



## Samtal fortsätter

En metod som bygger på att alla i gruppen delar med sig av sina tankar, känslor och erfarenheter.

# En guide till Samtal fortsätter

## Gruppsamtalet

Metoden bygger på att alla i gruppen delar med sig av sina tankar, känslor och erfarenheter. Var och en får möjlighet att tala utan att bli avbruten och att lyssna utan att avkrävas en reflektion över den andres berättelse.

## Samtalsledarens uppgift

Samtalsledarens uppgift är att hjälpa deltagarna att följa de upp-  
gjorda spelreglerna. Ledaren har också ansvar för att  
tidsramarna hålls och att ordet fördelas så att alla ges lika stor  
möjlighet att delta i samtalet.

## Innan samtalet börjar berättar samtalsledaren om spelregler för gruppsamtalet:

Ett gott samtal ger oss möjlighet att på ett jämlikt sätt dela  
erfarenheter och tankar med varandra. Då behövs en trygg, öp-  
pen och tillåtande miljö. Punkterna nedan kan bidra till en sådan  
miljö:

- Vi är här för vår egen skull.
- Det är bra att vi är olika. Det ger oss en djupare  
och bredare förståelse av förmiddagen
- Vi recenserar inte förmiddagen, utan låter istället  
den bli grunden för samtalet.
- Vi talar personligt. Vi utgår från egna  
erfarenheter.
- Vi lyssnar aktivt på varandra.
- Det som sägs i gruppen stannar inom gruppen.
- Den som talar får hålla i ett fokusföremål – en  
boll. Den som har bollen har också ordet.
- Börja samtalet med att presentera er för  
varandra med vars och ens namn.

## Ledaren presenterar samtalets tre frågeställningar:

- \* Vilken känsla gav dig förmiddagens delanden?
- \* Vilken tanke hänger sig kvar efter förmiddagen?
- \* Vilken utmaning ser du?

*Låt varje fråga ha sin egen runda.*

**1. Vilken känsla gav dig förmiddagens delanden?**

Till en början kan det vara svårt att få tag på sin känsla, ofta sitter den i magen och är omedelbar. Ibland vill den inte ge sig tillkänna och efter ett tag finns kanske fler känslor i omlopp. Var och en får en stund på sig att känna efter under tystnad och välja en av känslorna att berätta om för gruppen. Att hitta sin känsla och bestämma sig för vilken man vill presentera för andra kan vara svårt och upplevs ofta som personligt, därför är det viktigt att just känslan inte kommenteras av någon i gruppen.

*Vem vill börja? Gör en runda så att alla kommer till tals.*

**2. Vilken tanke hänger sig kvar efter förmiddagen?**

Under rundan får varje deltagare berätta om just sin tanke och något kort om vad som gav tanken. Var det något som gjorde mig upprörd, stolt, glad eller ledsen? När alla berättat kan ni släppa fram ett fritt samtal kring frågeställningen. Det är viktigt att samtalet hela tiden utgår från den enskilde deltagaren och att ingen känner sig ifrågasatt eller kränkt.

**3. Vilken utmaning ser du?**

Låt var och en berätta i en runda en utmaning som de ser. Utmaningen kan vara detsamma som tanken i förra frågan men kan också vara något jag behöver ta tag i när jag kommer hem, något jag vill lära mer om, en bok jag vill läsa, ta reda på mer om fakta eller om författaren eller något helt annat som berört mig och utmanat mig.

Avsluta samtalet med ytterligare en runda där var och en får berätta med ett ord eller max en mening om: Denna tanke tar jag med mig hem!

## Samtal utifrån övningen Fyra hörn

Klargöra sina egna tankar och värderingar och ta del av övriga deltagares tankar och värderingar. Få igång ett samtal kring värderingar. Fungerar i grupper från sex upp till cirka 30 deltagare.

### Genomförande

Vid denna värderingsövning ger ledaren gruppen fyra valmöjligheter utifrån en given situation eller påstående som avslutas med en fråga som berör gruppen.

Varje hörn i rummet motsvarar en valmöjlighet, dvs. ett ställningstagande. Det är viktigt är att det alltid ska finnas ett öppet hörn, dit deltagarna kan gå om inget av de andra tre givna svarsalternativen stämmer överens med deras egen åsikt. När deltagarna valt hörn får de stående samtala några minuter med övriga personer i samma hörn om varför de valt att ställa sig just där. Om någon person är ensam i ett hörn bör ledaren samtala med denna person. Ledaren får gärna leda gruppsamtalen med hjälp av frågor till de olika hörnen och be dem berätta om sitt val. I det öppna hörnet är det bra om alla deltagare får komma till tals.

## Fyra hörn-frågor för Idédagen 2020:

### Jag skulle vilja dela tankar jag har fått från

- Digitalisering och delaktighet, Frida Mannerfelt
- Delaktig – Mitt liv som ideell, Julia Klein, Martin Sjökvist, Pär Lindberg
- Delaktig – Ett strategiskt församlingsbyggande med ideella medarbetare, Eva Henriksson, Mattias Bähr och Halla Shahin
- Idealitetens teologi, Sune Fahlgren
- Öppet hörn (mitten av rummet)

### Under förmiddagens pass kände jag

- Inspiration
- Irritation
- Energi
- Öppet hörn

### Efter Idédagen vill jag

- Ändra på något i min församling
- Fortsätta med det jag gör
- Göra något nytt
- Öppet hörn

