



## Samtal fortsätter – en metod för att fånga upp känslor och tankar efter gemensam upplevelse

### 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 uppgjorda 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, öppen 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 innehållet.
- Vi recenserar inte innehållet, utan låter det vi upplevt bli grunden för vårt samtal.
- 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 var och ens namn.

Ledaren presenterar samtalets tre frågeställningar:

- \* Vilken känsla fick du av det du upplevde (författarsamtalet, poddavsnittet, filmen osv)?

- \* Vilken tanke hänger sig kvar efteråt?
- \* Vad vill du berätta vidare för en vän om det du upplevt?

Låt varje fråga ha sin egen runda.

- **Vilken känsla väcktes av det du fått lyssna till/hört berättas?**

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.

- **Vilken tanke hänger sig kvar efteråt?**

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.

- **Vad vill du berätta vidare för en vän om det du upplevt?**

Låt var och en berätta vad de skulle berätta vidare om för en vän om det de upplevt. Det kan vara detsamma som tanken i förra frågan men kan också vara något annat en känner en vill berätta vidare. Någon upptäckt, insikt eller citat från det som ligger till grund för samtalet. Kanske något som berört, utmanat eller upprört.

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!