

	STÅ OPP FOR ANDRE
Beskrivelse	<p>Å stå opp for andre betyr å hjelpe eller støtte noen som blir mobbet eller angrepet. Det er viktig å handle i stedet for bare å se på.</p> <p>Hvordan kan vi bli bedre til å hjelpe andre?</p> <p>Be deltakerne tenke på konkrete situasjoner der de kan hjelpe, som:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Noen er syk</li> <li>● Noen kaster søppel på bakken</li> <li>● En kvinne blir trakassert på bussen</li> <li>● Det er en slåsskamp ute</li> <li>● Noen får seksuelle kommentarer på jobben</li> <li>● Mobbing på skolen eller jobben</li> </ul> <p>Ofte gjør ingen noe i slike situasjoner. Dette kalles tilskuereffekten. Men hvis én person handler, kan det inspirere andre til å følge etter. Den personen blir en "upstander".</p> <p>Forklar hva tilskuereffekten er (se lenken for mer info).</p> <p>Del deltakerne i grupper og la dem lage egne scenarier, eller dele situasjoner der de ønsket hjelp.</p> <p>Tenk på hvordan man kan reagere og hva man kan si som en "upstander".</p> <p>Lag en liten skisse av situasjonen og hvordan man kan hjelpe.</p> <p>La deltakerne vise skissen.</p> <p>Etterpå kan dere snakke sammen om skissen: Finnes det andre måter å hjelpe på?</p>

Mål	Lær om sosialt ansvar og måter å handle på.
Hovedferdigheter adressert	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Selvsikkerhet</li> <li>● Håndtering av konflikter</li> <li>● Empati</li> <li>● Ansvarlighet</li> <li>● Mot</li> </ul>
Hvorfor er denne aktiviteten egnet for å fremme samfunnsdeltakelse og integrering?	Det fremmer sosialt ansvar og måter å handle på.
Lenke til nettsted (hvis tilgjengelig)	<a href="https://humanrights.ca/upstander/#/intro">https://humanrights.ca/upstander/#/intro</a> <a href="https://www.facinghistory.org/upstander">https://www.facinghistory.org/upstander</a> <a href="https://snl.no/tilskuereffekten">https://snl.no/tilskuereffekten</a>
Type aktivitet	Personlig utvikling
Gruppestørrelse	Små grupper
Varighet	1 time +
Forberedelser	Ingen materialer nødvendig
Evaluerings (hvis aktuelt)	Vurdering av scenariet
Variasjoner	Kan knyttes til rollemodeller i historien som fungerte som "upstandere" (Rosa Parks, Greta Thunberg, etc.) eller bevegelser (black lives matter, #metoo, klimahandling, etc.) og/eller "whistle blowers".

