



Livsnära samtal

För dig som

- vill starta en samtalsgrupp
- förnya och fördjupa samtalet i din studiecirkel
- växa vidare som cirkelledare
- dela livet och frågor med nya människor

Bilda 

Livsnära samtal är

ett samtal för att gå på djupet i att vara människa. I det nära möter vi oss själva, varandra och Gud. Ett samtal som erbjuder plats och tid, där vi har tid för varandra och kan se varandra i ögonen. Med hjälp av samtalsmodellen kan du öppna upp för detta samtal. När vi talar nära vårt hjärta växer tilliten och gemenskapen djupnar.

Vad samtalar vi om?

Allt vi möter i livet. Här ryms frågorna om att vara människa, om växt och mognad, existentiella frågor, om vänskap, om tvivel och tro, om att våga vara sig själv, om att vara förälder, om att leva i nuet. Ingen tanke är för liten, för stor, för vanlig, konstig eller fel.

Ledaren

Det livsnära samtalet har en ton av trygghet, tillit och närhet. Du som ledare är med och skapar den.

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

Det är viktigt med varsamhet när ni kommer in på svåra frågor, där någon har gått igenom en livskris, bearbetar sår och sorg eller kämpar med livet och dess innehåll.

En förutsättning för det är att gruppen är överens om hur samtalet ska föras och att du som ledare är trygg i din roll.

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

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 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 tex ett ljus eller en sten. Föremålet markerar vem som har ordet, och när en person berättat klart går föremålet och ordet vidare till nästa.
- När alla berättat ges möjlighet för den som vill fortsätta med några funderingar. Ibland kan vi vara snabba att vilja ge råd till andra. Men kanske det inte är rätt tid för det. Ofta vill vi bara få berätta en händelse utan att den behöver få en lösning.
- Sedan följer samtalet om dagens ämne – eller gruppens andra syften, till exempel styrelsemöte, bokcirkel eller samtalscirkel.
- 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.

Stöd och pedagogiska hjälpmedel hittar du på www.bilda.nu



Bilda Svealand

Tel: 019-601 53 50
E-post: svealand@bildanu
Värmlands län
Örebro län
Västmanlands län
Södermanlands län

Bilda sydväst

Tel: 031-730 35 10
E-post: sydvast@bildanu
Västra Götalands län
Hallands län
Skåne län

Bilda Nord

Tel: 090-1402010
E-post: nord@bildanu
Norrbottens län
Västerbottens län
Delar av Västernorrlands län

Bilda Mitt

Tel: 0270-628 00
E-post: mitt@bildanu
Jämtlands län
Gävleborgs län
Dalarnas län
Delar av Västernorrlands län

Bilda Öst

Tel: 08-727 18 00
E-post: ost@bildanu
Uppsala län
Stockholms län
Gotlands län

Bilda Sydöst

Tel: 036-34 21 00.
E-post: sydost@bildanu
Östergötlands län
Jönköpings län
Kronobergs län
Kalmar län
Blekinge län