

HEJ!

Välkommen på #Killmiddag! Här följer några punkter som kan vara till hjälp innan, under & efter samtalet.



Innan samtalet:

- Kom överens inom gruppen att det som sägs under killmiddagen sägs i förtroende och stannar i rummet
- Bestäm hur samtalsgrupperna ska se ut. Ni kan diskutera i par eller i grupper om 3-5 personer
- Det heter **#killmiddag** men ni måste inte träffas över en faktisk middag. Samtalet är det viktiga oavsett om det är med mat, fika, på en promenad eller bara ett samtal runt ett bord
- Om ni samtalar i grupp, utse en samtalsledare som har i uppdrag att hålla koll på att samtalet håller sig till ämnet och att ni bemöter varandra respektfullt. Denna person kan växla under samtalets gång – i samband med byte av diskussionsfråga, eller vara samma person hela samtalet
- Bestäm hur ordet ska fördelas. Det är vanligt med exempelvis rundor, handuppräkning, lista eller någon annan form av system för att se till att var och en får komma till tals. Om ni samtalar i grupp, börja gärna med rundor för att sedan släppa ordet fritt

Under samtalet:

- När du själv pratar, utgå från dig själv och dina erfarenheter. Säg JAG istället för MAN/MÅN
- När andra pratar, utgå från att alla gillar olika och har olika erfarenhet. Döm inte personer och ifrågasätt inte någon annans erfarenhet, utan ställ hellre följdfrågor om något känns oklart. Skapa istället ett öppet och tillåtande samtalsklimat där ni kan prata om varandras olika val och preferenser
- Avbryt inte. Lyssna på varandra. En bra grej är att låta minst 2 personer prata innan du ber om ordet igen

- Ställ gärna nyfikna följdfrågor, även om den du frågar inte är skyldig att svara
- Tolka varandra snällt. Det krävs mod och tillit för att våga dela sina upplevelser
- Skapa en stämning där alla får fråga när den inte förstår något. Det handlar inte om att säga "rätt", utan att våga dela med sig, lyssna och stötta varandra
- Börja med att läsa den inledande texten (ingressen). Ta sedan uppvärmningspåståendena
- Ta sedan en fråga i taget. Ni behöver inte ta frågorna i någon specifik ordning, men det kan vara bra att ta fördjupningsfrågorna sist eller vid ett andra tillfälle

Efter samtalet:

- Avsluta gärna med en runda där var och en får svara på följande;
 - ▶ Om någon vill lägga till, korrigera eller kommentera något som har kommit upp under samtalet
 - ▶ Hur ni tyckte det var att samtala om dessa ämnen
 - ▶ Vad ni kommer ta med er av samtalet som varit under killmiddagen
 - ▶ Finns det några konkreta förändringar som jag vill göra i mitt liv som jag kommit på under samtalet?
 - ▶ Vill ni ses igen?
- Sätt ett nytt datum för nästa killmiddag
- Om ni vill fortsätta hålla kontakt och prata kan ni starta en gruppchatt eller liknande där ni kan fortsätta samtalet
- Påminn varandra om att allt som sagts under samtalet stannar i rummet
- Uppmana andra att anordna killmiddag. Ni kan till exempel lägga upp en bild från killmiddagen på sociala medier under hashtaggen #killmiddag