

ROM FOR SAMTALE



Håndbok for deg som vil bidra til forandring, utvikling og frie tanker



Senterpartiskolen
Senterpartiets studieforbund

Forord

Plats för samtal – Handbok för dig som vill bidra til förändring, utveckling og fria tankar er utgitt av Studieförbundet Vuxenskolan (SV). Tekst og metoder er utarbeidet av Linus Olofsson. Senterpartiets Studieforbund (SpS) retter en stor takk til SV og Linus for at vi har fått lov til å oversette, og bruke dette flotte materialet.

Den norske utgaven av håndboka er i seg selv et godt eksempel på hvordan samtalen bidrar til folkeopplysning, samarbeid, idéskaping og utvikling. Både SV og SpS er medlemmer av den nordiske voksenopplæringsorganisasjonen Förbundet Nordisk Vuxenupplysning (FNV), som så dagens lys i 1970. Gjennom dette samarbeidet har vi gleden av å dele erfaringer og kunnskap, i et nordisk felleskap av studieforbund.

Våren 2013 var styret og administrasjonen til SpS på studiebesøk hos SV i Stockholm. Her snakket vi blant annet med representanter for en av SV sine grunnorganisasjoner, det svenske Centerpartiet. I likhet med vårt eget Senterparti, har svenske Centern også lagt stor vekt på kunnskapsbygging og folkeopplysning gjennom studieforbund. SV ble etablert i 1967, som en sammenslåing mellom Svenska Landsbygdens Studieförbundet og Liberala Studieförbundet. Det første initiativet ble imidlertid tatt allerede i 1920, samme år som vårt eget Senterparti ble stiftet. Slik sett er denne håndboken en jubileumshåndbok, som handler om hvordan folkbildningen gjennom mer enn 100 år har utviklet demokratiske metoder for læring, kunnskapsbygging, deltagelse og samfunnsutvikling.

Det vakre, svenske ordet *folkbildning* lar seg dessverre ikke helt oversette til norsk. Derfor er ordene *folkeopplysning* og *allmenndannelse* brukt i et forsøk på å utfylle dette begrepet. Originalteksten er for øvrig fulgt så godt det lar seg gjøre. Det har imidlertid vært nødvendig med noe tilpasning og tilrettelegging av teksten, med tanke på norske forhold.

Vi håper håndboken kan gi vide og brede rom for utviklende og lærende samtaler, og at den kan være et bidrag til å hegne om demokratiet. Året 2020 har vist seg å være utfordrende på så mange måter. Både samfunnsstruktur, medborgere og selve grunnfjellet i demokratiet er satt på harde prøver både i våre nordiske land, og i verden ellers. I denne situasjonen er folkbildning, folkeopplysning, allmenndannelse og kunnskapsbygging viktigere enn noensinne.

Samtalen er et mektig verktøy, og kunnskapsbyggingen starter der mennesker møtes for å snakke sammen. Bruk derfor håndboka godt, og del dine erfaringer med andre – til beste for demokrati og samfunnsutvikling.

Senterpartiets Studieforbund, november 2020

www.senterpartiskolen.no

Oversettelse og bearbeiding av tekst: Kristin Madsen

Illustrasjonsfoto: PXHere

Frie tankars hem

I 1920, i Sløinge i Halland ble frøet sådd til det som i dag er Studieförbundet Vuxenskolan. Sammen med noen kamerater satte brødrene Rudolf og Eric Carlsson i gang en studie- og diskusjonsgruppe som de ga navnet *Frie tankars hem*. Studieringen ble et redskap for å kunne ta til seg kunnskap på egne vilkår, for å forandre samfunnet til det bedre.

Da Studieförbundet Vuxenskolan ble etablert, ble også den rurale folkebevegelsen forent med en liberal idétradisjon i ett og samme studieförbund. Den individuelle retten til å få være aktiv samfunnsborger, nærhet i hele landet og lokal utviklingskraft er våre utgangspunkter.

I dag, som for 100 år siden, finnes det krefter i samfunnet som vil begrense oss i vår frihet til å tenke, snakke sammen og lære av hverandre. La dem aldri lykkes!

Studieförbundet Vuxenskolan vil med denne håndboken bidra til frie tankers hjem på alle steder, i enhver sammenheng og for hvert eneste menneske. Dette er folkeopplysningens tanke; gjennom samtale mellom flere personer få tilgang til den enkeltes erfaringer. Dette, en slags medborgerkunnskap, er et kitt som styrker tilliten vi har til hverandre og til demokratiet.

Så la samtalen flyte i de frie tankers hjem!



Den gode samtalen

– en forutsetning for et inkluderende samtaleklima

Den gode samtalen er et uttrykk som ofte brukes, men hva er en god samtale? Forsøk å skape et inkluderende samtaleklima, der alle kjenner at de får oppmerksomhet og støtte, uten hensyn til rådende maktstrukturer. Da styrkes også tilliten. Under følger noen forutsetninger som kan være til støtte i planlegging og gjennomføring av en god samtale.

1. Trygghet

En forutsetning for en god samtale er at deltakerne kjenner seg trygge i gruppen. I en ny gruppe tar det litt tid å få denne trygghetsfølelsen. Hvis du har ansvar for samtalen, kan du forberede noen samarbeids- eller presentasjonsoppgaver. Målet er at alle skal få komme til orde, og si noe i den innledende delen av samtalen. Da blir terskelen lavere til å ta det neste skrittet.

2. Et godt miljø

Hvordan, og hvor dere sitter påvirker samtalen. Kan alle se hverandre, er det noe annet som tar oppmerksomhet, eller stimulerer miljøet til akkurat det dere skal snakke om i samtalen? Det kan være fint å ha tilgang til kaffe/te, frukt eller vann under samtalen. Å bytte rom eller miljø kan for enkelte øke fokuset, og for andre skape usikkerhet. Forsøk derfor å gi de beste forutsetningene til den gruppen du skal føre en samtale med.

3. Dialog eller diskusjon

En god samtale er ingen konkurranse. I dialogen møtes deltakerne på lik fot, hvor vi søker en felles løsning. I diskusjonen handler det om å bryte meninger, og se hvem som kan ha rett eller feil. Når du leder en samtale, er det greit å vite hva du vil oppnå med samtalen. Ofte er dialogen best for sammen å kunne utforske, og skape lærende og utviklende samtaler.

4. Gi alle tid

I noen grupper fordeler ordet seg på en naturlig måte slik at alle får i like mye tid, mens i andre grupper blir noen deltakere mer dominerende. Bruk metoder for å se til at alle som vil si noe, kommer til orde. Dette kan du gjøre for eksempel gjennom mindre gruppearbeider, talerunder eller digitale metoder som åpner opp for alle. En annen metode som kan åpne opp for at flere våger å delta i samtalen, kan være at hver og en først får tenke litt et par minutter for så siden å prate sammen to og to et par minutter før du løfter samtalen inn i hele gruppen.

5. Lytte og spørre

Å stille spørsmål til refleksjon og ettertanke er ofte en måte å fordype en samtale på. Tenk på at det er forskjell mellom å det å spørre, og å stille spørsmål ved noe. Lytt aktivt til svarene, og still gjerne oppfølgingsspørsmål som fordyper samtalen.

Den digitale samtalen

- sammen over avstand

I dag er digitale enheter som mobilen, nettbrettet og PC-en en naturlig del av samfunnet og våre liv. I blant bruker vi digitale verktøy nesten automatisk. Verktøyene gjør det enklere for oss, og vi reflekterer kanskje ikke over dette. Andre ganger kan samme verktøy kjennes som et hinder, og skape flere utfordringer enn løsninger.



Den tekniske utviklingen gjør at vanene våre og samfunnet er i kontinuerlig endring. Dette gjelder også vår måte å føre samtale på, og å lære. Interessen for, og tilgjengeligheten til digitale samtaler har vokst kraftig under koronaepidemien. Å føre en samtale i digital form kan for noen kjennes helt naturlig. Andre syns det morsomt, men for enkelte kan det også være vanskelig. For å skape et så inkluderende og likestilt samtaleklima som mulig, bør vi tenke oss litt om før samtalen, og stemme av med deltakerne under samtalegang. Test teknikken før samtalen. Hvis flere deltakere er ukjente med digitale hjelpemidler, kan det være fint å invitere til et testmøte i forveien. Deltakerne bør oppfordres til å bruke headset, slik at lyden blir så god som mulig og for å unngå ekko. Oppmuntre deltakerne til å ha på kamera, slik at vi får følelsen av å være i samme rom under samtalen.

For en bedre digital samtale

1. Ønsk velkommen til samtalen, forklar samtaleformene og introduser emnet.
2. Hvis dere er flere enn tre: begynn med en runde der alle får si hei, for så å mute mikrofonen sin. På den måten får alle komme til orde tidlig i samtalen, noe som øker følelsen av deltagelse.
3. Bruk gjerne chatten eller funksjon for håndsopprekning når noen vil be om ordet. Hvis det hele tiden er de samme deltakerne som prater, bruk en annen metode som for eksempel en runde der hver enkelt får si noe i tur og orden.
4. Plasser deltakerne som på en klokke (gi dem et tall de kan huske på) slik at det blir enklere å kunne foreta en avstemningsrunde uten å miste noen. Dette kan også gi økt trygghet for deltakerne, hvis de vet når det blir forventet at de skal si noe.
5. Husk pauser! Det er ganske slitsomt å sitte i digitale møter. Minipauser på noen få minutter gjør derfor stor nytte. Det kan være passende med ca. 45 minutters samtale og et kvarter pause.
6. For å øke fellesskapet kan dere på forhånd bestemme at dere forbereder samme type kaffepause. Da kan dere i begynnelsen av, eller midt i samtalen ha en felles kaffepause foran kameraet.

Den vanskelige samtalen

- med de som tenker annerledes



Vi må føre flere samtaler og våge å prate om vanskelige spørsmål, snakkes det ofte om i samfunnet. Men hvordan fører jeg en samtale med mennesker som ikke mener det samme som meg? Hva gjør jeg om jeg vil samtale med mennesker som ikke har det samme verdisynet som meg?

Vi vet at folkeopplysning bygger broer av forståelse og tillit der det trengs som mest. Dette er ikke alltid like enkelt, og iblant kan det være vanskelig å vite hvordan du skal forholde deg til, og konfrontere de vanskelige spørsmålene. Samtidig må vi tørre å stå imot, og parere antidemokratiske og fakta-fornektende hensikter. Samtalen kan være en første avvæpnende og tilnærmende samtale, som i likhet med studieringen gir mennesker en følelse av sammenheng.

1. Start med deg selv

- Start med deg selv og fortell hva som er viktig for deg, og hva som er din interesse og drivkraft.
- Hvorfor er akkurat disse verdiene viktige å snakke om, med akkurat denne personen?
- Hvilket utgangspunkt har du selv, og hva tar du for gitt ut fra hvor du kommer fra når det gjelder kultur og bakgrunn? Forsøk å slippe tak i egne holdninger og forforståelse slik at du i samtalen kan bli mer nysgjerrig på den andre personen sitt perspektiv.
- Vær nysgjerrig, forsøk å forstå vedkommende utfra sammenhengen, og hvor personen kommer fra og befinner seg.

2. Vær nysgjerrig og tør å lytte

- Bruk din egen nysgjerrighet og forsøk å forstå argumenter og inngangen i spørsmålet.
- Spør gjerne: "Hva mener du?"
- Be personen om å gi konkrete eksempler. Dette bidrar til at korte uttrykk og innøvd argumenter får et mer begripelig innhold.
- Sjekk om du forstår riktig, gjennom å gjengi det du har oppfattet.
- Avvæpne gjerne din gjengivelse med å si at "du får gjerne rette meg om jeg har tatt feil, men jeg oppfattet at du mente dette...." Da gir du den andre personen en mulighet til å endre og forklare igjen, uten at det blir en pingpong-match med "du sa../nei, det gjorde jeg ikke... osv."
- Husk at du ikke trenger å være enig i sak, bare at du forsøker å forstå. Du kan bekrefte den andres opplevelse, uten at du automatisk er enig.

Empatisk nysgjerrighet

Empati: å leve seg inn i hvordan andre har det, å se verden gjennom den andres øyne.

Nysgjerrighet: Oppfølgingsspørsmål som stemmer av hva du ser, opplever og beskriver, samt bekrefter at jeg har forstått.

(Inspirert av SV studiemateriell med Poul Perris.)

Samtale med mennesker du ikke kjenner så godt

Når du deltar i samtale med mennesker du ikke kjenner så godt, kan du oppleve store meningsforskjeller. Dette kan gjerne være fordi dere har helt ulike verdisyn. Da er det veldig lett at dere snakker forbi hverandre helt og holdent i saksspørsmålet.

3. Tør å lytte, og forsøk å forstå

- Når det gjelder mennesker med ulikt verdisyn og utgangspunkt, blir vi fort reddet for å lytte og forsøke å forstå. Vi er reddet for at dette skal oppfattes som om vi er enige.
- Hvis du vil forstå den andres tanker og argumenter, trenger du også å forstå hvilket utgangspunkt den andre har.
- Mange saker er en selvfølgelighet for deg, noe som gjerne har sin bakgrunn i hvor du kommer fra og er vokst opp. Forsøk å slippe forforståelsen, og bli nysgjerrig på hvordan verden ser ut fra den andres perspektiv.
- Gjennom å snakke om hverandres ulike perspektiver og utgangspunkt, kan dere også nå en økt forståelse for hvorfor dere har ulike meninger i de samme spørsmålene.

4. Si fra når noen går over grensen

Å lytte og forsøke å forstå den andres verdisyn, meninger og standpunkter er ikke det samme som å være enig. Men det kan også være tilfeller der du vil og må markere at noe den andre sier er i strid med de demokratiske verdiene, er nedsettende mot andre mennesker eller utgår fra antagelser som ikke er riktige. For selv om du er interessert og vil forstå, så må du ut fra dine egne verdier kunne markere at du mener den andre går over grensen.

Når du føler at du trenger å markere

- Vær modig! Det er lettere å holde med og unngå konfrontasjon, men i ubehaget viser du også et mot som bryter et mønster og som andre kan følge etter.
- Vær rolig, og hold et vennlig og bestemt toneleie.
- Vær bevisst slik at du ikke overtar den andres språk og symbolikk. Du skal ikke raljere eller kaste skitt.
- Markér med kraft, men ikke med hat. Vennlige blikk og ord verner en fortsatt dialog og et sosialt fellesskap.
- Fortsett samtalen, det er ikke slutt ennå. Gjennom å fortsette en utforskende samtale bygger dere sammen en tillit, i stedet for å skape sosiale barrierer.
- Fortsett å si fra! For hver gang du gjør dette, bryter du tausheten og skaper en forutsetning for at flere skal bli modige og tørre å si fra.

Den faktabaserte samtalen

– våg å tro på sannheten

Alle har vi i en samtale omkring et emne kjent litt på det vi hører. Kan dette virkelig stemme? Hvordan er det i virkeligheten? Kanskje du selv også har hentet fram ”fakta” som kjennes riktige, men så har du i etterkant hatt vanskelig for å gyldiggjøre disse.

Å snakke om fakta er vanskelig. Å vise til relevant statistikk, klargjørende fakta og sammenfatninger av forskning er ikke alltid det enkleste. Vi skal selvfølgelig være kildekritiske, men i god kildekritikk inngår også å ha større tillit til kilder som strever etter å være upartiske og saklige, som for eksempel etablerte medier. Hvis kildekritikken i stedet lander i et ”en kan ikke stole på noe”-resonnement, undervurderer vi både oss selv og vår egen evne til å tenke og resonere. Selv om vi skal være kildekritiske, og stille spørsmål er det også viktig å forsvare kunnskap, god vitenskap, journalistikk og institusjoner. Vi må tro på sannheten.

Å være kritisk i seg selv, må derfor ikke være det eneste som står sentralt. Mange av dem som bruker kilder ukritisk, blir kanskje selv utsatt for kritikk eller de befinner seg i et utenforskap. Derfor må vi lytte, og forsøke å forstå hva som ligger bak. Når vi sammen utforsker kunnskap gjennom samtalen, kan denne derfor bidra til nærhet, tilhørighet og allmenndannelse.

Stå opp for det du representerer i samtalen, og resonner rundt «Hvor kommer faktaene som vi prater om egentlig i fra?». I hvilken sammenheng hører faktaene hjemme, og går det an å oversette fakta til det emnet vi nå diskuterer? Er dette aktuelt, og hvem står bak faktaene? Dere kan også spørre dere selv om fakta som er relevante i akkurat denne samtalen, eller om det er andre perspektiver som for eksempel følelser, verdisett eller praktiske tillempninger som dere egentlig vil fordype dere i? Sjekk faktaene som dere trenger, slik at dere kan føre samtalen videre.

Hva trenger vi å vite om kilder?

- Hvem står bak kilden? Er fakta hentet direkte fra primærkilden? Er den eller de som står bak noen som behersker emnet? Stoler du på denne kilden?
- Hva inneholder fakta som kilden presenterer? Er dette relevant statistisk, er det klagende fakta eller sammendrag av forskning?
- Hvorfor presenterer denne kilden fakta, hva er bakgrunnen? Er det for å informere eller legge fram fakta, eller er det for å overbevise deg, påvirke opinionen eller selge et produkt?
- Når ble kilden etablert? Har det gått lang tid siden fakta ble presentert, og finnes det for eksempel nyere kilder eller forskning? Finnes det opplysninger som kan vise en utvikling over tid?

Den fremtidsrettede samtalen – for å skape utvikling

En fremtidsrettet samtale er en form for prosessarbeid der hensikten er å arbeide seg fram mot et mål. Veien dit, trinn for trinn, går gjennom ulike spørsmålsstillinger og svar.

En stor gevinst ved den fremtidsrettede samtalen, er at den skaper deltakelse. Metoden er demokratisk i den forstand at alle deltakere behøves, og at ingen får dominere samtalen.

Fordi metoden er fremtidsrettet, skaper den et engasjement der deltakerne bidrar til å skape et felles helhetssyn. Metodikken bygger på, og gir best effekt i grupper på fire til sju personer.

Den som leder samtalen i en slik prosess, har ansvaret for å påse at gruppen holder styrefart og fortsetter å sikte seg inn mot målet. I disse samtalene er farten viktig, gruppen må holde et godt tempo for å komme fram til målet for sitt arbeid. Det er bra å legge inn tid til refleksjon i spørsmålene, eller under selve samtalen slik at alle skal få plass, og at slik at gruppen ikke skal overse perspektiver. Framtidsrettede samtaler passer i mange sammenhenger, men fremfor alt når dere skal finne felles utgangspunkter, starte på en forbedring eller planlegge noe.



Fem steg i en samtale som leder framover

1. Hvorfor?

Det første steget handler om å tydeliggjøre gruppens oppdrag, og hva som er grunnen til at dere går i gang med dette arbeidet. Dere må ha samme oppfatning om oppdraget.

2. Her og nå

Gjør en analyse og refleksjon over dagens situasjon, og hvilke forutsetning dere har for å sette i gang arbeidet. Hva kjennes bra, og hva kjennes mindre bra? Hva er vi gode på, og hva er vi ikke så gode på?

3. Ideer

I dette steget legges det fram ideer. Gjennom en kreativ samtale skal dere komme opp med hva som kan, eller bør gjøres. Dette kan være aktiviteter, virksomhetsområder som skal prioriteres, noe som skal utvikles, nye utfordringer, internt arbeid eller framtidssvisjoner.

4. Hvordan?

Nå er det på tide med et nytt steg. Fra ideer til hva som skal gjøres, til hvordan dere tenker å gjøre dette. Her setter dere opp en form for strategi for de områdene eller aktivitetene som kom fram under det forrige punktet. Ta ett område eller en aktivitet av gangen. Dere kan reflektere over følgende: Hva vil vi oppnå? Hvem er målgruppen vår? Hvilke ressurser trenger vi?

5. Handlingsplan

Lag en sammenfatning av ideer og resultater fra diskusjonene, og skap en handlingsplan der det er tydelig for gruppen hva som skal gjøres, og for hvem dette skal gjøres. Ta også med hvor ting skal gjøres, hvem som skal utføre oppgavene og når dette skal skje. Ta også med eventuelle behov/ressurser for det som skal utføres.

Den enkle samtalen

– slik at alle forstår hva du sier

Det er flere personer enn du tror som ikke kan lese en vanlig avisartikkel, for siden å kunne gjengi det de har lest. Dette kan ha flere årsaker, som for eksempel at personen

- har en utviklingshemning
- er ny i samfunnet, og behersker språket dårlig
- har dysleksi, afasi eller en annen funksjonsnedsettelse
- er utbrent
- ikke er vant til å lese lange tekster

Mange er derfor glade for at det finnes lettlest tekst. Dette gjelder også i en samtale, så forsøk å snakke så enkelt som mulig slik at alle skjønner det du sier og vil ha fram. Tenk gjennom hva du synes er det viktigste, og si dette først. Da kommer det klart fram hva du mener, og den du snakker med kan gi sitt svar.

Lurt å tenke gjennom, slik at alle kan forstå:

1. Bruk direkte tiltale ("du-tiltale"). Jeg lytter bedre når du snakker direkte til meg.
2. Si det viktigste først, da vet den du snakker med hva han eller hun skal svare på.
3. Bruk eksempler, forklar gjerne med eksempler som personen kjenner igjen fra sin hverdag.
4. Si gjerne det samme flere ganger, på litt ulike måter. Da blir det kanskje lettere å forstå, og du kan repetere det du mener.
5. Forklar gjerne vanskelige ord i en sammenheng. Det gjelder også for navn, steder og annet som du snakker om.
6. Forenkle, du skal ikke ta bort innhold i samtalen, men du kan gjerne forenkle.
7. Vær konkret, rett fram og tydelig. Mange mennesker forstår ikke lignelser, metaforer og uttrykk.
8. Bruk aktiv form når du prater, og fortell hver som skal gjøre hva og når. For eksempel: Vaktmesteren skal lage dusjen. Pass deg for passive former som "Dusjen skal lages".

(Lettlest tekst: Ylva Bjelle)

Den tause samtalen

- den praktiske samtalen der ord ikke behøves

Kanskje har du selv vært i en sammenheng der ord er unødvendige, fordi du allikevel kjenner at dere samtaler – eller iallfall interagerer med hverandre? Kanskje har dere sittet sammen og jammet i et musikkstudio, eller vært superkonsentrerte rundt et håndarbeid. Kanskje har dere sittet rundt et bål i skumringen, eller i mange andre situasjoner.



Dette er som å gå inn i et rom hvor du bytter ut et bevisst nærvær med en form for ubevisst nærvær. Et fokus der øye, øre og hånd samhandler i nået, i stedet for intellektet og selvet. Det oppstår en slags flyt, der tanken begynner å bevege seg friere og mer åpent. Disse sammenhengene innebærer en interaksjon, og skaper nærhet og tillit dere imellom. Hvis du leder en samtale kan du på ulike vis prøve å bruke dine erfaringer fra tause samtaler, og forsøke å bidra til en friere og mer åpen flyt også i andre samtaler.

Tips til den tause samtalen

- Stimuler til entusiasme og nysgjerrighet. Dette kan for eksempel være en artig og leken øvelse som får i gang energien. Ved hjelp av denne energien lærer vi oss mye mer, og vi stimulerer nysgjerrigheten.
- Bruk naturen som en god plass å være, det samme gjelder kultur og håndverk som for eksempel musikk, trearbeid eller maling.
- Vær fokusert og oppmerksom gjennom å skape konsentrasjon mellom øye, øre, nese og hånd.
- Skap direkte opplevelser, gjennom egne opplevelser i kroppen som å oppleve rytme, duft eller flyt i naturen, musikken eller materialet.
- Still åpne spørsmål om det emnet dere snakker om, der hver og en selv får reflektere i stillhet.
- La alle dele sine erfaringer og opplevelser med de andre i gruppen. Gjerne som en runde der andre er stille mens den enkelte deler sine erfaringer.

Reflekter over samtalene dine



Samtale og refleksjon representerer folkeopplysningens grunnleggende pedagogiske holdninger. Gjennom samtale med andre mennesker, og felles eller egen refleksjon, kan du øke din bevissthet om din egen læring. Ved å snakke om dine erfaringer, og være nysgjerrig på andre øker du din egen innsikt og kunnskap, men du får også en mulighet å få fram meninger om følelser, tanker og oppførsel. Det er også gjennom samtale og refleksjon at deltakerne utvikler sin egen kunnskap og erfaring. Under følger noen spørsmål som du kan reflektere over.

Ta utgangspunkt i egne verdier

- Reflekter over hvilke verdier som er de viktigste for deg.
- Hvordan spiller dine verdier seg i samtale og møter med andre mennesker?

Deg selv i samtalen

- Hvilke spørsmål vil du få frem hos de menneskene du snakker med?
- Hva kan du selv gjøre for å lytte aktivt på andre?
- Hva gjør du for at din stemme skal høres? Og hva kan du gjøre for at andres stemmer skal bli hørt?
- Hvordan bruker du kroppsspråket ditt for å forsterke det du sier?
- Hvordan reagerer du når du får kritikk, eller blir motsagt?
- Hvordan leder du en samtale? Hvordan ønsker du å lede en samtale?

Samtalen

- Hvordan er den gode samtalen for deg?
- Tenk på en god samtale du har hatt: hva var spesielt bra i denne samtalen?
- Dialog kjennetegnes av likestilling, at deltakerne møtes på likestilte vilkår. Hva gjør du for å bidra til et slikt samtaleklima?

Avslutningsord: Den allmenndannende samtalen – for å bygge et felles samfunn

En samtale som også leder til allmenndannelse - som kunnskap, forståelse og styrkede relasjoner, er ikke en hvilken som helst samtale. Det er de samtalene som utvikler og leder mennesker, grupper, foreninger og samfunn framover.

Den demokratiske og bredt dannende samtalen er folkeopplysningen og Studieförbundets Vuxenskolan sin idé, men den er også helt sentral for mange mennesker. Folkeopplysningen bygger på at mennesker snakker sammen, og gjennom samtalen deler noe av seg selv med en annen. Det er når du deler med andre, og lytter til et annet menneske at dere skaper virkelighet, bryter meninger og bygger kunnskap sammen. Dette er en nøkkelfaktor for utvikling av deg selv og av samfunnet. Det er dette vi kaller frie tankers hjem, hvor det er plass for nytenkning og nyskaping.

Gjennom samtalen mellom mennesker får flere tilgang til hver enkelt person sitt erfaringsrom, det som vedkommende har opplevd, lært seg eller tenkt og kjent. Som når farmor gir deg en av sine brikker fra sitt liv, naboen kompletterer med en annen brikke - og barnebarnet bidrar med sine egne refleksjoner. Her bygges en form for felles kunnskap, med felles viten som ikke bare forsterker saksspørsmål her og nå, men som også skaper samhørighet og tillit dere imellom.

Kanskje gjør også en slik samtale at farmors eller naboens følelser og kunnskap blir videreført i ny tapning til neste samtale, til en annen konstellasjon eller til en ny generasjon. Vi kan kalle dette for medborgerkunnskap. Et kitt som styrker så vel tilliten til hverandre, som demokratiet i sin innerste og viktigste form. Dette er en viktig del av vår rolle som folkeopplysere, og for å bygge et felles samfunn.

