

Samtale-værktøj: Inspiration til genstart efter nedlukningerne

Hvad har nedlukningerne i coronatiden gjort ved os? Vi ved det ikke, i hvert fald ikke før vi får talt om det. Nogle mennesker kan have brug for at få sat ord på deres oplevelser, og det følgende er et forsøg på at skabe rammerne for sådanne samtaler. Måske skal rammerne justeres lidt, så de passer til jeres sogn? Formålet med samtalerne er at bearbejde oplevelser ved at give den enkelte luft og mulighed for at lytte til andre. Så kan man tage det med sig, som man kan bruge, og forhåbentlig komme i gang igen på en positiv måde.

Rammer

- **Deltagere:** 5-8 deltagere i hver gruppe, så der er taletid til alle
- **Vært:** Byder velkommen og understreger vigtigheden af fortrolighed. Værten laver præsentationsrunde, sætter samtalen i gang, inddrager alle, passer tiden, holder det positive perspektiv og slutter af, når tiden er gået
- **Sted:** Et rum med en stol til hver i en opstilling, så alle kan have øjenkontakt med hinanden
- **Tid:** Tilbyd en samtalerække på 3 møder og sæt 2 timer af til hvert møde. Sørg for at bruge tid på instruktion og evt. spørgsmål hver gang, så alle er trygge. Afslut samtalerækken med en evaluering og spørg evt., om nogen har lyst til at fortsætte
- **Materialer:** Print samtale-ord og klip dem ud. Find en kurv eller skål til ordene, der kan sendes rundt, og som ordene kan trækkes fra

Metode

- **Samtale-ord:** Deltagerne skiftes til at trække et samtale-ord, læse det højt og fortælle, hvad det ord får dem til at tænke på fra nedlukningerne. Hvis deltageren ikke har noget at sige om det ord, de har trukket, lægger de det tilbage og trækker et nyt ord. Når vedkommende er færdig, må de andre deltagere kommentere på fortællingen. Hvis det skaber en fælles samtale og en berigende meningsudveksling, som alle deltager i, kan værten vælge at vente med næste trækning til samtalen er udtømt. Husk at ordet skal lægges tilbage, inden den næste deltager trækker
- **Varighed:** Hvert kort skal vare et par minutter, med mindre der opstår en fælles samtale, som alle deltager i
- **Værtsrollen:** Det er værten, der skal sørge for, at samtale-ordene kører videre, så alle får taletid. Er nogen mere tøvende end andre, kan de opfordres til at deltage/uddybe med spørgsmål/eksempler. Er nogen mere talende end andre, kan de høfligt afbrydes ved at bringe andre deltagere på banen. Undgå klagekonkurrencer, sygehistorier, fløjkridge og politisk galde
- **Fællesskab:** Værten selv bør også trække samtale-ord, så alle tilstedeværende aktivt udveksler fortællinger med hinanden og er hinandens fortrolige

Målgrupper

- **Klubber:** Samtalerækken kan tilbydes i allerede etablerede grupper, hvor deltagerne kender hinanden, fx mandeklubber, litteraturklubber, nørkleklubber m.m. Det giver tryghed, og kan få samtalen til at flyde mere frit. Dog fungerer det bedst, hvis retningslinjerne følges

- **Åben invitation:** Der kan annonceres mere bredt i sognet og inviteres ind til en samtalerække. Det stiller større krav til værten og til formidlingen af, hvad der skal foregå, så målgruppen føler sig tryk nok til at tilmelde sig

Samtale-ord

- Se printklar fil med samtale-ord
- Der er sikkert mange flere gode ord at tale om, så tilføj selv flere!