



## Slik bruker du Snakkekort fra Blå Kors

**Klar for å få gode samtaler med ungdom?** Snakkekortene inneholder 53 spørsmål og dilemmaer. Kortene er markert med symboler, som viser hvilket tema de handler om:



alkohol



gaming



sosiale medier



mobbing



narkotika



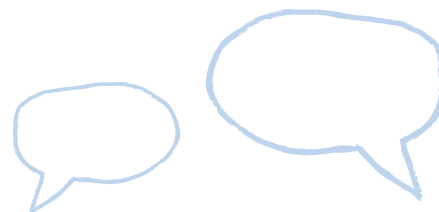
seksualitet

### Forberedelse

- ▶ **Velg hvilke tema du vil ta opp.** Det er lurt å avgrense til ett eller to tema per samling. Bruk kortene gjentatte ganger over tid for best effekt. Det skaper trygghet og gjenkjennelighet.
- ▶ **Les gjennom alle kortene.** Dersom det er noen kort innen et gitt tema som ikke egner for gruppen, kan du fjerne de fra bunken.
- ▶ **Velg ut øvelser, filmer eller quizer du vil bruke i tillegg.** Samtaler blir ofte bedre når man bruker tid på å løsne opp stemningen, og får drøftet temaet med flere ulike innfallsvinkler. Finn gode eksempler på [blakors.no/snakkekort](http://blakors.no/snakkekort).

### Gjennomføring i grupper

- ▶ **Introduser temaet, og lag kjøreregler for samtalen.** Finn forslag til hva du kan si på baksiden av dette arket.
- ▶ **Del opp i små grupper, ca 4-6 personer per gruppe.** Plasser en leder eller frivillig i hver gruppe, eller få leder(ene) til å gå fra gruppe til gruppe. Lederen bør bidra til at alle kommer til orde og veilede ved behov. Man kan utfordre og utforske, men bør ikke moralisere.
- ▶ **Bruk Snakkekortene for å sette i gang samtale.** Sett av ca 30-45 min til samtalen. Legg kortene i en bunke eller spre de ut. Alle bytter på å trekke et kort fra bunken og lese det høyt. Deltakerne svarer på kortet, enten på rundgang eller med ordet frit. Det er lov å si pass. Oppfordre til en naturlig flyt i samtalen. Ikke vær redd for å bruke mye tid på hvert kort.
- ▶ **Ha en felles avslutning.** Se forslag til hva du kan si på baksiden av arket. Hvis mulig, planlegg en rolig aktivitet eller et måltid i etterkant, slik at ungdommene kan fortsette å snakke om tematikken på eget initiativ dersom de ønsker det.



## Alternativ bruk

- ▶ **Kort versjon:** Trekk 1-3 kort og diskuter i par eller små grupper. Fungerer best når det brukes jevnlig over tid.
- ▶ **Foreldremøte:** Bruk Snakkekortene med foreldre, med eller uten ungdom til stede.
- ▶ **Din versjon:** Finn din egen vri som passer for de du er i kontakt med.

## Forslag til introduksjon og avslutning

Før dere begynner:

- ▶ I dag skal vi snakke litt om ting som kan ta plass i livet. Jeg har tatt med noen Snakkekort fra Blå Kors med spørsmål og dilemmaer. Kortene handler om ... *(nevntemaene du har valgt ut fra kortstokken).*
- ▶ **Vi har ulike erfaringer og meninger.** Poenget er ikke at alle skal bli enige, eller å bli fort ferdig, men å få gode samtaler.
- ▶ **Hvilke regler synes dere vi skal ha for at vi skal få gode samtaler?**  
*(Hvis det ikke nevnes kan du si: Være åpen og nysgjerrig, ha respekt for hverandre, ikke dele videre det som blir sagt. Husk at det er lov å si pass, være uenig eller endre mening underveis).*
- ▶ **Noen vil kanskje reagere på en uventet måte når vi snakker om disse tingene.** Det er helt greit! Du sier akkurat så mye du vil. Og du kan huke tak i meg etterpå hvis det er noe du vil snakke med meg om.

Forslag til avslutning:

- ▶ Jeg er nysgjerrig på å **høre hva gruppene mente om** .... *(nevnt et konkret tema/spørsmål som ble tatt opp. Dersom du vil ta opp flere tema, spør om ett og ett tema av gangen).*
- ▶ **Hvordan var det å snakke om dette temaet?** Har du snakket mye om dette før? Var det noe som overrasket deg? Hva kommer du til å ta med deg videre fra det vi har snakket om i dag?
- ▶ **Snakk med meg eller noen du stoler på** hvis det er noe som du vil snakke om i etterkant. Du kan også chatte anonymt med Blå Kors sin gratis chat-tjeneste **SnakkOmMobbing.no** eller **SnakkOmPsyken.no**.
- ▶ **Takk for nå,** takk for at du har deltatt. Ta godt vare på deg selv. Ta godt vare på hverandre.