



Röda Korset

UNGDOMSFÖRBUNDET

Röda Korsets Ungdomsförbund Uppsala

I Röda Korsets Ungdomsförbunds Likabehandlingspolicy står det att alla aktiviteter bör starta med en pronomenrunda. Här hittar du information om hur både en sådan och en må-runda kan gå till!

Pronomen-runda

Innan mötet drar igång är det viktigt, både för allas välmående och för diskussionen, att alla blir pratade med och pratade om på rätt sätt. Därför kan en pronomen-runda vara bra att hålla innan mötet. En pronomen-runda är bra att hålla med jämna mellanrum, särskilt om det dyker upp nya ansikten i verksamheten.

- I tur och ordning får alla säga vilket namn och vilket pronomen en identifierar sig med.
- Ett pronomen kan vara *hen, hon, han*, eller någonting annat. Det är alltid personen själv som avgör vilket pronomen hen identifierar sig med.
- För att lägga en trygg grund kan en verksamhetsledare inleda pronomen-rundan.

Må-runda

En må-runda är ett perfekt sätt att kolla av läget med alla innan mötet drar igång. Den lägger också en trygg grund för diskussionen.

- I tur och ordning får alla berätta hur de mår.
- En får ta hur lång eller kort tid på sig som en vill, och berätta hur lite eller mycket som en vill. Om en inte vill berätta, är det bara att säga "pass".
- Det är inte alltid som en mår bra, och det är helt okej att berätta! Hela gruppen bör såklart jobba för att alla ska må bra.
- För att lägga en trygg grund kan en verksamhetsledare inleda må-rundan.

Pronomen- och Må-rundor behöver inte vara kopplade till ett möte, utan kan också hållas innan en aktivitet eller en kick-off.

Dra igång en runda när du känner att det passar eller skulle behövas!