

Snakkekort-guiden

Tips og veiledning til deg som starter en samtale



Snakkekort

Innhold

Kort om kortene.....	2
Til deg som starter en samtale	2
4 måter å bruke kortene	3
Samtale i grupper med hver sin skjerm.....	3
Egen refleksjon.....	3
Visning på storskjerm	3
Samtale med fysiske kort.....	4
Flere tips og ideer	5
Frivillige med på laget?.....	7
Forslag til hva du kan si.....	8
Før dere begynner:.....	8
Forslag til felles oppsummering/avslutning:	8

Kort om kortene

Barne- og ungdomstiden preges av utfordrende temaer det kan være vanskelig å snakke om. Snakkekortene hjelper deg å få engasjerende, åpne og ærlige samtaler med barn, ungdom, foreldre og fagpersoner.

Kortene er gratis og enkle å ta i bruk digitalt. Alt du trenger er en PC, mobil eller tablet. Noen av kortene finnes også i fysisk format og kan skrives ut eller bestilles i posten.

Kortene har blitt brukt av ca 30 000 personer over hele Norge, og er særlig populære i skole, fritidstilbud, barnevern og trossamfunn. Mange forteller også at de bruker de i familien eller med venner.

Målet med kortene er å styrke livsmestring og psykisk helse, samt å forebygge problematisk bruk av rusmidler og spill. Helsedirektoratet har støttet utviklingen av kortene, og Blå Kors har laget de etter inspirasjon fra Suntraprosjektet i Sverige.

Til deg som starter en samtale

Husk på følgende før du setter i gang:

- Velg hvilket tema du vil ta opp
- Les gjennom alle kortene for å sikre at de egner seg til bruk med de/den du skal snakke med
- Sjekk ut tips og ressurser tilknyttet temaet i kortstokken (dette ligger under kortstokken). Her finner du fakta, filmer og undervisningsopplegg du kan bruke sammen med kortene.

Sett gjerne av 30-45 minutter til samtalen, inkludert tid til kort introduksjon av temaet, tid til samtale i grupper, en felles oppsummering og avslutning.

Vær klar over at noen av temaene kan vekke vanskelige følelser hos noen. Det kan derfor være lurt å ha flere trygge voksne til stede, samt å informere om aktuelle hjelpetilbud og hvem man kan ta kontakt med dersom man vil snakke mer. Husk meldeplikt/avvergingsplikt dersom det er aktuelt.

4 måter å bruke kortene

Visning på storskjerm



- Start samtalen på en storskjerm foran alle, og be deltakere om å snakke sammen to og to eller i grupper.
- Du bestemmer når dere skal gå videre til neste spørsmål.

Fordeler med denne varianten: Du kan styre hvor mye tid man bruker på hvert spørsmål. Du slipper å bruke tid på å distribuere ut lenken til deltakerne.

Egen refleksjon

- Send lenken til de/den som du vil be om å reflektere rundt spørsmålene på egen hånd.
- Be deltakerne om å skrive en tekst hvor de besvarer et av spørsmålene i korstokken.

Fordeler med denne varianten: Passer godt når du ikke har mye tid til rådighet, eller vil ha refleksjon i forkant eller etterkant av et felles opplegg.

Samtale i grupper med hver sin skjerm



- Be alle om å sette seg sammen i grupper på 2-4 personer.
- Èn person i gruppen tar fram en PC, tablet eller mobiltelefon.
- Vis lenken/QR-koden til kortstokken på storskjerm, eller del lenke på mail/chat/annet vis.
- Deltakerne bytter på å lese spørsmålene, og alle som ønsker svarer.

Fordelen med denne varianten: Gruppene kan styre samtalen i større grad selv og velge hvor lang tid de vil bruke på hvert kort.

Samtale med fysiske kort

Noen av kortene finnes også i en fysisk kortstokk. Skriv ut kortene eller bestill kortstokk i posten (se nederst på nettsiden).

- Be alle om å sette seg sammen i grupper på 3-5 personer.
- Deltakerne bytter på å trekke opp et kort og lese spørsmålet høyt, og alle som ønsker svarer

Fordeler med denne varianten: Passer godt hvis du ikke ønsker bruk av skjerm, eller ikke har tilgang til det.



Illustrasjonsfoto. Mange forteller at casene i kortene gjør det enklere å få igang samtaler, selv med grupper som vanligvis er litt stille.

Flere tips og ideer

Les hva lærere, helsesykepleiere, fritidsledere, barnevernspedagoger og andre selv forteller om hvordan de har brukt snakkekortene:

- **Undervisning om et tema:** «Gode spørsmål og aktuelle temaer- som er åpne, direkte, konkrete og inkluderende!»
- **Klassens time/forbedre klassemiljø:** «Elevene likte å snakke rundt korta og de åpnet seg for hva de selv syns vi kunne jobbe med for å få et bedre klassemiljø»
- **Verktøy til å få bedre dialog:** «De er ofte en god måte å bli bedre kjent med hverandre på, i tillegg fint å ta i bruk der samtalen har "låst" seg litt.»
- **Ta med kortene på tur:** «Nyttig ved diskusjon i små grupper. Gikk tur samtidig som vi benyttet kortene.»
- **Ta opp bekymring:** «Synes det er en fin anledning til å komme inn på tema som kanskje lærer er bekymret for ang elev uten at eleven skal føle seg "tatt" for noe. Hvis vi har mistanke om en elev har drukket på fest eller fester mye så kan slike kort være med på å starte en ufarlig samtale da det gjelder andre og ikke dem selv.»

Andre arenaer og måter snakkekortene blir brukt på:

- **Idrettslaget.** Flere idrettslag melder at de bruker kortene med både frivillige, lagledere, trenere og med barn og ungdom selv. Eksempelvis har noen brukt kortene som del av holdningsskapende arbeid om rusmidler, eller for å bekjempe mobbing og utenforskap.



Illustrasjonsfoto. Samtalen kan sitte litt løsere etter en treningsøkt.

- **Ungdata-resultater.** Mange av temaene i korstokken reflekterer innholdet i ungdatabundersøkelsene. Når kommunen eller skolen vil jobbe med resultatet fra undersøkelsene og skape engasjement rundt hva disse resultatene betyr i praksis, kan snakkekortene være en fin inngangsport. Hvis man er mange til stede kan man lage «[verdenscafe](#)» og diskutere ulike tema på ulike bord – og rotere til nye bord etter hvert.
- **Konfirmantundervisning.** Mange rapporterer at kortene fungerer ekstra fint på leir, da man har god tid til å plukke opp tråden fra samtalen senere i løpet av leiren.



Illustrasjonsfoto. Leir er fin anledning til å bygge relasjon – og da er det kjekt å ha noen samtaleverktøy på lur.

- **Foreldremøte.** Tilstedeværende foreldre som involverer seg i ungdommenes liv kan utgjøre en stor forskjell.

Tips! Bruk gjerne snakkekortene på foreldremøte der både foresatte og barn/ungdom er til stede. Del opp i grupper, men pass på at foresatte ikke kommer på gruppe med sine egne barn. Denne fremgangsmåten har gitt sterke inntrykk for både voksne og unge.

PS: Du finner gratis filmer, quiz og opplegg til foreldremøter på blakors.no/ressursbank.

Frivillige med på laget?

Skal du involvere frivillige i gjennomføringen av samtaler? La alle involverte teste ut teste kortene selv i forkant, og gi litt grunnleggende introduksjon til temaet de skal snakke om.

Man trenger ikke være ekspert. Det viktigste er å ha tenkt gjennom hvilke problemstillinger som kan komme opp i samtalen og hvordan man vil håndtere de.

- **Fagsamtale.** Bruk snakkekortene til å få i gang samtalen på møte med ansatte, frivillige utvalg og råd, eller andre steder der fagpersoner eller frivillige samles.
- **Jevnlige drypp.** «There's joy in repetition,» sies det. Gjentakelse fryder. Du får best resultat når snakkekortene brukes jevnlig over tid. Dette gjelder enten du bruker kortene rundt kjøkkenbordet eller i klasserommet.

Mange erfarer at det kan være nyttig å "varme opp" med å bruke tema som er enklere å snakke om i første omgang, som for eksempel sosiale medier, og senere snakke om de litt mer krevende temaene, som for eksempel alkohol.

Forslag til hva du kan si

Noen ganger er det kjekt å ha et manus. Her er eksempler på hva du kan si før du starter en samling med snakkekort. Tilpass til dine deltakere og bruk de formuleringene som er naturlig for deg.

Før dere begynner:

- I dag skal vi snakke sammen om noen spørsmål og dilemma. Kortene handler om (nevn temaet du har valgt).
- Vi har ulike erfaringer og tenker forskjellig om disse tingene. Hvilke regler synes dere vi skal ha for at vi skal ha gode samtaler i gruppene? (Her kan du også vise videoen på blakors.no/snakkekort med 3 tips til en inkluderende samtale)
- Her er du velkommen som den du er, med de erfaringene du har med deg, det livet du har levd, og den dagen du har bak deg. Det er ikke noe fasit-svar
- 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 bare meg om.

Tips! Bruk gjerne **oppvarmingslek** i forkant for å få alle til å bli komfortable med å bruke stemmen og kroppen. Dersom gruppa ikke kjenner hverandre så godt, er det lurt å bruke en navnelek.

Forslag til felles oppsummering/avslutning:

- Jeg er nysgjerrig på å høre hva gruppene mente om (nevn 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 på 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

Tips! Hvis mulig, **planlegg en rolig aktivitet** eller et måltid i etterkant av samlingen, slik at deltakerne kan fortsette å snakke om tematikken på eget initiativ dersom de ønsker det.

Lykke til med samtalen!

I sentrum står et menneske

