

# Samvæsprincipper for Trygt Rum Netværket

Trygt Rum Netværket har udviklet seks samvæsprincipper. De er vores bud på retningslinjer for respektfuldt samarbejde, interaktion og kommunikation, og de er med til at skabe en fælles forståelse af, hvordan vi ønsker at behandle hinanden, og hvordan vi kan handle i forskellige situationer.

Samvæsprincipperne er de principper, vi kommer til at efterleve i Trygt Rum Netværket, og du vil derfor møde dem, når du møder os.

1

## Hav respekt for personlige grænser

Respektér andres personlige rum og grænser, både fysisk og psykisk. Spørg om det er ok, før du rører ved eller krammer folk. Undgå at kommentere på folks tøj, udseende eller seksualitet.

2

## Vær professionel

Hold det professionelt, når du arbejder sammen med musikere eller andre i branchen. Musik er kunst, personligt udtryk og nogle gange en fest. Men det er også et arbejde, og med mindre I har aftalt andet, så er relationen professionel.

3

## Tag ansvar for dine egne handlinger

Tag ansvar for dine handlinger. Hvis nogen fortæller dig, at din adfærd eller noget du har sagt, har såret eller skabt utryghed, så prøv at sætte dig i vedkommendes sted. Spørg, hvad du kan gøre for at rette op på situationen. Undgå at bagatellisere dine handlinger, selvom de måske ikke var ondt ment.

4

## Respekter og anerkend forskelligheder

Vi har alle vores forudfattede holdninger, men undgå at dømme andre ud fra deres udseende eller identitet. Vi er mere og andet end vores køn, alder, synlige eller usynlige handicap, etnicitet, nationalitet, seksualitet, religion osv.

5

## Vær inkluderende

At være inkluderende kan kræve lidt ekstra opmærksomhed og nogle gange en ekstra indsats. Det er nemmest at gøre, som man er vant til og hvad man tror er "normalt." Men normer for fællesskaber og godt samvær er ikke universelle, og der er ikke én rigtig eller den bedste måde at være sammen på.

Så hvordan kan vi være inkluderende? Er der nogen, der har svært ved at deltage i fællesskabet? Husk, at ikke alle drikker alkohol, så sørg for alternativer. Måske er der nogle, der ikke taler dansk, så hvilket sprog skal vi tale sammen på i forskellige sammenhænge? Tag for eksempel også en snak om, hvornår fester og møder skal starte og slutte.

Ved at være opmærksomme på hinanden, kan vi skabe et miljø, hvor alle føler sig værdsat og velkomne.

6

## Grib ind

Hvis du ser nogen opføre sig grænseoverskridende, så grib ind. Det kan dog være svært at vurdere hvornår og hvordan, man skal gribe ind. Men som bystander har du flere muligheder.

- Hvis du vælger at gribe direkte ind, skal du forsøge at håndtere situationen uden at eskalere konflikten.
- Hvis du ikke kan gribe ind uden at eskalere konflikten, kan du bede andre tilstedeværende om at hjælpe eller hente hjælp.
- Hvis du er i tvivl om, hvorvidt det, du ser, er grænseoverskridende, kan du spørge, hvordan personen selv oplever situationen.
- Uanset, hvordan du vælger at forholde dig, så er det en god idé at sikre dig, at den krænkede efterfølgende har det godt, eller om der er brug for støtte eller anden hjælp.