



TRANSFORMERA

Språkbruk är murbruk

METODUTVECKLARE: BLADH TRANSFORMERA AB OCH LSU

Språket är avgörande för er organisationskultur. Genom att synliggöra hur vi pratar om stress, arbetsbelastning och hållbar arbetsmiljö kan vi bryta negativa samtalsmönster och skapa ett mer hållbara teams och bättre ledarskap. Språkbruk är murbruk är en gestaltande metod där deltagarna får testa ett nytt språk kring stress, utbrändhet och psykisk ohälsa.

Passar extra bra att göra

- Ni vill synliggöra problem med stress i ert företag eller organisation,
- Ni vill börja förändra den kultur ni har kring stress, eller
- Ni har en konferens.

Målgrupp

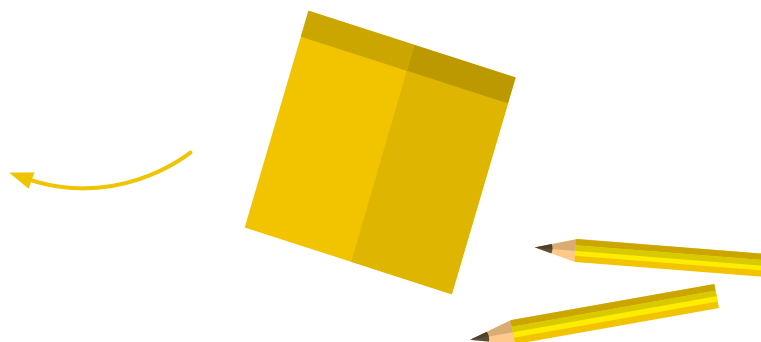
En grupp på minst 5 personer. Deltagarna kan komma från flera olika delar inom ett företag eller en organisation eller från flera olika företag eller organisationer.

Längd

90 minuter.

Material

- Pennor.
- Post-its.



1 Förberedelse

- Rummet ska vara öppet och utan stolar.
- Ha stolar förberedda för steg 6.

2 Introduktion: Välkommen till den mest ohållbara organisationen! - 5 minuter

- Samla alla utanför rummet.
- Berätta om hur språket spelar roll för en organisationskultur – hur vi pratar om stress spelar roll.
- Berätta att ni ska göra en övning som heter ”Språkbruk är murbruk”, där de ska få testa olika sätt att prata om negativ stress och bryta negativa samtalsmönster.
- Beskriv spelreglerna:
 - 1) Våga testa.
 - 2) Tänk bortom första spontana tanken.
 - 3) Släpp ert nuvarande företag eller organisation och roll.
- När ni kliver in i rummet blir ni den mest ohållbara organisationen i hela Sverige.
- Kliv in i rummet tillsammans.

Språket spelar roll!

Hur vi pratar om saker spelar roll för hur vi känner och upplever något. Om alla pratar lättsamt och odramatiskt om att de har jobbat väldigt sena kvällar eller många helger i rad kan man få känslan av att det är normalt. Då kan det vara svårt att se problemen och ta dem på allvar. Därför behöver vi uppmärksamma vilket språk vi faktiskt använder och vad det gör med organisationskulturen.



3 Orsaker till ohållbarheten - 10 minuter

- Välkomna alla till den mest ohållbara organisationen. Alla mår dåligt, stressen är skyhögt och det har gått så långt att flera bränt ut sig eller slutat helt.
- Berätta att det ju finns orsaker till att organisationen blivit så ohållbar. Det kan vara på flera olika nivåer: individer, grupper, organisationen eller samhället i stort.
- Be alla individuellt skriva ner *alla* slags tänkbara orsaker till att organisationen blivit så ohållbar. En orsak per post-it.
- Be alla att välja ut de två orsaker som känns mest avgörande.
- Gå en runda där alla presenterar sina två orsaker.
- Sätt upp orsakerna på väggen.
- Klustra orsakerna i teman om de blir många.
- Läs upp orsakerna tydligt och med tyngd. Låt allvaret kännas!

TA HAND OM DELTAGARNA

Metoden kan skapa och riva upp känslor hos deltagarna då det som gestaltas kan ligga nära verkligheten. Som processledare bör du vara förberedd ifall någon börjar må dåligt. Ha en plan för vad du gör om något sånt händer. Kanske vill du då bryta övningen och ta en paus, eller ge personen som mår dåligt möjlighet att sitta på en annan plats i lokalen.

4 Negativa floskler - 20 minuter

- Om gruppen är fler än fem - dela in dem i smågrupper på 3–5 personer.
- Berätta att ni nu ska identifiera hur man pratar i en ohållbar organisation.
- Be deltagarna identifiera negativa floskler utifrån sina orsaker. Ge några exempel om de har svårt att komma igång.
- Skriv ner flosklerna på post-its och fäst dem bredvid orsaken de hör till. En floskel per post-it.

En negativ floskel är ett slitet och tomt uttryck. Något man säger istället för att prata om de riktiga problemen. Till exempel "Livet går vidare" eller "Det är lite mycket nu".

EXEMPEL - KOPPLA ORSAKER TILL NEGATIVA FLOSKLER

Orsak

Organisationen vill inte erkänna sina problem

Organisationen har en exkluderande jargong

Organisationen har en otydlig ansvarsfördelning

Negativ floskel

”När andra ser problemen ser vi möjligheterna”

”Här har vi högt i tak”

”Jag är oundgänglig”
”Om inte jag gör det gör ingen annan det”

5 Floskel speed dating - 20 minuter

- Låt alla deltagare välja en floskel med tillhörande orsak som de går i gång på.
- Para ihop dem två och två.
- Be deltagarna spela upp sina floskler för varandra i några minuter. Be dem reagera och brodera ut utifrån orsakerna. Vad mer hade man kunnat säga i en organisation som har den här orsaken till sin ohållbarhet? Påminn om att de befinner sig i den mest ohållbara organisationen, när man svarar varandra får man inte vara hjälpsam utan bara göra situationen ännu värre!
- Efter tre minuter byter paren orsak och floskel med varandra och hittar en ny person att spela upp situationen med.
- Upprepa 3–5 gånger.
- Samla alla deltagare och fråga hur det kändes. Var det något de kände igen sig i?

Håll ut!

Låt det här steget ta tid och vara jobbigt. Övningen är till för att skapa en känsla av hur det är att arbeta i en ohållbar organisation, och hur extremt jobbigt det kan vara, för att vi sedan ska kunna ta oss vidare och skapa något bättre.

SVÅRT ATT KOMMA IGÅNG?

Om gruppen har svårt att komma igång kan du vänta någon runda med att låta dem byta orsak och floskel med varandra, så att de hinner bli lite varma i kläderna.

6 Bryt! Forumteater - 25 minuter

- Ställ fram stolar i en ring.
- Berätta att ni nu ska testa att bryta det negativa och ohållbara språkbruket. Målet är att på sikt förändra organisationskulturen. När ni bryter en floskel kan ni antingen ge ett *förslag* eller ställa en *följdfråga*.
- En person ställer sig i mitten och spelar upp sin floskel.
- Resten av deltagarna får när som helst säga "Bryt!". Personen som bryter ställer sig då bredvid personen i mitten och bryter floskeln genom att ge ett förslag eller ställa en följdfråga. Personen i mitten behöver inte reagera eller svara på förslaget eller följdfrågan.
- Låt personen som bröt spela upp sin floskel.
- Upprepa tills du upplever att de finns en ny känsla i rummet eller tills de flesta i gruppen har fått testa att bryta och spela upp.

EXEMPEL - FORUMTEATER

Orsak

Organisationen har en otydlig ansvarsfördelning.

Negativ floskel

"Jag är oundgänglig"

"Om inte jag gör det gör ingen annan det"



Förslag

Mitt förslag är att du delegerar de uppgifterna.

Följdfråga

Vad skulle hända om just de sakerna inte blev gjorda den här gången?

7 Reflektion - 10 minuter

- Ställ er i en ring och skaka loss lite för att lämna upplevelsen bakom er.
- Reflektera tillsammans kring hur övningen gick och hur det kändes.
- Fråga gruppen: Vad har ni lärt er av att bryta språkbruket?
- Låt deltagarna individuellt skriva ner slutet på meningen ”Kommande vecka ska jag testa att bryta vår organisations språkbruk om stress genom att ge förslaget... eller ställa följdfrågan...”.
- Avsluta genom att sammanfatta vad ni gjort och fråga om det finns några sista tankar eller reflektioner.

TILLGÄNGLIGHET

Se till att det finns hjälpmedel som mikrofon eller hörslina och tillgänglighetsanpassade lokaler.

Om deltagarna har svårt att röra sig runt i rummet eller inte kan ställa sig upp kan teatern genomföras sittande i en ring.

Om deltagarna inte är hörande kan metoden omformas. Flosklerna kan då skrivas på stora papper, och brytas genom att man sätter upp nya papper med frågor eller förslag runt dem.

Om deltagarna inte pratar samma språk flytande kan det vara bra att förlänga tiden. Man kan också försöka förbereda översättningar av ord som är centrala i flosklerna. Ta inte för givet att alla kommer känna igen de olika flosklerna som tas upp, utan ta tid till att hjälpas åt och förklara.