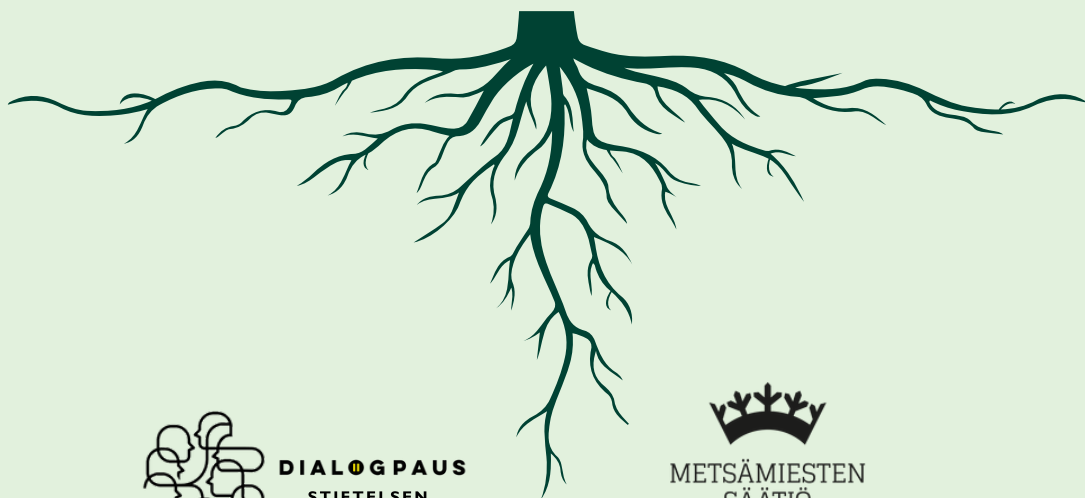




RÖSTER FRÅN SKOGEN

Guide för konstruktiva skogssamtal



DIALOGPAUS
STIFTELSEN



METSÄMIESTEN
SÄÄTIÖ

I guiden finns nu en sådan här innehållsförteckning

Guide för dig som arrangör	1
Vad är ett konstruktivt samtal som syftar till djupare förståelse?	2
Steg för steg mot ett konstruktivt samtal	5
Steg för konstruktivitet och jämlikhet under samtalet	10
”Till samma samtal” – inledande ord	14
Samtalskort: färdig formulering	15
Spelregler för ett konstruktivt samtal	16
Samtalskort: samtalets skeden och innehåll	17
Frågebänk	18
Ämnesbänk	19
Bra att ha i åtanke	22
Berätta för oss om det samtal du har ordnat	24

Guide för dig som arrangör

Hej, välkommen att förbättra samtalskulturen i Finland! Du bläddrar just nu i ett stödmaterialpaket för konstruktiva samtal, som är ett resultat av ett projekt koordinerat av Stiftelsen Dialogpaus. Projektet har finansierats av Metsämiesten Säätiö. Materialet har utvecklats i samarbete med olika aktörer inom skogsbranschen. De som ingått i utvecklingsgruppen har bakgrund i läroanstalter både som yrkesverksamma och studerande, inom mediefältet, i organisationer, inom skogsägande samt inom skogsindustrin. Här gäller det att rikta ett stort tack till var och en som har bidragit.

Vad handlar guiden alltså om?

Guiden fungerar som stödmaterial för att initiera och genomföra samtal som syftar till konstruktivitet och djupare förståelse, specifikt inom skogssektorn i Finland. Du kan använda guiden mångsidigt i olika miljöer – med studerande i undervisningssituationer, i arbetsgemenskapens vardag, i samtal med intressenter samt i olika evenemang.



Du bläddrar alltså i ett verktyg med vilket man kan öva samtalsfärdigheter, skapa utrymme för gemensamt tänkande och främja en god samtalskultur.

Enligt studien som publicerades 2025 upplever aktörer inom skogssektorn en utbredd missnöjdhet med rapporteringen i medierna och den skogsrelaterade debatten. Enligt undersökningen, som beställts av Metsämiesten Säätiö, är 80 % missnöjda med situationen och hela 93 % upplever att nyhetsrapporteringen och debatten om skogen är starkt polariserad. ([Taloustutkimus Oy 2025.](#))

När du läser guiden märker du att termerna konstruktiv och djupare förståelse nämns många gånger. Det finns en enkel orsak till detta, eftersom tre av fyra personer som bor i Finland uppger att de tycker om djupgående samtal, och nästan lika många uppger att de tycker om att få lära sig av andras tankar. 68% uppger att de gärna följer andras samtal, och 61 procent efterlyser fler möjligheter till lugna samtal. ([Bra sagt -projektet 2025.](#))

Genom att använda guiden arbetar du inte enbart för att lösa utmaningar i samtalskulturen, utan framför allt för att stärka de bästa sidorna av vår samtalskultur, skapa möjligheter till konstruktiva samtal och inspirera människor att delta i samtal om skogen och inom skogssektorn i Finland. Tack för att du kavlar upp ärmarna och deltar i talkot.

Guiden innehåller:

- steg-för-steg-instruktioner för att genomföra ett eget konstruktivt samtal
- ett färdigt manuskript för konstruktiva samtal
- "Till samma samtal" -inledningsord för samtalet
- en frågebänk med allmänna frågor för som kan ställas under samtalet
- en allmän ämnesbänk om skogssektorn
- en "bra att komma ihåg" -lista
- spelregler för ett konstruktivt samtal

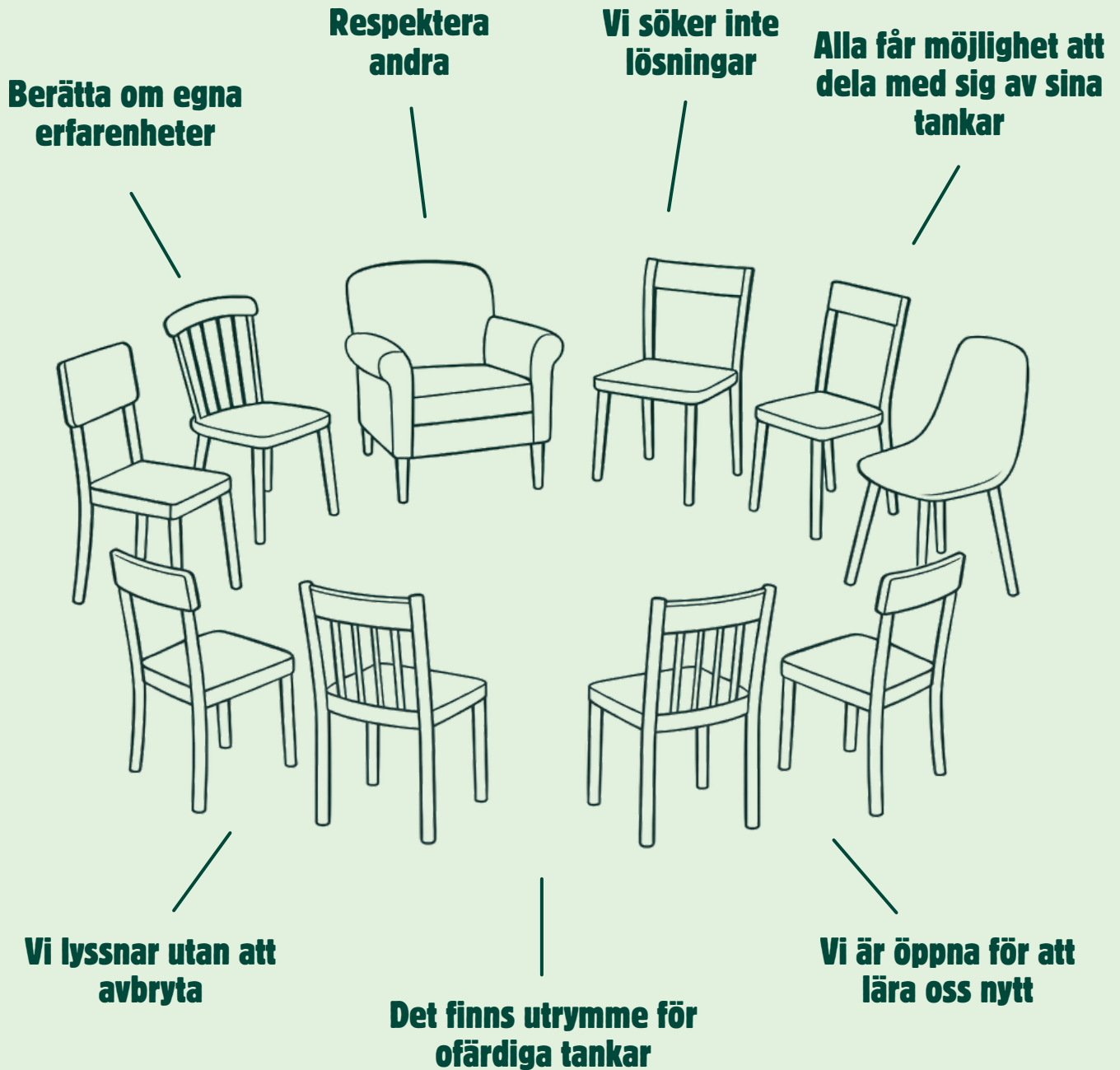
Vad innebär ett konstruktivt samtal som syftar till djupare förståelse?

Med alla samtal som hänvisas till i guiden avses enbart samtal där målet är att bättre förstå temat som diskuteras, sig själv och andra. Målet med samtalet är inte att söka lösningar. Varje deltagare bör få delta i samtalet och berätta om sina egna observationer, erfarenheter och de perspektiv som dessa ger upphov till. Med samtal avses i detta sammanhang inte intressebevakning, debatt eller förhandling. Målet är alltid att bygga en djupare förståelse.



Vi kan alltså lämna bort beslutsfattande, att söka efter lösningar, strävan efter att vinna och bördan av att ha rätt, och i lugn och ro fokusera på att tänka och lära oss tillsammans att samtala. Välkommen med!

Element i ett konstruktivt samtal



Vad är Stiftelsen Dialogpaus?

Stiftelsen Dialogpaus syfte är att tillsammans med andra aktörer som är intresserade av dialog förändra samtalskulturen i Finland till att bli mer konstruktiv, minska samhällets polarisering, öka människors delaktighet i samhället och stärka demokratin.

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

Vad är Metsämiesten Säätiö?

Sedan 1948 har stiftelsen tillsammans med skogsbranschens yrkespersoner, skogsägare och andra skogsvänner utvecklat skogssektorn och arbetsvälbefinnandet inom branschen genom stipendier och understöd.

Projektet har finansierats av Metsämiesten Säätiö. Donationer och stiftelsefusioner är en viktig del av stiftelsens allmännyttiga verksamhet och dess genomslagskraft. Mer information www.mmsaatio.fi



Steg för steg mot ett konstruktivt samtal:

Före samtalet:

Du kommer långt genom att noggrant planera ditt samtal. Lyckligtvis handlar det inte om något komplicerat, utan tvärtom om att sätta ihop enkla byggstenar. Genom att komma ihåg dessa enkla saker ser vi till att få ut så mycket som möjligt av våra samtal. Ett samtal som når sitt mål är ofta ett resultat av saker som beaktats i förväg. Det är därför värt att börja med att fundera över svaren på följande frågor:

Varför ordnar jag detta samtal?

Det är viktigt att fundera på vad man vill uppnå med samtalet. Ett konstruktivt samtal som syftar till en djupare förståelse är ett utmärkt sätt att skapa och vårda relationer och gemenskap mellan människor och aktörer. Genom ett sådant samtal kan man också stanna upp och behandla vissa teman och lära sig mer om dem, antingen lokalt inom den egna gemenskapen eller tillsammans med människor utanför våra egna bubblor som berörs av ämnet. Det lönar sig alltid att föra samtal, inte enbart när vi möter uppenbara konfliktsituationer.

Borde vi lära känna varandra bättre och oftare höra hur vi har det? Eller är det viktigare just nu att stanna upp och behandla ett visst ämne tillsammans? Ett konstruktivt och jämlikt samtal som syftar till djupare förståelse är ett utmärkt svar på båda, eftersom målet inte är att vinna, bedriva intressebevakning, debattera eller sträva efter konsensus



Målet är att lära oss och tänka tillsammans, att lyssna till varandra och dela med oss av våra tankar. Att bygga relationer och förtroende hjälper oss att fatta så bra beslut som möjligt och lösa saker vid en senare tidpunkt.

Vilket ämne bör diskuteras?



Om du vill få med en bred grupp deltagare är det bra att tänka på ett gemensamt ämne som berör alla. Oavsett om ämnet är ett fenomen, en förändring eller till exempel ett problem, är det bra att alla har möjlighet att dela sina observationer och erfarenheter kopplade till detta. Ett vardagligt ämne är ofta också ett utmärkt samtalsämne. Om du känner till deltagarna, fundera på vilket ämne som berör alla. Om det är svårt att komma på ett ämne kan du alltid också fråga deltagarna själva vad de anser att det är viktigt att diskutera.

Vem kan leda vårt samtal?

Viktiga egenskaper hos en samtalsledare är förmågan och viljan att ge deltagarna utrymme att samtala och att lita på deltagarna som samtalspartners. Dessa är alltså färdigheter som kan tränas, så ofta kan vem som helst som vill leda samtalet. Samtalsledaren ska alltid framstå som opartisk för deltagarna. Man behöver inte söka en ledare för samtalet, utan en facilitator vars uppgift är att tjäna samtalet.

Var ska jag ordna samtalet?

En bra regel är att gå dit där deltagarna redan är. Finns det evenemang eller tillfällen där aktörer inom skogssektorn samlas och är villiga att diskutera frågor som är viktiga för dem? Sådana kan till exempel vara mässor, seminarier, tillfällen i läroanstalter osv. För att nå till exempel människor som bor i ett visst område eller tillhör en viss yrkesgrupp, gå till dem. Det är också bra att fråga deltagarna själva var det skulle vara bra för dem att delta i samtalet.



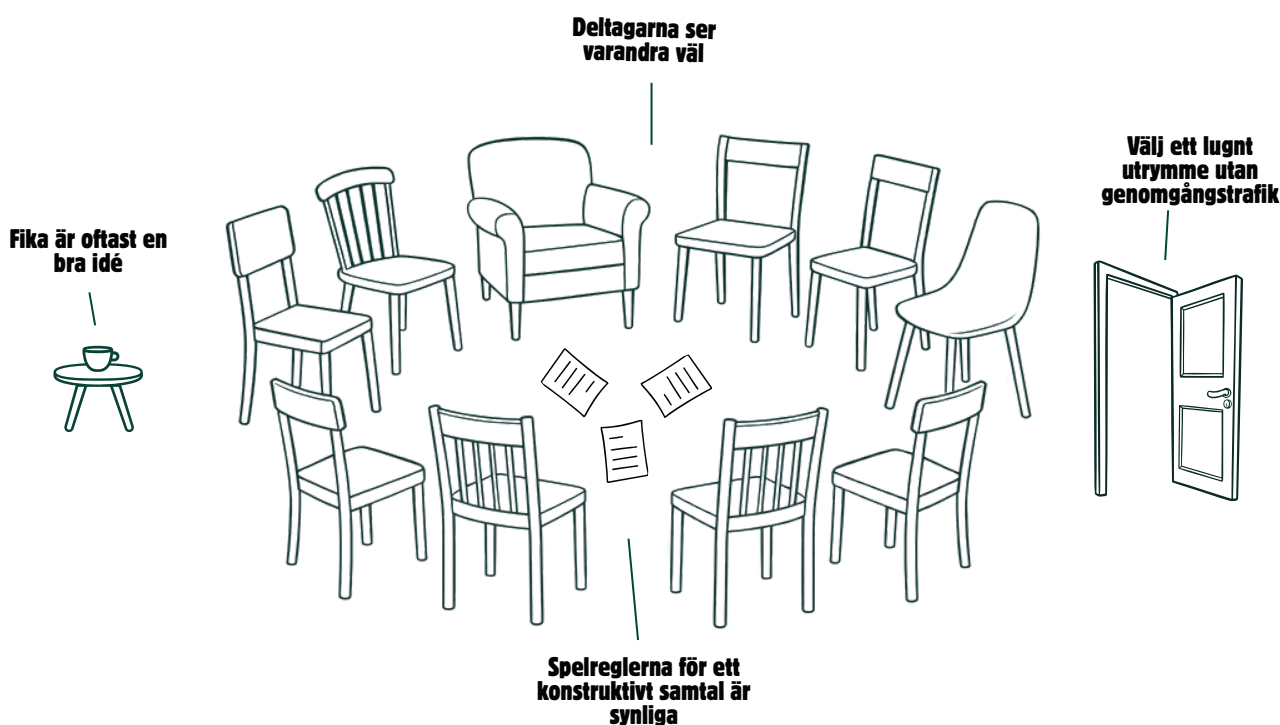
När och var bör vårt samtal äga rum?

Tid och en lugn miljö bäddar för ett konstruktivt samtal som syftar till djupare förståelse. Ju mindre känsla av brådska, desto bättre. Ta hänsyn till detta också när du funderar på platsen för samtalet. Många konstruktiva och bra samtalstillfällen ordnas också i skogen. Ett vindskydd eller en skogsstuga kan väl ersätta ett klassrum eller ett mötesrum. Samtalet är alltså bra att genomföra på en lugn plats och avsätta egen tid för den, då inget annat sker. På så sätt kan vi skaka av oss all känsla av brådska. Den perfekta tiden eller platsen för alla finns inte alltid, men tillräckligt bra för tillräckligt många är redan långt kommet.



Vad är viktigt att beakta gällande utrymme och upplägg?

Deltagarna bör kunna möta varandra i en samtalscirkel. På så sätt har de möjlighet till ögonkontakt med varandra. Detta stöder bemötandet och gör upplägget mer jämlikt. Om samtalet ordnas i ett mötesrum, flytta bort bordet från mitten under samtalets gång. Om det inte är möjligt att flytta borden, placera er i en cirkel runt bordet så att alla ser varandra väl. Töm bordet på saker så att inget tar uppmärksamhet från själva samtalet.



Hur planerar jag samtalsfrågorna?

Utformningen av frågorna stöder att samtalet håller sig på rätt spår. När målet med samtalet är att bygga djupare förståelse i stället för att argumentera, bedriva intressebevakning eller ha rätt, bör även frågorna formuleras på detta sätt. Undvik alltså motsättningsskapande eller lösningsfokuserade frågor. Föredra frågor där man frågar om erfarenheter, observationer, känslor och perspektiv som växer fram ur dessa. Varje fråga som ställs bör också vara sådan att deltagarna kan reflektera över den tillsammans. Undvik alltså att på förhand planera frågor som bara kan riktas till en deltagare. På så sätt styr vi samtalet att hålla sig i linje med målet.

Du hittar ett konkret exempel på frågeformulering i avsnittet "frågor".

Hur mycket tid bör reserveras för samtalet?

Reservera minst 45 minuter för samtalet, men gärna 120 minuter. Ett samtal som syftar till djupare förståelse ska inte ha en agenda med flera punkter, utan handlar just om att med tid fördjupa sig i ett visst ämne och granska det ur olika perspektiv med hjälp av olika frågor. Samtalet ska erbjuda deltagarna lugn och möjlighet att stanna upp i stället för en känsla av brådska. Det är viktigt att vi håller i minnet vad samtalet handlar om och vad den relaterar till.



Hur många deltagare bör mitt samtal ha?

Ett bra antal deltagare är **5–12 personer** om det är **45–120 minuter** avsatt. Ett bra och insiktsfullt samtal kan också genomföras i en mycket liten grupp. Kryddan i ett samtal som syftar till djupare förståelse är dock att olika perspektiv lyfts fram och reflekteras över.

Hur bjuder jag in deltagare?

Det är bra att börja med att ringa. En personlig inbjudan är ofta den bästa inbjudan. Att ringa, knacka på dörren, bjuda in via e-post eller sms kan alla vara fungerande sätt. Ett och samma sätt fungerar inte nödvändigtvis för alla, men en personlig inbjudan är ändå ett beprövat sätt. För någon kan det innebära ett e-postmeddelande, för någon annan tre telefonsamtal.



Man når människor väl också via gemenskaper, såsom föreningar och hobbygrupper. Samtal kan och bör också genomföras med redan existerande grupper, såsom arbetsgemenskaper eller i läroanstalter.

Vad är det bra att deltagarna vet redan innan samtalet?

Utöver tid, plats och ämne för samtalet är det bra att redan vid inbjudan förklara vad samtalet syftar till och vad den inte syftar till, så att deltagarna vet vad de kommer att delta i och vad som förväntas av dem. På så sätt kommer alla till samma samtal och delar samma gemensamma mål under den tiden. Om arrangören använder sådant som kommer upp i samtalet i något vidare arbete, är det också viktigt att nämna detta redan före samtalet.

Om genomförandet av samtalet inte innefattar att deltagare bjuds in separat, kan du mycket väl kommunicera ovanstående till exempel i samband med ett välkomstord. När samtalet börjar bör det vara tydligt för varje deltagare vad målet är. Genom att göra så ger vi deltagarna verktyg att delta.



Samtalet

konstruktiva

Insiktsrunda

Tack

Gemensamt samtal

Introduktionsrunda

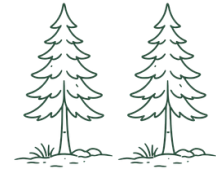
Samtalets spelregler

Inledning till samtalet

Sätta sig ner i samtalsringen

Stigen genom det

Steg mot konstruktivitet och jämlikhet under samtalet:



Stegen bildar en struktur för samtalet, vars syfte är att underlätta genomförandet av samtalet genom att öppna upp den och stödja allas deltagande. Samtalets struktur består likaså av enkla, men viktiga byggstenar som det är bra att vi håller i minnet.

Deltagarna placerar sig i en cirkel

Det är viktigt att deltagarna har möjlighet till god ögonkontakt med varandra, eftersom detta stöder uppkomsten av ett gemensamt samtal och gör mötet till det mest centrala.

Läs igenom inledningsorden som finns på kortet "Till samma samtal"

Efter att ha satt sig i cirkel läser samtalsledaren högt inledningsorden "till samma samtal", eller ger deltagarna i uppgift att läsa inledningsorden självständigt. Inledningsorden förtydligar vad man strävar efter under samtalet och vad man inte ska sträva efter. Detta är viktigt, eftersom förståelsen av ett gemensamt mål gör också samtalet gemensamt.

Målet är att lära sig tillsammans och fördjupa förståelsen för sig själv, andra samt ämnet genom ett konstruktivt och jämlikt samtal. Målet är inte att vinna, argumentera, bedriva intressebevakning, förhandla eller aktivt söka lösningar. I samtalet behöver man inte heller sträva efter enighet. Varje deltagare kan delta i samtalet utifrån sina egna erfarenheter, observationer och perspektiv. Ingen behöver eller ska representera en hel grupp. Samtalet görs tillsammans.

Samtalsledaren berättar för deltagarna vem hen är och vilken roll hen har som samtalsledare

Samtalsledarens uppgift är att dela ut ordet och vid behov begränsa inlägg, så att allas röst blir hörda i samtalet. Samtalsledaren tjänar samtalet genom att stödja dess jämlikhet och allas deltagande. **Samtalsledaren är inte en av deltagarna, utan fokuserar under samtalet enbart på att leda det.**

Genomgång av spelreglerna för ett konstruktivt samtal och att gemensamt förbinda sig till dem

Genom att gå igenom spelreglerna för ett konstruktivt samtal punkt för punkt och binda sig till dem, delas ansvaret för samtalet mellan alla deltagare. Ansvaret för samtalet ligger alltså inte enbart på facilitatorns axlar. Spelreglernas uppgift är att stödja och frigöra samtalet, inte att begränsa det.

Deltagarnas presentationsrunda med hjälp av en uppvärmningsfråga

I samtalet strävar man efter ett jämlikt möte och det är viktigt att varje deltagare får delta som sig själv och inte som representant för någon viss grupp eller aktör. Deltagarna instrueras att presentera sig med enbart förnamn och samtidigt svara på en uppvärmningsfråga som samtalsledaren ställer till alla. Att reflektera över uppvärmningsfrågan hjälper i detta skede deltagarna att tänka och dela observationer och erfarenheter samt att lyssna på andra. Detta hjälper att landa i samtalet. Det räcker att uppvärmningsfrågan berör samtalstemat endast ytligt.

Fördjupning i samtalsämnet

I samtalet går man vidare till frågor som rör ämnet. Samtalsledaren ställer frågan till alla. En gemensam fråga gör också samtalet gemensamt.



Tid för att reflektera över frågan (egen reflektion)

Samtalsledaren instruerar deltagarna till egen reflektion. Egen reflektion varar vanligtvis 2–5 minuter. Egen reflektion tillför mer jämlikhet till samtalet, eftersom deltagaren i lugn och ro får tänka och samla sina tankar kring introduktionen eller frågan. Du kan vid behov genomföra egen reflektion efter varje ställd fråga. Genom att använda egen reflektion säkerställer du också att fler än de snabba deltagarna kommer till tals i samtalet. Detta stöder jämlikheten.

Tid för att dela tankar parvis

Pardiskussionen varar i 2–5 minuter. Genom att dela in deltagarna i par och be dem dela sina tankar kring den ställda frågan med varandra, säkerställs att deltagarna genast får dela sina tankar. Pardiskussionen är särskilt nyttig när deltagargruppen är stor och/eller när tiden är begränsad. Pardiskussion hjälper också till att komma in i den gemensamma diskussionen.

Gemensamt samtal

Det gemensamma samtalet bör täcka största delen av den tid som reserverats för samtalet. Under det gemensamma samtalet är man närvarande genom att lyssna och dela med sig av sådant man har i tankarna. Samtalet byggs upp av att dela tankar som väcks av andras inlägg och att lyssna.

Fråga efter observationer, erfarenheter, känslor och tankar kopplade till dessa i stället för åsikter.

Detta stöder att olika perspektiv kommer fram och att man når djupare förståelse samt gemensamt tänkande och lärande.

Se till att alla får komma till tals i samtalet

Samtalet görs tillsammans, därför är det viktigt att alla har utrymme och tid att dela sina perspektiv. Samtalet är alltså att dela, lyssna och reflektera över det som sagts tillsammans. Om du märker att någon håller på att bli kvar enbart i rollen som lyssnare, kom ihåg att ge personen utrymme till exempel genom att direkt fråga hen om tankar eller genom att påminna alla om att det är viktigt att alla blir hörda i samtalet.

Begränsa vid behov de mest aktiva deltagarna

Aktivt deltagande är bra, men samtalet handlar inte om att bara höra en eller vissa deltagare. Någon kan begära ordet flera gånger och någon annan kan upprepade gånger hålla långa inlägg. Genom att begränsa deltagare tjänar samtalsledaren samtalet och dess jämlikhet.

Undvik att värdera inlägg

Jämlikheten stöds också av att samtalsledaren inte med sina egna ord framhäver en persons inlägg genom att berömma dess innehåll eller förminskar en annan genom att nedvärdera det som sagts. Ett bra sätt att visa uppskattning för deltagaren och hens inlägg är att tacka deltagaren efter att hen har talat.

Reflektion kring insikter...



Genom att i slutet av samtalet fråga ”Vilka insikter eller främsta reflektioner har du fått under vårt gemensamma samtal?” ges deltagarna ännu en möjlighet att dela sina tankar kring ämnet och de perspektiv som kommit upp i samtalet. En insikt kan till exempel vara något nytt man lärt sig, en bättre förståelse för varför man själv tänker som man gör, eller en allmän reflektion kring samtalets betydelse eller sig själv som deltagare. Insikter uppstår ofta också efter samtalet. Att reflektera över och dela insikter är också ett bra tillfälle att tillsammans reflektera över det samtal som just förts.

Att avsluta samtalet

Det är viktigt att samtalet avslutas enligt den givna tidsramen. På så sätt respekterar vi deltagarnas tid. Om samtalet blir omfattande och tidsramen upplevs som snäv, är det bra att börja planera nästa samtal utifrån detta. Att tacka deltagarna i slutet av samtalet för deras deltagande och den tid de gett till samtalet är viktigt.



“Vid samma samtal” – inledningsord

Ett bra samtal ger mycket mer än den tar. Gruppsamtal ger ofta ännu mer. Det är dock mycket viktigt att varje deltagare vet vad man strävar efter i samtalet. Ett bra samtal bygger på att man vet vad man talar om och vilket målet är. Då används tiden på bästa sätt.

När deltagarna har satt sig börjar man med att gå igenom texten nedan. Samtalsledaren kan läsa texten högt, ge den att läsas självständigt, projicera den eller dela ut den på papper. Det viktigaste är att innehållet går igenom.

“Vid samma samtal”

Vi avbryter allt annat för en stund och stannar upp för att föra ett gemensamt samtal. Vi fokuserar på varandra.

Under samtalet fäster vi uppmärksamhet vid vad personen som har ordet säger och undviker antaganden och generaliseringar. Vi tänker och lär oss tillsammans genom att dela våra tankar, iakttagelser och perspektiv. Vi behöver inte leta efter rätt eller fel svar. Vi behöver inte argumentera, försöka ändra andras tänkande eller vara överens. Det viktigaste är att vi håller sinnet öppet och nyfiket.

Vi ser till att den som har ordet får tala i lugn och ro. Vi deltar och delar reflektioner som väcks under samtalet. Alla är närvarande genom att både lyssna och dela egna tankar. På så sätt fördjupar vi förståelsen och lär oss mer om ämnet, andra och oss själva. Det är vårt mål.

Samtalskort: färdig formulering

Detta samtalskort stödjer dig i att leda samtalet. Du kan använda kortet som sådant, eller anpassa formuleringen så att den passar ditt eget språk och ert samtal bättre.

Välj en fråga från uppvärmningsfrågorna i guiden som du vill använda i samband med presentationen.

Välkommen

Välkommen till vårt gemensamma samtal. Nu när vi har satt oss på våra platser läser jag först följande text för dig, som för oss till samma samtal. **ELLER** jag ger dig först följande text att läsa. Du kan läsa texten självständigt.

Bra, då går vi vidare. Vi diskuterar alltså följande ämne: **samtalsämne**. Mitt namn är **förmann** och jag fungerar som samtalsledare. Vi kan komma överens om att jag fördelar ordet och vid behov också avgränsar det. Det är viktigt att alla kan delta i samtalet. Vi för samtalet konfidentiellt. Du kan berätta att du deltog i samtalet, men vi sprider inte utan tillstånd vidare sådant där man kan känna igen en annan deltagare.

Spelreglerna för ett konstruktivt samtal

Vi använder gemensamma spelregler i samtalet som hjälper oss att hålla oss till samtalets mål. Vi går igenom dem nu tillsammans. (Du kan läsa spelreglerna på kortets baksida). Vi förbinder oss tillsammans till spelreglerna under samtalet. Passar det?

Presentation

Vi kör nu en kort presentationsrunda. Det räcker att du presenterar dig med för- eller tilltalsnamn. Svara också på **uppvärmningsfrågan**. Vi går vidare i turordning medsols. Passar det att vi börjar från personen bredvid mig? Varsågod.

Inledning – egen reflektion och/eller pardskussion

Än en gång varmt välkommen till alla. Vårt samtalsämne är alltså **ämne**. Jag vill nu fråga dig: **fråga** som ska ställas. Fundera i lugn och ro själv i **X** minuter. Du får gärna skriva ner dina tankar på papper.

Vi delar nu in oss i par. Det räcker att du vänder dig mot personen bredvid dig. Berätta för personen bredvid dig vilka tankar som väcktes hos dig. Vi använder **X** minuter till detta. Vi ser till att alla hinner dela sina tankar med sitt par.

Gemensamt samtal

Så, nu kan vi gå vidare tillsammans. Jag bad dig fundera på min fråga. Vilka tankar väcktes hos dig? Ta gärna fasta på en tanke som kom upp. Vi börjar där tillsammans.

Vi gör så att man begär ordet till exempel genom att räkka upp handen. Jag uppmuntrar redan nu alla att delta i samtalet och fundera på om det som kom upp är likt eller oliket andras tankar, på vilket sätt och varför.

Fördjupning

Vi går nu lite vidare. Du delade dina tankar kring den tidigare frågan. Finns det ännu något i detta som fanns i dina tankar men som inte har blivit uttalat av någon?

Nu vill jag fråga dig: **fråga** som ska ställas. Vad kommer du att tänka på kring detta? (ev. egen reflektion eller pardskussion)

(*Samtalsledaren kan ställa flera fördjupande frågor under samtalet, beroende på hur mycket tid som finns tillgänglig. Dock en fråga i taget.)

Insikter

Tack för ett bra och konstruktivt samtal! Jag har nu bara en sista fråga till dig. Vilka insikter eller tankar har du fått under vårt gemensamma samtal? Du kan fundera på detta i lugn och ro en stund (t.ex. 2–4 min).

Så, nu ber jag dig välja den insikt/de insikter som du vill dela med de andra. Vi genomför nu en runda för delandet av insikter i motsols riktning. Passar det att vi börjar från personen bredvid mig?

Tack och avslutning

Vi har nu använt **X** minuter till att tillsammans diskutera ämnet **samtalsämne**. Nu är det dags att avsluta samtalet. Tack till alla för ert deltagande! Jag skulle gärna höra hur det kändes att delta i samtalet.

Spelreglerna för ett konstruktivt samtal

Spelreglerna för ett konstruktivt samtal är en viktig del av det gemensamma samtalet. Vi förbinder oss till dem tillsammans, och de påminner oss under hela samtalet om vad vi befinner oss i och hur samtalet förs. Reglerna är framför allt ett verktyg för att främja deltagande, och de används alltid. I stället för att tänka att reglerna endast hjälper oss i oväntade konfliktsituationer bör vi komma ihåg att de framför allt hjälper oss att skapa mer konstruktiva och bättre samtal. De utgör grunden för vårt samtal. Sträva efter att reglerna också är synliga under hela samtalet.

1 Jag lyssnar för att förstå, jag avbryter inte och inleder inte samtal vid sidan om

"Alla har i dag möjlighet att i lugn och ro berätta sina egna tankar. Vi fokuserar på vad personen med ordet säger. Det är viktigt att vi inte avbryter varandra och inte viskar med personen bredvid oss. Vi fokuserar på den här stunden och på varandra. Vi lämnar mobiltelefonerna åt sidan och är tillsammans närvarande här och nu."

2 Jag berättar om mina egna iakttagelser och tankar

"Du kan delta i samtalet som dig själv och du behöver inte representera någon annan. Vi beskriver till exempel hur det aktuella ämnet syns eller påverkar vardagen, vilka iakttagelser och perspektiv du har kring vårt ämne. Du kan också fundera på hur dina egna tankar liknar eller skiljer sig från någon annans och vad du tror att det beror på. Dela så mycket som känns bra för dig själv."

3 Jag ger utrymme för ofärdighet och olika perspektiv

"I dag reflekterar vi tillsammans kring detta tema och dess olika perspektiv. Du behöver inte ha rätt svar eller färdiga lösningar. Vi behöver inte vara överens under eller efter samtalet. Du kan lyfta fram saker som av olika skäl har blivit förbisedda samt fråga direkt om andras synpunkter."

4 Jag respekterar andra och samtalets konfidentialitet

"Vi uppför oss enligt goda samtalsvanor. Varken du eller någon annan behöver lyssna på eller acceptera respektlöst tal om dig själv eller någon annan. Vi respekterar också dem som inte är närvarande i dag. I samtalet behöver man inte argumentera eller vinna. Vi håller samtalet konfidentiellt så att vi kan tala så fritt som möjligt."

Samtalskort: samtalets skeden och innehåll

Använd detta samtalskort när du endast behöver en påminnelse om samtalets olika steg och vad som sker under den. Du kan använda kortet både före samtalet som en repetition och under själva samtalet.

Välkommen och inledning

- Samtalsledaren hälsar deltagarna välkomna och tillsammans går man igenom inledningsorden med deltagarna.
- Samtalsledaren berättar om samtalsämnet, vem hen är och vilken roll hen har i samtalet.

Spelreglerna för ett konstruktivt samtal

- Samtalsledaren går igenom spelreglerna för ett konstruktivt samtal och berättar att reglerna tjänar både deltagarna och samtalet genom att hjälpa samtalet att hålla sig till målet. Efter genomgången säkerställer samtalsledaren att man kan förbinda sig till spelreglerna gemensamt under hela samtalet.

Deltagarnas presentation

- Samtalsledaren instruerar deltagarna att presentera sig i tur och ordning genom att kort säga sitt namn och svara på till exempel en uppvärmningsfråga som valts från listan. Om tiden är knapp och/eller deltagarna är många är det bra att be om korta presentationer.

Första frågan

- Samtalsledaren ställer den första huvudfrågan till alla.

Egen reflektion och/eller pardiskussion

- Samtalsledaren instruerar deltagarna att reflektera själva den nyss ställda första frågan.
- ELLER
- Istället för egen reflektion ELLER efter den instruerar samtalsledaren deltagarna att dela sina tankar kring frågan med sitt par.

Gemensamt samtal

- Samtalsledaren instruerar hur man begär ordet.
- Påminnelse om att varje röst är viktig i samtalet. Samtalet görs tillsammans.
- Samtalsledaren följer hur ordet fördelas och ser till att alla får möjlighet att delta.
- Samtalsledaren påminner om att det räcker att var och en talar utifrån sina egna tankar och perspektiv. Man kan till exempel börja med en tanke som dykt upp.

Insikter

- Samtalsledaren ber ca 10–15 minuter före samtalets slut deltagarna att reflektera över det gemensamma samtalet och de insikter eller huvudsakliga tankar som väckts under den.
- Gruppen genomför en runda där insikterna delas, till exempel medsols eller motsols. Beroende på tillgänglig tid instrueras deltagarna att dela en eller flera insikter som väckts under samtalet. Deltagaren kan också välja att inte dela någon insikt.

Avslutning av samtalet

- Samtalsledaren tackar deltagarna för deras medverkan och berättar att det nu är dags att avsluta samtalet.

Berätta om ditt samtal via QR-koden.



Frågebank

Här hittar du en lista med frågor som du vid behov kan använda i ert samtal. Uppvärmningsfrågorna är avsedda för början av samtalet och besvaras av deltagarna i samband med presentationen. Fördjupande frågor hjälper vid behov att föra samtalet vidare och att reflektera över sådant som ännu inte har blivit sagt i samtalet. Du kan använda frågorna som de är, anpassa dem till ert samtal eller använda dem som exempel för att formulera egna frågor. Kom dock ihåg att alltid undvika frågor som skapar motsättningar eller lösningsorienterad frågeformulering.

Exempel:

motsättande → Idrott eller kultur – vilket ger mest välbefinnande?

lösningsorienterad → Hur kan vi öka välbefinnandet genom idrott och kultur?

kärnan: djupare förståelse → Idrott och kultur – vilken typ av välbefinnande skapar dessa för oss och på vilket sätt?

Uppvärmningsfrågor:

- Dela ett för dig kärt minne eller en upplevelse kopplad till skogen?
- Vilken betydelse har skogen i din vardag?
- Vad i skogen är något som gör intryck på dig gång på gång?
- När hade du senast ett bra samtal om skogen och vad gjorde den bra?
- När var du senast i skogen och vad fick dig att gå dit?

Fördjupande frågor:

- Vilka erfarenheter och reflektioner väcker andras synpunkter hos dig?
- Vilka iakttagelser och erfarenheter har du i relation till vårt ämne?
- På vilket sätt har denna fråga/fenomen/förändring påverkat eller påverkar din vardag?
- På vilket sätt framträder frågan som något positivt eller negativt i din vardag?
- Vad har du lärt dig om ämnet över tid?
- På vilket sätt har den aktuella frågan eller dess effekter på din vardag förändrats över tid?
- Vad skulle du önska mer av för att situationen skulle bli bättre ur ditt perspektiv?
- Vad gör din egen verksamhet som skogsbranschens aktör/yrkesperson lättare?
- Var har man lyckats och utvecklingen varit positiv enligt dig?
- Vad av det som redan finns skulle du vilja ha mer av?
- Finns det något väsentligt som rör vårt ämne som ännu inte har kommit fram i samtalet?
- Vad i vårt ämne eller i det som kommit upp i samtalet väcker oro hos dig?
- Vad i vårt ämne väcker hopp inför framtiden hos dig?

Ämnesbank

Ämnesbanken erbjuder dig en lista med färdiga samtalsämnen som du kan använda för att inleda olika sorters skogsrelaterade samtal. Ämnena i listan är medvetet allmänna och berör en bred grupp, så att människor med olika bakgrunder kan delta i samtalet. Du kan använda frågorna som finns under varje ämne som de är, och vid behov lägga till egna frågor i samtalet. Med dessa kommer du i vilket fall som helst bra igång!

Samtalskultur inom skogsbranschen

- Vad upplevs som utmanande i samtalskulturen?
- Och vad är bra och väcker hopp?
- Vad får dig själv att delta i ett samtal eller vad får dig att avstå från att delta?

Skogsförhållande

- Skogsförhållandet formas på olika sätt för människor och betyder olika saker för olika personer. Vad består skogsförhållandet av för dig och hur skulle du beskriva ditt skogsförhållande i dag?
- Vilka saker har påverkat att din relation till skogen i dag är som den är?
- Har ditt skogsförhållande förändrats över tid på något sätt? Har det stärkts eller försvagats och i så fall, vad tror du att det beror på? Vilka händelser och situationer har påverkat det?

Värderingar och mål kopplade till skog

- Vilka skogsrelaterade värderingar (t.ex. ekonomiska, ekologiska, rekreations- och välbefinnande, kulturella, sociala) är viktigast för dig personligen och vad tror du att det beror på att just dessa värderingar har blivit betydelsefulla för dig?
- Hur påverkar värderingar dina mål eller ditt beslutsfattande i frågor som rör skogen?

Forskning och skogsbranschen

- Hur ser du på forskningens och vetenskapens roll inom skogsbranschen och särskilt i frågor som rör skogen?
- Vad upplevs enligt din uppfattning som utmanande i skogsforskningen, varför är det så och på vilket sätt visar det sig?
- Och vad upplevs enligt din uppfattning som positivt i skogsforskningen? Varför är det så och hur visar det sig?

Skogsbranschen – mitt yrkesområde

- Vad i skogsbranschen är för dig det mest meningsfulla och givande?
- Vilken förändring inom branschen skulle ur ditt perspektiv vara något bra? Detta kan gälla vilken aspekt som helst av branschen. Vilka skulle enligt dig vara de positiva effekterna av förändringen?
- Vilka är skogsbranschens styrkor utgående från ditt perspektiv?

Skogen i min hembygd – vad betyder skogen i min hembygd?

- Skogens betydelse och vad den ger människor kan också variera mellan olika områden. Vad ger skogen människor i din hembygd? Framstår skogen i din egen och andras tal främst som arbetsplats, källa till rekreation, livsmiljö för olika arter eller något annat?
- Hur centralt är skogen i din hembygd i allt som görs? Vad byggs enligt dig kring skogen?

Allemansrätten – ”Våra gemensamma och privatägda skogar”

- På vilket sätt har allemansrätten varit synlig i ditt eget liv sedan du var liten? Utöver din egen eller andras vistelse i naturen, hur har allemansrätten som ämne varit aktuell?
- Vilka situationer och ögonblick, och på vilket sätt, har påverkat hur mycket du värdesätter allemansrätten i dag?

Skogsbranschens förändring – nytt och gammalt

- När du tänker på dina egna erfarenheter och observationer från skogsbranschen, vilka förändringar har branschen genomgått under din tid?
- Vad upplevs för dig i dag som annorlunda jämfört med tidigare?
- Vilka pågående förändringar känner du igen och hur visar de sig för dig?
- Vilken förändring har enligt dig fört med sig något negativt och vilken något positivt? På vilket sätt syns dessa som bra eller dåliga i din vardag?
- Vilken förändring inom branschen skulle enligt dig vara önskvärd?

Skogsbranschens attraktivitet och dragningskraft

- Vad gör skogsbranschen attraktiv för dig personligen? Vad värdesätter du särskilt inom branschen?
- Vad påverkar enligt din uppfattning branschens attraktivitet och möjligheten att locka nya kompetenta personer? Vad har du observerat eller hört som gör branschen antingen avlägsen eller lättillgänglig för människor?
- Var finns enligt dig de största möjligheterna och styrkorna när det gäller attraktionskraft? Varför kom dessa i tankarna?

Individens röst i skogsrelaterade samtal

- Vilken betydelse har det för dig att individens röst, till exempel en skogsägare, skogsmaskinförare eller annan yrkesutövare, blir hörd i skogsrelaterade samtal? Varför?
- Blir individens röst i dag väl hörd i skogsrelaterade samtal? Vad gör att du tänker så?
- Vad tror du påverkar om en enskild person vill delta i ett samtal eller väljer att inte delta?

Bra att ha i åtanke

Nedan hittar du en lista med saker som är bra att reflektera över. Du kan tänka på en del som tips och en del som viktiga iakttagelser.

- **Även mängd skapar kvalitet.** Ett konstruktivt samtal som strävar efter djupare förståelse kan ibland ta tid och kräva flera samtal. Bli inte nedslagen om första gången inte motsvarar dina förväntningar. Det kan finnas många orsaker till detta. Ur deltagarnas perspektiv kan deltagande i samtalet framför allt underlättas av att det ges nya möjligheter att delta. Samtalet frigörs ofta just genom upprepning. Ett mycket effektivt sätt är därför att redan från början planera tre samtal som genomförs inom samma deltagargrupp.
- **Världen, eller ens det ämne som diskuteras, behöver inte vara färdigt vid slutet av ert samtal.** Detta skulle ofta kräva aktivt sökande efter lösningar och beslutsfattande. I ett samtal som strävar efter djupare förståelse är målet ett annat, nämligen att bygga djupare förståelse. En ny fördjupad förståelse ger dock ofta bättre förutsättningar att fatta goda och hållbara beslut vid ett senare tillfälle, när det är dags för det.
- **Vi för konstruktiva samtal som strävar efter djupare förståelse med alla som är genuint öppna för det. Människor skapar samtalet.** För att samtalet ska hålla sig till målet krävs alltid att deltagarna deltar med ett verkligt engagemang för syftet. Ett samtal som syftar till djupare förståelse skiljer sig i sitt mål från debatt eller lösningsinriktad diskussion.
- **Djupare förståelse betyder inte automatiskt samsyn.** I samtalet behöver man inte oroa sig för att uppnå samsyn eller enighet. Det viktigaste är att lära sig mer om ämnet och förstå både oss själva och andra bättre. Det viktigaste är att deltagaren har ett nyfiket och öppet sinne för gemensamt tänkande.
- **Det är möjligt att diskutera svåra och laddade ämnen.** Många svåra och laddade ämnen berör ett stort antal människor, men få deltar i samtal om dem. Låt oss föra och starta samtal med alla vars röst saknas i samtalet. På så sätt lär vi oss mer även om ämnena själva.
- **Att bjuda in börjar ofta med att definiera ämnet.** Ett bra sätt att börja fundera på vilka som ska bjudas in till samtal är att tänka på vilka ämnet berör, men som vanligtvis inte blir inbjudna. Denna grupp av tysta röster är ofta en ganska stor grupp.

- **I lugn och ro blir det bra.** I ett samtal som syftar till djupare förståelse handlar det framför allt om att stanna upp och tillsammans reflektera i lugn och ro. Låt oss värdesätta det. Vi undviker lösningsfokus och genvägstänkande, och i stället värnar vi om ofärdighet, öppenhet och att i lugn och ro få utforska olika perspektiv. På så sätt bygger vi djupare förståelse även i komplexa frågor.
- **Samtal är en superkraft.** Gemensamt tänkande och lärande, att skapa samband och bygga tillit minskar onödiga antaganden, sparar tid för själva arbetet och ger bättre verktyg för att lösa problem nu och i framtiden.

Berätta för oss om det samtal du har ordnat!

Har du ordnat ett samtal med hjälp av detta material? Vi skulle väldigt gärna höra om det!

Öppna QR-koden och berätta kort om det samtal du har ordnat. Det tar bara några minuter att svara. Samtidigt kan du ge respons på materialet och hjälpa oss att fortsätta utveckla verksamheten.

Informationen hjälper oss att förstå hur många samtal som ordnas och vilka erfarenheter de ger upphov till.

Tack för att du främjar en jämlik och konstruktiv samtalskultur!

