

Nationella dialoger

Att leva i osäkerhet (eller en mer specifik rubrik)

Manus för Dialogpaus-diskussionen
Längd 120 minuter, på distans

Anvisningar för hur du använder manuskriptet

- Planera din diskussion på förhand utgående från manuset.
- Du kan också använda dig av kort för att leda diskussionen: <https://www.dialogpaus.fi/verkytg/kort-for-att-leda-diskussionen/>
- Manuset fungerar som stöd för diskussionsledaren och vi föreslår inte att du delar det med diskussionsdeltagarna. Du kan till exempel printa ut manuskriptet efter redigering.
- Uttrycken som används i manuskriptet är exempel och vi hoppas att du redigerar dem så att de passar bättre in för just din målgrupp och ditt diskussionsämne. Du kan också redigera uttrycken så att de känns naturliga för dig att uttrycka.
- Alla klockslag är ungefärliga och tanken är att de skall ge en uppfattning om ungefär hur länge varje skede räcker. Det är inte meningen att följa dem till punkt och pricka förutom för inledningen och avslutningen.
- Du får gärna använda dig av ditt tidigare kunnande om att facilitera och leda grupper och kan vi behov också använda dig av bra tips för att stödja deltagarna under diskussionens gång.
- Stöd för att förbereda och leda en diskussion på distans hittar du på adressen: <https://www.dialogpaus.fi/verkytg/distanspaus-hur-forbereda-sig-for-diskussion-pa-distans/> och <https://www.dialogpaus.fi/verkytg/distanspaus-tips-for-diskussionsledaren-under-dialogpaus-diskussionen-pa-distans/>

Att leva i osäkerhet

Till höger finns tips och förslag på hur du kan uttrycka dig:

Normal stil: säg till exempel så här. Du kan också välja uttryck som passar dig själv bättre

Kursiverad stil: hjälp till diskussionsledaren

Feststilt text: ändra om du vill

Min Steg

KI

15 Inledning, spelregler, presentationsrunda, inledande grej

85 Gemensam diskussion (inklusive paus)

5 Skriv ner insikter

10 Berätta om insikterna

5 Tack, avslutning

Sammanlagt 120 min

Inledning

Välkommen med till vår grups Dialogpaus-diskussion idag. Vårt ämne är **“Vad betyder det för oss att leva i osäkerhet”**

Jag heter XX och fungerar som diskussionsledare idag. *Berätta hur man får ordet.*

Idag strävar vi efter att prata om den egna erfarenheter och egna tankar och lyssna i lugn och ro till andras erfarenheter om dagens tema.

Under diskussionen och efteråt kan det förekomma olika perspektiv på ämnet och vi strävar inte efter konsensus. I slutet av diskussionen reflekterar vi över vad vi lärt oss eller fått insikter om under vår gemensamma diskussion.

Under diskussionen behöver vi inte fatta några beslut eller hitta några lösningar, även om sådana kan förekomma. Vi kan diskutera ifred. Diskussionen är konfidentiell. Anteckningar över diskussionens innehåll görs anonymt så att ingen deltagare blir igenkänd. Anteckningarna blir del av ett sammandrag som publiceras senare.

Vi börjar med en kort presentationsrunda. Du kan presentera dig med endast förnamn och berätta hur det känns att delta i dialogen

5 min

Spelreglerna för en konstruktiv diskussion

1. Lyssna på andra, avbryt inte och inled inte diskussioner vid sidan om.
2. Delta i den gemensamma diskussionen och använd ett respektfullt språk
3. Berätta om dina egna erfarenheter och tankar
4. Fråga om något är oklart för dig
5. Var närvarande och respektera andra och visa förtroende
6. Sök och samla. Bearbeta modigt konflikter som uppstår och sök efter saker som fallit i glömska.

Under diskussionen använder vi oss av spelregler för en konstruktiv diskussion, som vi nu kort kan gå igenom här...

Diskussionsledaren går igenom de sex spelreglerna till vänster

1. Var och en måste ha en möjlighet att berätta om sina tankar i lugn och ro. Det är viktigt att vi inte avbryter varandra eller påbörjar diskussioner vid sidan om.
2. Använd dig av ett vardagligt språk och undvik specialterminologi.
3. Vi delar våra egna erfarenheter och tankar om ämnet. Relatera till de andras erfarenheter och berätta hur den egna erfarenheten är liknande eller skiljer sig från det tidigare sagda.
4. Du kan tilltala andra direkt och ställa frågor av dem om du vill.
5. Vi kollar inte på skärmar eller andra somegrejer under diskussionen utan koncentrerar oss på här och nu. Vi diskuterar även i förtroende. Du får gärna dela med dig att du deltagit i denna diskussion, men be om lov ifall du önskar citera någon annan deltagare. Vi respekterar dem och deras människovärde som är med idag, men också dem som inte deltar i diskussionen.
6. Låt inte bli att säga något bara för att det avviker från det tidigare sagda. Detta berikar vår diskussion och hjälper oss att förstå dagens tema bättre.

Kan vi alla förbinda oss till dessa spelregler?
Bra, då fortsätter vi.

5 min

Att leva i osäkerhet

Min Steg

KI

15 Inledning, spelregler, presentationsrunda, inledande grej

85 Gemensam diskussion (inklusive paus)

5 Skriv ner insikter

10 Berätta om insikterna

5 Tack, avslutning

Sammanlagt 120 min

Du kan redigera frågorna så att de passar bättre er organisation eller deltagarna i diskussionen.

Du kan också använda dig av en artikel, nyhet, undersökning, sång eller något annat som relaterar med temat för att inleda diskussionen. "Vad väckte den här texten/låten för tankar hos dig?". Därefter kan det vara lättare att dela med sig egna erfarenheter.

Till exempel Stepa: [Kaunista ja hyvää](#)

Inledning

Temat för dialogen idag är vad det betyder för oss att leva i osäkerhet.

Vi lever just nu i en tid där kriserna följer varandra. Stigande räntor, krig, energikris, inflation, klimatförändring, förlust av biologisk mångfald, social- och hälsovård, oro för unga och äldre. Mitt i allt detta arbetar vi, de unga utexamineras, det föds barn och livet fortsätter. Osäkerheten har dock satt sin prägel på vårt liv.

Nu frågar jag er att hurdana saker, situationer eller fenomen orsakar osäkerhet i ditt liv?

Reflektera nu en stund för dig själv, du kan skriva ner dina tankar på papper eller på datorn. Vi använder ett par minuter för det här, och sedan öppnar vi den gemensamma diskussionen. Du kan dela med dig det du själv vill, allt behöver man inte berätta om man inte vill.

5 min

Att leva i osäkerhet

Min Steg KI

15 Inledning, spelregler, presentationsrunda, inledande grej

85 Gemensam diskussion (inklusive paus)

5 Skriv ner insikter

10 Berätta om insikterna

5 Tack, avslutning

Sammanlagt 120 min

- *Skriv ner namnen på deltagarna och markera ett streck vid namnet alltid då personen använt en taltur. På detta sätt för du enkel statistik på vem alla som har ordet och hur mycket.*
- *Berätta för deltagarna när diskussionen förs högt och när den förs i chatten. Det lönar sig att hålla dessa två separat, så att man inte har två överlappande diskussioner igång samtidigt.*

Gemensam diskussion

Nu vore det roligt att kort höra vilka tankar som har väckts hos er.

Vem kunde tänka sig att börja och berätta vilka tankar temat väckte i dig?

Och vilka andra erfarenheter kom fram? Hade ni liknande eller helt annorlunda erfarenheter?

→ *Du kan ställa en direkt fråga åt någon om det är svårt att få igång diskussionen*

→ *Fråga alla om någon tanke även om de inte själva skulle ha bett om ordet*

→ *Led diskussionsdeltagarna till att dela egna erfarenheter om ämnet, men påminn också att man behöver inte dela med sig sådant man inte vill*

→ *Ifall det behövs kan du be deltagarna att hålla sina inlägg koncisa, så att alla har möjlighet att delta i diskussionen.*

Tack till er alla! Ni lyfte bland annat fram följande tankar och känslor: *sammanfatta teman som lyfts fram i diskussionen.*

15 min

Att leva i osäkerhet

Min Steg KI

15 Inledning, spelregler, presentationsrunda, inledande grej

85 Gemensam diskussion (inklusive paus)

5 Skriv ner insikter

10 Berätta om insikterna

5 Tack, avslutning

Sammanlagt 120 min

→ *Du kan uttala svåra diskussioner högt. Problem som framkommer behöver inte lösas under denna diskussion, men det kan vara bra att de kommer fram. Om det blir en svår situation så kan man säga det högt, hålla en liten paus och sedan fortsätta vidare.*

→ *Påminn deltagarna vid behov om Spelreglerna för en konstruktiv diskussion, som alla bundit sig till att följa. Respektera också dem som inte är närvarande under diskussionen.*

→ *Led diskussionsdeltagarna till att relatera till varandras inlägg och att prata mer om sig själva än andra.*

→ *Fråga särskilt mer av dem som inte ännu har sagt så mycket.*

→ *Du kan vid behov välja diskussion parvis så att deltagarna har en möjlighet att strukturera sina tankar.*

Gemensamma diskussionen fortsätter

Tack för att ni delar med er. Nu fortsätter vi diskussionen utgående från dessa erfarenheter och reflektioner. Jag har några frågor med vilka vi kan fortsätta diskussionen.

Välj de mest passande frågorna för just din diskussion. Du kan också redigera frågorna vid behov så att de passar din organisation eller deltagarna bäst.

- Hur känns det att diskutera det här temat tillsammans?
- Vad hjälper dig att uthärda osäkerhet? Vad hjälper dig orka i osäkra situationer?
- Vad eller vem stödjer dig i osäkerheten?
- Hur har du stött andra, som lever i osäkerhet?
- Då vi diskuterar om detta tema, finns det någon synvinkel som inte behandlats, men som vore viktigt och relevant att ta upp?
- Vad ger dig hopp? Vad hjälper att bygga din egna och vår allas framtid?

Fördjupade hjälpfrågor som stöd för diskussionsledaren:

- Varför tror du att du kom att tänka på just dessa saker?
- Hurdana erfarenheter eller situationer har påverkat att du tar fram just dessa saker?

50 min

Att leva i osäkerhet

Min	Steg	KI
15	Inledning, spelregler, presentationsrunda, inledande grej	
85	Gemensam diskussion (inklusive paus)	
5	Skriv ner insikter	
10	Berätta om insikterna	
5	Tack, avslutning	

Sammanlagt 120 min

Skriv ner insikter

Tack för en bra och konstruktiv diskussion! Ni har delat med er av erfarenheter som relaterar bland annat till...

→ *Sammanställ kort vilka teman ni har diskuterat kring*

Till näst skriver vi ner vilka insikter, tankar eller känslor som diskussionen har väckt hos er.

Skriv ner på datorn eller på papper några insikter, känslor eller tankar som blev kvar hos dig.

Ni har några minuter på er. Välj sedan en insikt som ni delar med de andra, ni kan skriva insikten i chatten.

Ni har ett par minuter på er för det här.

5 min

Att leva i osäkerhet

Min Steg KI

15 Inledning, spelregler, presentationsrunda,
inledande grej

85 Gemensam diskussion (inklusive paus)

5 Skriv ner insikter

10 Berätta om insikterna

5 Tack, avslutning

Sammanlagt 120 min

Berätta om insikterna

Väcker dessa insikter ännu takar ni skulle vilja dela med er?

Tack. Nu vill jag ännu fråga er vilka borde fortsätta diskussionen och om vilket ämne?

10 min

Att leva i osäkerhet

Min	Steg	Kl
15	Inledning, spelregler, presentationsrunda, inledande grej	
85	Gemensam diskussion (inklusive paus)	
5	Skriv ner insikter	
10	Berätta om insikterna	
5	Tack, avslutning	

Sammanlagt 120 min

Tack, avslutning

Hur kändes den här Dialogpaus-diskussionen och det här temat?

Vilken känsla eller stämning fick ni av den gemensamma diskussionen?

Jag ber er ännu kort att fylla i feedback formuläret, det tar bara en liten stund. Responsen hjälper oss att vidareutveckla helheten.

Nu är det dags att avsluta diskussionen. Tack!

Om du vill kan du i sociala medier berätta att du varit med om denna diskussion. Du kan använda till exempel hashtags som #NationellaDialoger #AttLevaOsäkerhet.

Diskussionen var konfidentiell så berätta inget som någon annan har sagt utan lov. Du kan dela med dig av dina egna tankar och känslor, samt allmänt teman som diskuterats.

Tack för en givande diskussion. Hoppas ni nu fortsätter diskussionen som vi nu påbörjat.

Hur vidare?

Den operativa kärngruppen tar emot registreringar av diskussionerna.

Inlämnande av registreringar för gemensam sammanställning ökar effekterna av diskussionerna, eftersom de således inverkar på innehållet i den nationella sammanfattningen för det året och därigenom på alla utvecklingsprojekt och aktörer som har för avsikt att använda sammanfattningen till stöd för sitt eget arbete.

Ett team som sammanställer registreringar i anslutning till den operativa kärngruppen analyserar registreringarna och färdigställer den nationella sammanställningen.

Till arrangören:

Tack för att du ordnade en dialog!

Tack för att du ordnade en Dialogpaus-diskussion som del av de Nationella dialogerna. Förhoppningsvis var det en bra erfarenhet för dig som facilitator samt för deltagarna. Diskussionsarrangörernas och deltagarnas dialogkunnande stärks som en följd av de Nationella dialogerna.

Dialog är en möjlighet att fördjupa förståelse, lära sig om konstruktiv diskussion, stanna upp och lyssna på andras erfarenheter och dela med sig egna, ofärdiga tankar.

Dialog är ändå inget underverk. En diskussion kan vara väldigt lyckad, men ibland märker man att det behövs mera diskussion. Det är också en viktig insikt. Ibland tar det tid att skapa förtroende. Om det känns att det skulle behövas mer diskussion eller diskussion om ett annat tema, är det bra att skapa tid för det.

Hjälp med att planera och genomföra diskussionen får du till exempel på Dialogpaus-stiftelsens sidor:

<https://www.dialogpaus.fi/>