårt att erkänna när du gjort något fel? Hur kan det ta sig i uttryck?
- Har det hänt att du hört eller sett en kamrat säga/göra något du inte tyckt varit okej, utan att säga ifrån? Vad tänker du om det idag?

Om ni har tid kvar kan ni fortsätta med fler frågor:

- Förändras sättet du pratar när du är bland enbart män? Även utanför partisammanhang. Hur i såfall?
- Om du hör eller ser en kamrat använda en härskarteknik, har du idéer för hur du i så fall skulle kunna säga till/uppmärksamma det?
- Varför tror du att partiet fortfarande har problem med härskartekniker?

Ca 10-15 min innan träffens slut, avsluta med en runda där var och en får svara på följande:

- Hur det har varit att tala om dessa ämnen?
- Vad ni kommer ta med er av samtalet?
- Finns det några konkreta förändringar som jag vill göra i mitt liv som jag kommit på under samtalet?