

Til dig, der gerne vil vide mere om grænseoverskridende adfærd

**"Kreativ udvikling af børn
og unge"**



Indledning:

Kære du, der gerne vil vide mere om grænseoverskridende adfærd.

Du kan her læse om, hvad grænseoverskridende adfærd er, hvordan vi som fællesskab kan arbejde for tryggere rammer, samt hvor du kan læse mere, finde hjælp og rådgivning.

Hvad er grænseoverskridende adfærd

Grænseoverskridende adfærd er, når nogen har en adfærd, som overskrider de normer, vi forventer, at vi har overfor hinanden. Grænseoverskridende adfærd kan både opstå, når forskellige kulturer, generationer, og aldre mødes. Det er derfor vigtigt, at vi samarbejder og tager det seriøst, når vi indgår i forskellige fællesskaber. Grænseoverskridende adfærd kommer i forskellige former og alvorsgrader. Det kan for eksempel være, hvis du kommer til at overfuse en arrangør til et arrangement, eller hvis nogen siger et nej, som ikke bliver respekteret.

Hvordan kan du hjælpe

Det vigtigste, du kan gøre, er at sætte dig ind i, hvordan grænseoverskridende adfærd opstår, og hvordan du kan deeskalere eller hjælpe i en situation, hvor du oplever eller håndterer, at grænseoverskridende adfærd er sket. Du kan finde flere materialer på Bifrosts hjemmeside med følgende temaer:

- Er du bekymret for, om du har foretaget grænseoverskridende adfærd?
- Hvad gør du, når du ser noget grænseoverskridende?
- Har du oplevet noget grænseoverskridende?
- Guide til håndtering af grænseoverskridende adfærd og overgreb mod børn
- Har du ansvar til et arrangement?

Ordlisten

Du kan her få et overblik over nogle af de ord og udtryk, der ofte går igen på tværs af arbejdet med grænseoverskridende adfærd.

Samværspolitik:

En samværspolitik er foreningens retningslinjer og politik, når det kommer til, hvordan medlemmer er sammen. En samværspolitik tydeliggør foreningens værdier og bidrager til øget bevidsthed om den adfærd, medlemmerne er blevet enige om at have, så det er trygt at være en del af foreningen. Det er en samværspolitik retningslinjer, som bestyrelsen gør brug af, når det kommer til håndtering af eventuelle henvendelser om uhensigtsmæssig adfærd.

Bifrosts kodeks:

- Der er altid plads til en til - Man er altid medskaber af sin oplevelse - Man skal behandle alle med respekt - Man skal altid vise hensyn.*



Tryghedsvært

Tryghedsværter dækker over personer, som er udpeget til at være imødekomende og hjælpsomme for både deltagere og arrangører, der har behov for hjælp. Det kan være en fordel at have flere tryghedsværter, så de kan støtte hinanden. Derudover kan det være en fordel at sikre en forskellig repræsentation indenfor køn, alder, uddannelse osv. På den måde har deltagerne flest mulige forskellige personer, de kan spejle sig i. Det er en god idé, at tryghedsværterne ikke er arrangører på eventen, men frivillige, der er koblet dertil.



At tjekke ind

At 'tjekke ind' er en måde at tjekke op på hinanden, hvis vi er i tvivl om den anden part er ok. Det kan gøres på forskellige måder. Den ene er at trække den anden til side og spørge dem. En anden måde, som også ofte bruges til rollespil, er at sende den anden et ok tegn, der består af tommel og pegefinger, der sammen former en cirkel (se billede nedenfor). Så kan den anden svare med en thumbs up eller en thumbs down, afhængig af, hvordan de har det. Husk, at det kan være svært at svare sandfærdigt i nogle situationer, så det kan være fint at følge op, når de er alene og i trygge rammer.

At dokumentere - "Videotesten:"

Der er mange måder at dokumentere på, for eksempel i en dagbog eller i et word-dokument, hvor du samler alt materiale i. Dokumentér eventuelle sms'er, mails eller lignende materiale, så det er tydeligt, hvad der er sket i situationen. Forsøg at beskrive både konteksten for situationen, samt den efterfølgende konkrete adfærd, der foregik, nærmere end dine forventninger til, hvad der skete inde i og for den anden person. Det kan du gøre ved at forestille dig, at du skulle beskrive noget, der skete på et videoklip uden at tilskrive eller tolke på, hvad der skete for de personer, der er involveret i klippet.

Eksempel:

"Vedkommende går over mod personen og sætter sig på stolen. Personen rykker en stol tættere på vedkommende, så der er en meter mellem dem."

Det er samtidig en fordel at have det nedskrevet, hvis du senere ønsker at kontakte arrangører, event-koordinatorer, organisationer og eventuelt foretage en politianmeldelse efter omstændighederne.

Det gode undskyld:

Et god undskyldning tager ikke ejerskab over den andens følelser; den bruger ikke tid på at forklare, hvad der lå bag adfærden. Den gode undskyldning viser, at der bliver taget ansvar ved, at adfærden ikke gentager sig overfor andre. Den skaber rum til, at den anden kan fortælle, hvad vedkommende har brug for.

Eksempel: *"Undskyld, at jeg trådte over dine grænser og udsatte dig for smerte."* Det er optimalt at italesætte, hvordan adfærden vil ændre sig, så oplevelsen ikke gentager sig.

Eksempel: *"Jeg vil aldrig igen røre en person et privat sted, som jeg ikke udtrykkeligt har fået lov til. Jeg kan se, at det er en grænseoverskridende adfærd, som jeg har ansvar for. Undskyld"*

Bystander og de 6 D'er:

Bystanderprincippet, lavet af Everyday Sexism Project Danmark, Righttobe, arbejder med de 6 D'er, som er en god tommelfingerregel for, hvad du kan gøre i situationen:

1) *Dan et overblik*, 2) *Distrahér*, 3) *Del ansvaret*, 4) *Dokumentér*, 5) *Del din støtte - og hjælp videre*, 6) *Direkte konfrontation*.

Nuancer

Nuancer i en oplevelse handler om at få et overblik over oplevelsen på en måde, der gør helheden mindre ensidig, kategorisk eller ensartet. I en sag, hvor der er en eller flere, der overskrider en anden persons grænser, er det vigtigt at få det bedst mulige billede af, hvad der er sket, samt konteksten af den. Det er vigtigt, at der er plads til, at den, hvis grænser er blevet overtrådt, har en negativ oplevelse med behov for hjælp. Det er samtidig fint at overveje, om den anden part har haft nogen mulighed for at vide, forudse eller undgå situationen. Hvis nogen oplever noget, som er ubehageligt, kan det være en fordel at gøre opmærksom på det, enten direkte til personen, det vedrører, eller til arrangørerne, hvis de tilbyder en tryk kommunikationsvej, hvis det måske ikke var bevidst. Selvfølgelig, hvis det er helt utilsigtet, at noget har givet utrygge vibes, kan det være en stor tjeneste for personen (og bifrostmiljøet), at give dem en chance for at tage ved lære, og justere deres adfærd. Nuancer handler dermed om at forstå, at situationen er kompleks at navigere i for alle involverede parter.

At søge kontakt

At søge kontakt betyder, at man rækker ud og beder om hjælp, når man har brug for det. Det kan være svært og noget, som oftest er nemmest, hvis man har et trygt netværk at være i. Det kan blandt andet se ud som at række ud til en ven til en tryghedsvært eller til en arrangør til et scenarie.



Trivsel

Trivsel dækker en persons velbefindende. Trivsel betegner ens oplevelse af at være en del af et fællesskab, at blive hørt og opleve ens grænse respekteret. Er du komfortabel og tryk i dine givne fællesskaber, 'trives' du bedre, end hvis du ikke føler, du er en del af fællesskabet. Trivsel er dermed det, der driver manges deltagelse i vores frivillige fællesskaber. Trivsel kan skabes og vedligeholdes på mange måder blandt andet gennem fælles oplevelser, venskaber,

minder og lignende. Bliver man udsat for grænseoverskridende adfærd, oplever at ens grænser ikke bliver respekteret eller ens oplevelse ikke bliver anerkendt, kan det ofte lede til ekstrem mistrivsel i tilstedeværelsen, ikke mindst i den forening og tilknyttede sociale cirkler, hvor den grænseoverskridende adfærd er fundet sted. Derfor er enkeltpersoners trivsel og velbefindende en vigtig brik at tage højde for, både før, under og efter grænseoverskridende adfærd, hvilket kan læses videre i resten af de skrevne dokumenter.

Har du brug for hjælp?

Har du eller andre i din organisation svært ved at håndtere en given situation, så tag kontakt til nogen, der har stået i jeres position før, eller kontakt Bifrost ved at sende en mail til info@landsforeningenbifrost.dk. Du er ikke alene, og andre vil gerne hjælpe dig med at håndtere situationen ordentligt, så alle parter bliver behandlet værdigt. Du kan eventuelt også tage kontakt til en upartisk tredjepart, der kan støtte dig og hjælpe med at se situationen mere objektivt. Sørg dog for at have samtykke fra de involverede til at dele oplysninger med en tredjepart. Det kan særligt være en fordel, hvis det er en af dine tætte venner, der er involveret i sagen.

Ressourcer

Du kan læse mere om arbejdsmiljøets råd og finde flere ressourcer på: <https://at.dk/arbejdsmiljoe problemer/psykisk-arbejdsmiljoe/kraenkende-handlinger/hvor-gaar-graensen/#dialogkort>

Du kan finde ressourcer og mere information på arbeidstilsynets hjemmeside:

<https://at.dk/arbejdsmiljoe problemer/psykisk-arbejdsmiljoe/kraenkende-handlinger/>

Du kan finde forslag til at forebyggelse af sådan situationer:

<https://at.dk/arbejdsmiljoe problemer/psykisk-arbejdsmiljoe/kraenkende-handlinger/forebyggelse-og-haandtering/>

