

Livsnära samtal



Verktyg för dig som ska leda livsnära samtal

Det livsnära samtalet har en ton av trygghet, tillit och närhet. En förutsättning för det är att gruppen är överens om hur samtalet ska föras och att du som ledare är trygg i din roll.

- Du är en ledare **med** gruppen, inte **för** gruppen.
- Du längtar själv efter samtalet som berör och att lyssna till andra människors berättelser.
- Du håller i det praktiska; vilka som är med, rummet, platsen, tiden...
- Du ser till att alla får möjlighet att uttrycka sig.

Spelregler för samtal

Du ansvarar för att gruppen kommer överens om spelregler för samtalet. Tänk på att

- det som sägs stannar i gruppen
- det är ok att uttrycka tankar som inte är färdigtänkta
- man har rätt att vara tyst
- alla talar i jagform
- tidsramar hålls.

Tonen i samtalet är viktig för att samtalet ska kunna röra vid vårt inre. Grunden är trygghet, tillit och vetskapen om att det jag säger stannar i gruppen.

Närhet är en viktig del, att samtalet grundas i det som ligger nära mitt hjärta. Ett samtal i den tonen blir varsamt och lågmält. När vi talar nära vårt hjärta växer tilliten och gemenskapen djupnar.

Samtalsmodell:

- Börja med en enkel fika, kanske lite musik, spontant småprat. Det ger alla möjlighet att landa i gruppen.
- Låt sedan var och en berätta om vad som rör sig på insidan just nu, en tanke, en känsla eller en händelse, och tankar detta gett. Var och en har möjlighet att tala i 3-4 minuter utan att någon avbryter eller kommenterar. Syftet är att alla ska få sätta ord på och prova sina tankar, utan att behöva förklara och försvara. Använd gärna ett föremål att hålla i för den som berättar, ett ljus, en sten, eller något annat som är avstressande att hålla i. Föremålet markerar vem som har ordet, och när en person berättat klart går föremålet och ordet vidare till nästa.
- När alla berättat; ge möjlighet för den som vill fortsätta med några funderingar utifrån sin berättelse.
- Sedan följer samtalet om dagens ämne – eller gruppens andra syften, till exempel styrelsemöte, syjunta...
- Gör en runda som avslutning innan ni går hem. Ge var och en möjlighet att säga någon mening om det som berört, det man bär med sig från dagens samling.

