

Ledarhandledning

# Min plats i Norden

## Till dig som cirkelledare

Som cirkelledare förväntas du hålla ihop gruppen och leda samtalet framåt, du behöver inte vara expert i ämnet eller känna att du behöver förbereda föreläsningar. Om det dyker upp frågor i gruppen eller områden där någon vill fördjupa sig kan du fördela uppgifter och låta deltagarna läsa in sig och redovisa vid nästa träff.

Upplägget i denna handledning är anpassat för en studiecirkel på minst tre träffar där varje träff omfattar 3 studietimmar a 45 minuter, men du kan också använda frågeställningar och övningar som underlag vid kortare utbildningar eller diskussioner.

Övningarna tar ofta olika lång tid beroende på gruppens storlek och sammansättning. Ha gärna några extra övningar eller frågeställningar förberedda som du kan plocka in om gruppen är snabb och får tid över eller lägg in en lite längre fikapaus om du behöver.

Förbered gärna dig själv genom de fördjupningsmaterial och tips på mer läsning som finns inför respektive träff. Publikationen [Nordperspektiv 2023](#) kan ge uppslag till fortsatta frågeställningar och dialog.

Håll kontakt med din SV-avdelning för ytterligare hjälp och stöd. Här kan du också få tillgång till fler digitala verktyg och via [www.sv.se](http://www.sv.se) där finns också tips om SVs övriga erbjudande till föreningar.

### Cirkelledarens checklista:

- ✓ Boka en lokal som är lagom stor och erbjuder möjlighet till avskildhet och god diskussion
- ✓ Skicka ut en välkomsthälsning till deltagarna inför den första träffen.
- ✓ Ordna med fika eller be deltagarna att ta med sig.
- ✓ Upprätta en närvarolista och glöm inte att lämna denna till din SV-avdelning.
- ✓ Stäm löpande av med deltagarna om hur de upplever att träffarna fungerar.
- ✓ Gör en skriftlig eller digital utvärdering efter sista träffen, mallar finns hos SV.
- ✓ Återkoppla till Föreningen Norden om cirkeln väckt nya tankar eller idéer för fördjupning [utveckla@norden.se](mailto:utveckla@norden.se)

# Träff 1 Dialogpaus

**Beräknad tid:** Avsätt två pass för dialogpaus om ca 60 + 60 min med en paus i mitten. Avslutningen tar ca 15 minuter.

**Syfte:** Att skapa ett tryggt och konstruktivt samtal i grupp med en person som tydligt leder samtalet med förberedda frågor inom ett visst ämne. I detta förslag får deltagarna möjlighet att samtala om trygghet i Norden – idag och i framtiden.

**Material:** Papper och penna till varje deltagare.

**Möblering:** Sätt stolar i en ring

**Bakgrund:** *Dialogpaus* är framtaget av den finska innovationsmyndigheten Sitra med målet att den finska befolkningen ska bli skickligast på samtal i hela världen. Nu vill Föreningen Norden bidra med att sprida den konstruktiva metoden i de nordiska länderna. Dialogpaus passar för ungefär 5-10 deltagare. Om ni är fler deltagare kan ni dela upp er i flera grupper och ha fler samtalsledare.

**Förberedelser:** Välj ut 5 frågor ur frågebatteriet i förväg och skriv upp dessa på blädderblockark eller i en Power Point-presentation så att alla kan se. Skriv också upp **Dialogpaus regler** på ett annat ark och gå igenom dessa innan ni börjar.

## Dialogpaus regler:

- **Lyssna på andra, avbryt inte och inled inte diskussioner vid sidan om.**
- **Delta i det som andra säger och använd vardagligt språk.**
- **Utgå från dig själv och berätta om dina egna erfarenheter.**
- **Tilltala andra direkt och fråga om deras synpunkter.**
- **Var närvarande och respektera andra.**

## Så här går det till:

Utgå ifrån att du är samtalsledare för diskussionen. Om gruppen är stor kan du dela in i mindre grupper och utse fler samtalsledare, men då måste de hinna förbereda sig på uppgiften.

Inled övningen genom att berätta om samtalets regler, vilket ämne deltagarna ska prata om och hur du tänker fördela ordet.

Det är samtalsledarens uppgift att se till att alla kommer till tals. Ett tips är att skriva upp vilken ordning personer räcker upp handen för att komma ihåg vilken ordning personer ska tala. Som samtalsledare får man lov att frånga om ordningen om man exempelvis vill släppa in någon som inte fått säga så mycket, det är ledaren själv som styr. För att hålla koll på vem som pratat lite kan du till exempel sätta

talstreck bredvid varje deltagares namn i dina anteckningar för att snabbt synliggöra vilka som talat mindre. Du som ledare har också ansvar att se till så att reglerna för samtalet följs.

### **Förberedelser för dig som samtalsledare**

- Välj ut fem diskussionsfrågor från "frågebatteriet" nedan. (det är inte säkert att ni hinner prata om alla frågor, men det är bra att vara förberedd).
- Skriv upp reglerna någonstans i rummet så att alla kan se dem.
- Möblera rummet på ett sätt som gör att alla kan sitta i en ring där de kan se och höra varandra tydligt.
- Ta gärna med papper och pennor till alla deltagare.

### **Samtalet, gör så här**

- Låt alla deltagare sätta sig i ringen
- Använd en lugn samtalston och hälsa alla välkomna till samtalet. Förklara sedan lugnt vad samtalet ska handla om – Trygghet idag och i framtiden. Avslöja inte alla frågor, men berätta temat.
- Beskriv samtalets regler noggrant – det är viktigt att alla förstår. Berätta även att du som samtalsledare bestämmer vem som får ordet, och att du kommer att försöka se till att ordet blir jämnt fördelat. Detta kan också betyda att du behöver avbryta någon som pratar för länge, eller att du frångår kön. Fråga om alla är med på reglerna för samtalet och att vi avtalar om att respektera dem, efter det kan du gå vidare till att starta dialogen.
- Börja ställa en av de frågor som du valt ut och låt deltagarna ta ordet genom att räkna upp handen. Om ingen räcker upp handen kan du uppmuntra en utvald deltagare att dela med sig av sina tankar.
- Styr samtalet så gott du kan genom att ställa nyfikna följdfrågor. Fokusera på att ställa frågor som börjar med "hur" i stället för "varför". Målet är att få fram individernas personliga erfarenheter och upplevelser. En fråga som är bra att ställa är "När xx säger detta, vad väcker det för känslor hos er andra?". Det är bra att styra samtalet med följdfrågor eller dela egna tankar om ämnet, men ge också plats för deltagarnas dialog med varandra. Kanske hittar ni en mer intressant vinkel.

- Ge instruktioner under samtalets förlopp. Håll koll på tiden och försök att ge alla dina huvudfrågor ungefär lika mycket tid. Om en fråga ställs och den engagerar mycket mer än en annan kan du också styra samtalet tillbaka till den frågan.
- Avrunda samtalet med att låta deltagarna resonera kring följande fråga: Vilka perspektiv tar du med dig från vårt samtal?
- Tacka alla för att de deltagit och delat med sig av sina tankar.

### **Frågebatteri Trygghet**

1. Vad är trygghet för dig?
2. Beskriv situationer där du känner dig trygg och fundera över varför du känner dig trygg i just de situationerna. Vilka förhållanden spelar roll?
3. Vad kan du själv göra för att skapa trygghet i ditt liv?
4. Hur utvecklar vi ett samhälle som är tryggt och upplevs tryggt på olika plan?
6. Vem ska ta initiativet till ett tryggt samhälle? Kan du spela en roll själv?

### **Frågebatteri demokrati och delaktighet**

1. Har du någonsin känt att din röst inte har hörts i frågor som påverkar dig eller ditt samhälle? Kan du dela med dig av ett exempel?
2. Har du haft erfarenheter som fått dig att känna dig engagerad? Som att din röst har påverkat?
3. Tar vi demokratin för givet?
4. Har vi i samhället som helhet tillräcklig kunskap för att kunna vårda demokratin?
5. Kan du minnas en gång när du såg en positiv förändring i ditt samhälle som ett resultat av ditt engagemang? Hur fick det dig att känna dig?
6. Vilka frågor brinner du särskilt för och hur tror du att du kan bidra till att ta itu med dem inom en demokratisk ram?
7. Betyder ordet tillit samma för alla? Skiljer det sig åt?
8. Kan du tänka dig en förebild eller mentor som har inspirerat dig att bli mer engagerad i samhällsaktiviteter? Vilka egenskaper eller handlingar har de som du tycker är motiverande?

9. Hur ser du på det ideala demokratiska samhälle som du skulle vilja leva i? Vilka förändringar eller förbättringar skulle du vilja se?
10. Har du någonsin varit delaktig i ett grupp- eller samhällsprojekt som involverade beslutsfattande och samarbete? Hur kändes det att bidra till ett kollektivt arbete?
11. Vilken betydelse har vårt engagemang för demokratin? Vilket ansvar har jag på individnivå?
13. Vilket ansvar har samhällets företrädare, politiker, företag och föreningar?
14. Vilka perspektiv tar du med dig från vårt samtal? Har du fått lära sig något nytt?
15. Vad för förebild vill du vara för framtidens generationer?
16. Vilka perspektiv tar du med dig från vårt samtal? Har du fått lära sig något nytt?

### **Förslag på manus för dig som samtalsledare**

Välkommen till denna dialog. Syftet med detta samtal är att vi som deltagare ska lära oss att lyssna på varandra och ge plats för varandra. Vårt tema för dagens dialog är trygghet i Norden – idag och i framtiden.

Denna samtalsmetod är skapad för att ge förutsättningar till konstruktiva och jämlika samtal. Målet är att förstå varandra, även om man inte har samma åsikter. I bästa fall får ni insikter och perspektiv ni inte tidigare har tänkt på. Det viktiga är inte här att argumentera för ens egen åsikt, utan att ge utrymme för olika erfarenheter, känslor och tankar. Vårt mål är att skapa en dialog med högt i tak där du får möjlighet att säga det som du känner och tänker kring vårt tema.

Så nu är det viktigt att släppa de normala vanorna när man håller en diskussion och försöka att inte tänka på vad du vill säga härnäst, utan i stället koncentrera på att lyssna till det den andra personen säger. En person i taget kommer att få ordet och när någon pratar så får ingen annan avbryta. Om du inte vill säga något när det är din tur kan du passa frågan vidare. Om du inte har fått ordet ännu men har en fråga eller tanke du vill komma ihåg kan du skriva ner den på ditt papper så att du inte glömmer bort den. Jag hoppas att den här diskussionen kommer att ge dig en ny förståelse för vad som är viktigt för de andra och en djupare förståelse för vad som är viktigt för dig. Så nu när vi ska prata om vad vi själva har för erfarenheter, känslor och tankar är det viktigt att alla kommer in till dialogen som sig själva, inte utifrån någon roll vi har.

Jag kommer att vara samtalsledare för dialogen och se till att alla får chans att prata. Jag kommer också ha ansvar för att se till att samtalets regler följs. Här är reglerna (gå igenom reglerna.) Tycker alla att dessa regler är acceptabla?

Så, temat för dagens samtal är trygghet i Norden – idag och i framtiden.

Låt oss börja med en fråga. Säg ditt namn (Om ni inte redan känner varandra) och säg i ett eller två ord vad du tänker på när du hör ordet "trygghet". Det finns inga rätt eller fel.

Då är det dags för att diskutera i helgrupp.

Frågorna (skriv ner de frågor du själv valt som huvudfrågor) sätt gärna upp frågorna synligt på väggen

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

#### **Avslutande del:**

Nu är tyvärr tiden för denna dialog slut. Tack för att ni alla har varit med och delat era erfarenheter, upplevelser och perspektiv. Nu vill vi avsluta med att i mindre grupper om två/tre (beroende på hur många ni är som deltar i dialogen) att ni pratar om denna fråga:

- Vilka perspektiv och insikter tar du med dig från vår dialog?

Låt alla dela sina tankar en sista gång i helgrupp och be gärna deltagarna att skriva ner reflektioner i rutan på sidan 6 i häftet. att ta med till nästa gång.

Avsluta med att diskutera frågorna på sidan 7 och stäm av att alla vet var och när ni träffas nästa gång. Kom överens med gruppen om de vill förbereda sig genom att läsa texten eller se filmen under rubriken Inför träff 2 på sidan 7.

Tacka deltagarna med att tacka för engagemang och be dem gärna hjälpas åt att ställa i ordning rummet.

## Träff 2 Framtidens mötesplatser

**Beräknad tid:** 30 minuter för inledning, 90 minuter arbete i grupper och 15 minuter avslutning, lägg in lagom långa pauser!

**Syfte:** Att skapa kreativt arbete kring framtida mötesplatser

**Material:** Papper och penna till varje deltagare. Ta gärna med färgkritor, tuschpennor, klister och pappersark, kanske bilder och foton att klippa i eller annat material att göra collage av. Om deltagarna vill göra sina presentationer i digital form behöver de varsin dator.

**Möblering:** Bord med stolar som öar i rummet.

### Inför träffen:

Förbered dig genom att ta fram anteckningar från förra gången och gör en kort sammanfattning av vad ni gjorde senast ni sågs.

Hälsa deltagarna välkomna och starta med en runda där var och en lyfter reflektioner och eventuella frågor från förra träffen. Förslag på frågor finns på sidan 8 i häftet:

- Tankar som väckts efter förra träffen
- Reflektioner med andra vinklar, tex publikationen Nordperspektiv, tema trygghet i Norden - i dag och i framtiden
- Detta vill jag att vi tar med oss in i förningen Nordens fortsatta arbete
- En person/personer som jag skulle vilja involvera i detta arbete

### Föreningen Norden och framtidens mötesplatser

Berätta om dagens tema: Framtidens mötesplatser och syftet med arbetet.

I tider av stora förändringar ställs både vardagen och våra samhällen inför nya utmaningar. Under de senaste åren har Norden precis som världen i stort behövt förhålla sig till omfattande förändringar. Prövningar som stängda gränser, pandemi, krig och konflikter, ekonomiska utmaningar och extrema väderförhållanden har direkt och indirekt påverkat människors vardag.

- Men vad gör egentligen dessa utmaningar med oss som människor?
- Och vad händer när det saknas utrymmen och mötesplatser där människor kan mötas, samtala, resonera, lära och förstå varandra?

Berätta att syftet med träff två är att deltagarna ska få möjlighet att dela visioner och konkreta förslag på hur en ny fysisk plats för möten



skulle kunna se ut där ni bor. Genom att bidra med en idé så deltar ni i ett större insamlingsarbete i Norden kopplat till temat "Framtidens mötesplats".

Delar av det insamlade materialet kommer att utgöra en del av publikationen Nordperspektiv – en skrift som sätter ljuset på en samhällsaktuell fråga i Norden. Publikationen överlämnas till beslutsfattare regionalt, nationellt och nordiskt och är ett sätt att lyfta fler röster om vår gemensamma framtid i Norden.

Området Framtidens mötesplats tar avstamp i Nordiska ministerrådets handlingsplan "Vision 2030". Visionen är antagen av Nordens regeringar och siktar mot att Norden ska bli världens mest hållbara och integrerade region år 2030. För att regeringarnas vision ska bli verklighet så behöver människor involveras med sina idéer om hur framtiden kan se ut. För att bidra till detta arbete samlar Föreningen Norden in bidrag från människor i olika åldrar i Norden.

### **Framtidens Mötesplatser - Så går det till!**

Hela övningen tar ca 90 minuter, beroende på gruppens storlek och sammansättning. Lägg in korta bensträckare om gruppen behöver det.

Börja med att dela in deltagarna i lämpliga grupper och bestäm tid för återsamling. Planera gärna in en lite längre fikapaus.

Läs upp scenariot som Föreningen Norden tagit fram och visa på affischen som finns på sid 9 i studieplanen.

### **Scenario**

"En eftermiddag när du är på väg för att träffa en vän går du förbi en affisch som väcker ditt intresse. På affischen läser du om en tävling som handlar om att komma på en idé som skapar nya möten och samtal mellan människor. På affischen står det:

### ***Vi söker er som vill skapa framtidens mötesplats!***

*Om ni skulle få tillgång till en lokal helt gratis dygnet runt under ett års tid, vad skulle ni fylla den med? Vi har flera lokaler som väntar på att förvandlas till välkomnande och kreativa mötesplatser där människor kan mötas på nya sätt.*

*Vi söker er som vill utveckla och testa ett projekt i en av våra lokaler. Har ni en spännande idé som aldrig testats tidigare? Är ni övertygade om att vi behöver göra mer av saker som redan fungerar? Finns det exempel på digitala mötesplatser som skulle kunna bli fysiska?*

*Er idé kan vara en affärsidé, en föreningsverksamhet, ett förlängt vardagsrum eller något helt annat – ni bestämmer.*

*Alla idéer är välkomna, vi ser fram emot er ansökan!"*

Gå igenom de 5 stegen och visa på var instruktionerna finns på sidan 10 i studiehandledningen.

### **Instruktioner Framtidens mötesplats**

Ert uppdrag är att beskriva er idé om en ny mötesplats genom fem moment:

1. Formulera er idé genom att svara på de tre huvudfrågorna
2. Ge mötesplatsen ett namn
3. Skapa en logga för mötesplatsen (på valfritt sätt!)
4. Presentera er mötesplats
5. Skicka in era idéer

### **Framtidens mötesplats, gör så här!**

Berätta för deltagarna att det inte finns några rätt eller fel i skapandet av er mötesplats. Be gruppen hjälpas åt att se till att alla får komma till tals och lyssna på varandras idéer. Grupperna jobbar självständigt och följer upplägget på sidan 11-15 i studiehandledningen men du som ledare kan gå runt och ställa frågor som leder processen framåt. Håll koll på klockan så att alla grupper hinner igenom samtliga steg!

### **Avslutning**

Samla gruppen i helsal. Låt grupperna redovisa sitt arbete för varandra genom att visa sina presentationer. Lämna utrymme för följdfrågor!

Stäm också av om någon inte hunnit färdigt och isfall vem som ansvarar för att färdigställa och maila in presentationen.

Fråga gruppen om det är någon fråga eller tema som väckts under träffen som man skulle vilja arbeta vidare med? Kom i så fall överens om vem som ansvarar och hur det ska ske!

Tipsa om fördjupning inför träff tre som finns på sidan 16 och berätta att ni kommer att skriva nästa gång, den som vill får gärna ta med papper och penna eller bärbar dator.

## Träff 3

### Skrivarverkstad -Min plats i Norden

**Beräknad tid:** 20 minuter inledning, 90 minuter för skrivövning och 25 minuter avslutning, lägg in lagom långa pauser!

**Syfte:** Att skapa texter om

**Material:** Deltagarna kan ta med egen bärbar dator, dela ut skrivhäften/papper och penna till dem som hellre vill skriva för hand.

**Möblering:** Sprid deltagarna i rummet så att de kan arbeta ostört.

#### Inledning

Börja med att hälsa deltagarna välkomna och summera kort vad ni gjorde senast ni sågs.

Gör en incheckning med en runda där var och en får utrymme att prata, förslag på frågor finns på sidan 17 i häftet.

- ✓ Reflektioner från förra träffen
- ✓ Aktuella händelser i omvärlden kopplade till cirkelns tema
- ✓ Inför uppgiften att skriva en text så tänker jag.....

#### Så går det till!

Berätta för deltagarna om hur de med sina texter kommer att bidra till en större insamling om människors vardag och tankar om livet och framtiden i Norden. Bidragen från de olika studiecirkelarna sätts samman till *Nordiska berättelser*, och alla som deltar kommer kunna ta del av varandras texter.

Några texter kommer även att bli en del av publikationen Nordperspektiv – en årlig publikation från Föreningen Norden. Nordperspektiv överlämnas till beslutsfattare regionalt, nationellt och nordiskt och är ett sätt att höja fler röster om vår gemensamma framtid i Norden.

Arbetet med att samla in människors upplevelser och tankar tar avstamp i Nordiska ministerrådets handlingsplan "[Vision 2030](#)". Visionen är antagen av Nordens regeringar och siktar mot att Norden ska bli världens mest hållbara och integrerade region år 2030. För att regeringarnas vision ska bli verklighet så behöver människor involveras med sina idéer om hur de vill att Norden ska se ut – både idag och i framtiden. För att bidra till detta arbete samlar Föreningen Norden in bidrag från människor i olika åldrar i Norden.

#### Instruktioner skivrarverkstad

Berätta för deltagarna om hur uppgiften ska gå till, instruktionerna finns även i studieplanen.

**Omfång:** Minst 1 A4 och max 2 A4-sidor i punkt 12.

**Bildsättning:** Ta en bild på platsen, upplevelsen, känslan eller framtidstanken som du delar i din text.

**Skicka in ditt bidrag till:** [utveckla@norden.se](mailto:utveckla@norden.se)

### **Skrivarstuga, gör så här!**

- ✓ Fråga deltagarna om de vill arbeta enskilt eller i par.
  - ✓ Låt dem välja ämne:
    1. Detta gör platsen där jag bor unik.
    2. Så här är det att leva på platsen där jag bor idag.
    3. Detta tror jag är det viktigaste för framtidens Norden.
- Låt deltagarna arbeta i lugn och ro, lyssna in om de är vana skribenter eller om de vill ha hjälp med hur de ska tänka kring disposition, förslag finns i studieplanen!
- ✓ Avsätt 60 minuter att skriva. Den som är snabb kan ta en lite längre fikapaus!
  - ✓ Gå gärna runt till deltagarna och lyssna in om någon behöver dig som bollplank om de "kört fast".
  - ✓ Påminn om att det nu gått 60 minuter och be deltagarna läsa igenom, komplettera och finslipa sina texter.
  - ✓ Be dem komplettera med en bild, skiss eller foto om de vill!
  - ✓ Skicka in texten till [utveckla@norden.se](mailto:utveckla@norden.se)

### **Avslutning**

Samla gruppen i helsal. Låt deltagarna läsa upp sina texter för varandra om de känner sig bekväma med det.

Summer sedan vad ni gjort under de tre träffarna, ta gärna fram anteckningar eller presentationer från de föregående träffarna. Gör en runda i gruppen, låt gärna deltagarna först skriva ner punkter enskilt på sidan 20 innan ni samtalar gemensamt kring:

- ✓ Detta tar jag med mig från studiecirkeln...
- ✓ Detta skulle jag vilja arbeta vidare med ...

Om du vill kan du låta deltagarna titta på de förslag kring fördjupning och extra träffar som finns längst bak i studiematerialet. Om ni vill ses ytterligare tillfällen eller arbeta vidare i en annan konstellation är det bra om ni utser en eller ett par personer som ansvarar för fortsättningen.

Avsluta med att göra en skriftlig eller digital utvärdering. I sin enklaste form kan du låta deltagarna lista vad som varit bra och vad

som varit mindre bra med träffarna, färdiga utvärderingsformulär finner du också på din SV avdelning.

Säkerställ att alla deltagare har mailat in sina presentationer och texter till [utveckla@norden.se](mailto:utveckla@norden.se)

Till sist är det dags att tacka deltagarna för fint engagemang denna gång och säga hej då! Bra jobbat!