

# Nationella dialoger

## **Mentala resurser - vad tär eller när dem? (eller mer exakt rubrik)**

Utkast till manuskript för diskussionen  
Längd 120 min

# Anvisningar för att använda manuskriptet

- Planera dialogen på förhand utifrån manuskriptet.
- Du kan också använda kort för att leda diskussionen som stöd för manuskriptet och anvisningarna: <https://www.dialogpaus.fi/verktyg/kort-for-att-leda-diskussionen/>
- Manuskriptet är ett stöd för att leda dialogen, det behöver inte delas ut till deltagarna. Skriv gärna ut manuskriptet åt dig själv efter att du redigerat det.
- Formuleringarna i manuskriptet är exempel. Redigera dem så att de passar temat för diskussionen, målgruppen och dig själv.
- De angivna tiderna är riktgivande. Avsikten med dem är de ge en uppfattning om hur mycket tid det i stora drag lönar sig att reservera för varje skede. Tiderna behöver inte följas exakt, med undantag av inledningen och avslutningen.
- Du kan utnyttja din egen kompetens att leda grupper och vid behov använda beprövade metoder för att stöda diskussionen och diskussionsdeltagarna.
- Kom på förhand överens om vem som för anteckningar om diskussionen. Det är viktigt att anteckna hela diskussionen. Sekreteraren behöver inte utarbeta en sammanfattning av anteckningarna utan antecknar så noggrant som möjligt vad som sagts under diskussionen. Manuskriptet kan också hjälpa sekreteraren att förbereda sig.

# Mentala resurser - vad tär eller när dem?

## LÄSANVISNING:

Till höger tips på vad ledaren kan säga och vilka anvisningar som kan ges:

Basfont – säg till exempel så här

*Kursiverad font – hjälp för ledaren att leda diskussionen*

**Fet stil: Ändra enligt behov**

Min	Del
15	<b>Inledning, presentationer, spelregler, introduktion till temat</b>
85	Gemensam diskussion (inkl. paus)
5	Utbyte av diskussionen: anteckna
10	Utbyte av diskussionen: dela och fortsättning
5	Respons, tack, avslutning

Totalt 120 min

## Inledning

Välkommen med i den Nationella dialogen! Vårt tema är: ” **Mentala resurser - vad tär eller när dem?**” *Redigera så att rubriken motsvarar temat för just er diskussion.* Det ordnas många dialoger kring temat runt om i Finland. Syftet är att öka förståelsen för vad människors mentala resurser bygger på under olika livsskederna och omständigheter – från barndom till ålderdom, i vardagen och vid omställningar.

Jag heter **XX** och jag ansvarar för att leda dialogen i dag. *Berätta hur ordet överlämnas till deltagarna.* Vi försöker tala utifrån våra egna erfarenheter och lyssnar i lugn och ro på andras erfarenheter kring temat.

Under dialogen vi ha olika åsikter om ett ämne. Det här är okej, eftersom vi inte strävar efter att nå enighet. I slutet av diskussionen funderar vi på vad vi har lärt oss eller vilka insikter vi fått under dialogen.

I diskussionen behöver vi inte fatta beslut eller söka lösningar, men sådana kan komma fram. Diskussionen är konfidentiell.

**XX** fungerar som sekreterare för diskussionen. Diskussionen antecknas så att det inte framgår vem som har deltagit i den. Alla anteckningar sammanställs i en sammanfattning som publiceras på webbplatsen för Nationella dialoger. Inga enskilda deltagare kan identifieras i sammanfattningen.

Vi börjar med en kort presentationsrunda. Du kan presentera dig med bara förnamn och berätta varför du vill delta i den här dialogen.

5 min

## Spelregler för en konstruktiv diskussion

1. **Lyssna** på de andra, avbryt inte och inled inget sidospår.
2. **Kommentera** de andras inlägg och använd vardagligt språk.
3. **Berätta** om dina egna erfarenheter.
4. **Tala direkt till de andra** och fråga vad de tycker.
5. **Var närvarande och respektera** de andra och förtroendet mellan er.
6. **Lyft fram och sammanställ.** Bearbeta modigt konflikter som kommer fram och lyft fram sådant som hamnat i skymundan.

I diskussionen används spelreglerna för en konstruktiv diskussion i Dialogpaus. Vi går ännu kort igenom dem.

*Ledaren går igenom de sex spelreglerna som finns till vänster.*

1. Var och en har möjlighet att i lugn och ro berätta om sina egna erfarenheter och synpunkter. Det är viktigt att vi inte avbryter varandra eller går in på sidospår.
2. Vi försöker kommentera det andra sagt. Vi använder vardagligt språk och undviker specialtermer.
3. Vi delar med oss av våra egna erfarenheter, det vill säga tankar, observationer, känslor, minnen och föreställningar som har att göra med ämnet.
4. Du kan tala direkt till de andra och ställa frågor.
5. Vi koncentrerar oss på den här stunden. Vi tittar inte på telefonen eller laptopen under diskussionen. Dagens diskussion är också konfidentiell. Du får berätta att du har deltagit i den här diskussionen, men du får endast berätta om vad andra sagt om de gett tillstånd till det. Vi talar respektfullt om andra människor, även om vi inte är av samma åsikt.
6. Dialogen är avsedd att vara en situation där vi också kan undersöka konflikter som uppstår. Vi behöver inte vara överens om allt. Olika synvinklar berikar diskussionen och hjälper oss att bättre förstå ämnet för dialogen.

Kan vi tillsammans förbinda oss till de här spelreglerna?

Fint, då fortsätter vi!

5 min

# Mentala resurser - vad tär eller när dem?

Min	Del
15	Inledning, presentationer, spelregler, introduktion till temat
85	Gemensam diskussion (inkl. paus)
5	Utbyte av diskussionen: anteckna
10	Utbyte av diskussionen: dela och fortsättning
5	Respons, tack, avslutning
Totalt 120 min	

## Introduktion till diskussionen

Vi börjar med att sätta oss in i temat med hjälp av följande video/musik/text.

*Du kan använda till exempel följande text för introduktionen:*  
Mentala resurser beror inte bara på individen, utan de formas också av nätverk av närstående och hela det omgivande samhället. Många människor funderar över sin egen och andras ork. Människor kan på många olika sätt påverka sitt eget och varandras sinnestillstånd i familjer, grannskap, skolor och arbetsplatser samt fritidsaktiviteter, kultur och idrott, media och politik. Syftet är att öka förståelsen för vad människors mentala resurser bygger på under olika livsskeden och omständigheter – från barndom till ålderdom, i vardagen och vid omställningar. På vilket sätt kan vi nära tankens, känslans och fantasins krafter inom och runtom oss själva?

*Du kan använda en aktuell artikel, nyhet, forskning, ett stycke eller annat material som anknyter till temat och som passar din deltagargrupp och inspirera till diskussion med hjälp av detta. Eller så kan du redigera texten så att den passar deltagargruppen.*

2 min

# Mentala resurser - vad tär eller när dem?

Min	Del
15	Inledning, presentationer, spelregler, introduktion till temat
85	Gemensam diskussion (inkl. paus)
5	Utbyte av diskussionen: anteckna
10	Utbyte av diskussionen: dela och fortsättning
5	Respons, tack, avslutning

Totalt 120 min

*Du kan bearbeta frågorna i dialogen så att de passar deltagargruppen bättre.*

## Introduktion till diskussionen – diskussion i par

*Efter att introduktionsmaterialet presenterats delar du in gruppen i par. Berätta tydligt vem är par med vem. Om gruppen endast består av tre personer kan ni diskutera de första tankarna tillsammans i hela gruppen. Du kan börja direkt utan material med en diskussion i par. Välj bland alternativen den fråga som passar deltagarna bäst eller formulera själv en inledande fråga som passar just er.*

*Alternativ 1: Berätta för ert par... Hurdana egna tankar, känslor och uppfattningar väcker det material som just presenterats hos dig i fråga om mentala resurser?*

*Alternativ 2: Berätta för ert par... Hurdana saker och situationer har under den senaste tiden fått dig att fundera över dina egna och andras resurser?*

Se till att båda hörs.

Vi har tre minuter på oss. Ni kan börja...  
... Nu är det dags att avsluta.

5 min

## Mentala resurser - vad tär eller när dem?

Min	Del
15	Inledning, presentationer, spelregler, introduktion till temat
<b>85</b>	<b>Gemensam diskussion (inkl. paus)</b>
5	Utbyte av diskussionen: anteckna
10	Utbyte av diskussionen: dela och fortsättning
5	Respons, tack, avslutning

Totalt 120 min

## Gemensam diskussion

Berätta kort vad ni pratade om med paret och vilka tankar som väcktes.

Vem vill börja och berätta om vad ni pratat om?

*Vilka andra erfarenheter lyftes fram?*

*-> I det här skedet är det bra att fråga varje deltagare något och därigenom förmedla att det är viktigt att alla deltar i dialogen. I fortsättningen kan diskussionen vara friare.*

*Efter pardiskussionen: fortsatt diskutera tillsammans Nu när ni hört varandras tankar, vilka egna tankar/känslor, kanske frågor, har det väckt hos er?*

Ni lyfte fram åtminstone följande: *sammanfatta några teman som lyfts fram*

15 min

## Mentala resurser - vad tär eller när dem?

Min	Del
15	Inledning, presentationer, spelregler, introduktion till temat
<b>85</b>	<b>Gemensam diskussion (inkl. paus)</b>
5	Utbyte av diskussionen: anteckna
10	Utbyte av diskussionen: dela och fortsättning
5	Respons, tack, avslutning
Totalt 120 min	

*Anpassa frågorna så att de passar din målgrupp, ditt område eller din organisation. Låt vid behov deltagarna fundera för sig själva eller i par efter att du ställt frågan.*

## Den gemensamma diskussionen fortsätter

*Försök ta tag i de ämnen som lyfts fram i diskussionen. Formulera tilläggsfrågor utifrån dem. Låt gärna diskussionen flöda fritt och undvik att den förvandlas till en intervju.*

*Gå vid lämpligt tillfälle vidare till att behandla vilka saker i vår samtid försvagar det mentala välbefinnandet och vilka faktorer stärker det*

**Alternativ 1:** Nu när vi har lyft fram saker som påverkar mentala resurser övergår vi till att diskutera vilka saker i vårt samhälle som försvagar det mentala välbefinnandet och vilka faktorer stärker det?.

*Du kan också fråga:*

**Vad kan vi tillsammans göra för att stärka mentala resurser?**

**Vad upplever du själv att du kan göra för att stärka dina egna och andras resurser?**

65 min, inkl. en eventuell paus



## Mentala resurser - vad tär eller när dem?

Min	Del
15	Inledning, presentationer, spelregler, introduktion till temat
85	Gemensam diskussion (inkl. paus)
<b>5</b>	<b>Utbyte av diskussionen: anteckna</b>
10	Utbyte av diskussionen: dela och fortsättning
5	Respons, tack, avslutning

Totalt 120 min

## Utbyte av diskussionen: anteckna

Det börjar vara dags att avsluta dialogen. Jag vill höra vilka saker, känslor eller tankar vår gemensamma diskussion har väckt.

Skriv i hela meningar på ditt papper några saker, känslor eller tankar som har varit viktiga för dig i den här diskussionen. Vi samlar in dem som stöd för dokumentationen i dialogen, men så att inga enskilda personer kan identifieras.

Ni har några minuter på er att skriva. Välj sedan en sak av det du skrivit ner som du vill dela med dig av här.

5 min

## Mentala resurser - vad tär eller när dem?

Min	Del
15	Inledning, presentationer, spelregler, introduktion till temat
85	Gemensam diskussion (inkl. paus)
5	Utbyte av diskussionen: anteckna
10	<b>Utbyte av diskussionen: dela och fortsättning</b>
5	Respons, tack, avslutning

Totalt 120 min

### **Utbyte av diskussionen: dela och fortsättning**

Du får börja. Vad har varit viktigt i den här diskussionen?

→ *Välj en person som sannolikt är redo att börja.*

Till sist vill jag ännu att ni berättar vilka ämnen som i fortsättningen skulle vara bra att diskutera i Nationella dialoger?

→ *Diskutera kort med deltagarna vilka ämnen de tycker att är viktiga i fortsättningen*

10 min

## Mentala resurser - vad tär eller när dem?

Min	Del
15	Inledning, presentationer, spelregler, introduktion till temat
85	Gemensam diskussion (inkl. paus)
5	Utbyte av diskussionen: anteckna
10	Utbyte av diskussionen: dela och fortsättning
5	Respons, tack, avslutning

Totalt 120 min

## Tack och avslutning

Om du vill kan du informera om att du deltagit i den här diskussionen till exempel i sociala medier. Du kan använda hashtaggen #NationellaDialoger.

Dialogen var konfidentiell, så berätta inte vad andra sagt utan deras tillstånd. Du kan dela dina egna tankar och känslor samt på ett allmänt plan de teman som lyftes fram i diskussionen.

Tack för diskussionen!

5 min

# Hur går man vidare?

Kärngruppen för Nationella dialoger tar emot anteckningar från diskussionerna.

Genom att skicka in anteckningar för den gemensamma sammanställningen kan du främja diskussionernas genomslagskraft. Anteckningarna påverkar innehållet i den nationella sammanfattningen och alla de aktörer som utnyttjar sammanfattningen som stöd för sitt arbete.

Teamet som verkar i anslutning till kärngruppen för Nationella dialoger läser noggrant alla anteckningar och utarbetar utifrån dem en sammanfattning som publiceras på webbplatsen för Nationella dialoger.

## Till arrangören:

### Tack för att du ordnade en dialog!

Tack för att du deltar i Nationella dialoger. Vi hoppas att den diskussion du ordnade var en bra upplevelse för dig och deltagarna. Ett av målen med de Nationella dialogerna är att utveckla olika samhällsaktörers och medborgarnas kompetens att föra dialog.

En dialog är en möjlighet att fördjupa förståelsen, lära sig färdigheter som behövs i en konstruktiv diskussion, stanna upp och lyssna på andras erfarenheter och få dela med sig av sina egna, även obearbetade, tankar till andra.