



Incheckning

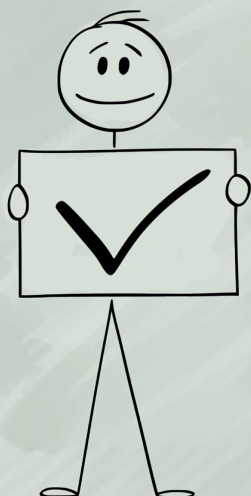
En metod för samtal och möten

dialogues

Innehåll

- i. Vad är en incheckning?
- ii. En berättelse
- iii. Hur du gör – steg för steg
- iv. När och var du kan använda incheckning
- v. Olika sätt att använda incheckning
- vi. Vad bidrar den till?

Vad är en incheckning?



Vi checkar in i början av ett samtal och ibland under samtalets gång. En incheckning är ett sätt för deltagare att dela information, uttrycka tankar, förväntningar och känslor.

Deltagare i samtalet turas om att besvara frågor som du som samtalsledare formulerade i förväg. Det är frågorna som styr det som kommer fram i incheckningen. Det kan handla om förväntningar som deltagare har, känslor som de bär på eller inställningen de upplever. En incheckning kan också vara ett sätt att ta reda på perspektiven som finns i rummet.

Incheckningen är ett tillfälle där de som deltar kan säga det de behöver säga utan att direkt bli konfronterad av andra. Tanken är att alla ska säga något och att andra lyssnar utan att kommentera.

Din roll som facilitator är mycket viktig. När du börjar, sätter du ofta tonen för hur andra kommer att checka in. Är du kortfattat är det troligt att andra kommer att göra likadant. Delar du med dig av dina känslor eller berättar du något personligt kommer andra säkert också att göra det. När du gör din incheckning är du inte i den neutrala rollen men när du sedan fördela ordet växlar du över till ett neutralt förhållningssätt.

En berättelse

Jag visste att det skulle vara ett jobbigt samtal. Några som deltog hade aldrig träffat varandra trots att konflikten hade pågått i mer än två år. När vi pratade med aktivisterna ville de veta vilka frågor vi skulle ställa i incheckningen så att de kunna vara förberedda. De hölj ju på att bestämma om de kunde lita på oss som skulle facilitera samtalen.

När vi började med incheckningen var flera av deltagarna på myndighetsida och på aktivistsida tydligt nervösa. Spänningen i rummet var påtaglig.

Frågan vi ställde var enkel. Vad bär du med dig in i mötet och vad är din förhoppning för denna första av tre planerade samtal? Vi som ledde samtalet berättade om vår nervositet över om vi skulle lyckas med dialogen och uttryckte en förhoppning om att det skulle vara ett öppet samtal där vi skulle uppnå större klarhet – tillsammans. Toppolitiker var en av dem som checkade in tidigt och eftersom vi hade haft flera samtal med honom i förväg betonade han myndighetens öppenhet och önskan att minska spänningen som fanns i rummet men också ute i samhället under den pågående protesten. En annan politiker vitnade om hat och hot hen hade upplevt och tårarna var nära.

En av deltagarna från aktivistsidan var tydligt upprörd och nervös över att uttrycka sin frustration. Hen hade skrivit ner allt hen ville säga på en lapp som skakade när hen läste upp det hen ville säga.

Det hela tog säkert en och en halv timme och polariseringen var tydlig. När incheckningen var klar hade spänningen i rummet minskat. Känslan var att vi hade brutit isen och nu kunde vi börja prata på allvar.

Vi som ledde detta första samtal fick reda på olika förväntningar som deltagarna hade – trots att vi hade haft möten med de flesta som var med. Vi kunde vara tydliga med inramningen av resten av samtalet och varna för att vi troligtvis inte hade tillräckligt med tid för att uppnå allt som förväntades. Det var ju en mycket komplex konflikt som hade pågått i flera år och hade rötter i en känsla av orättvisa som uppstod mer än hundra år tillbaka.

Hur du gör en incheckning – steg för steg

Så här gör du

- Formulera frågorna du vill ställa i förväg
Ta tid att fundera över vilka frågor du vill ställa. Är det ett möte där ni ska jobba effektivt och snabbt kan du helt enkelt fråga vad deltagare förväntar sig uppnå på mötet. Vill du att deltagare ska öppna upp och prata om sina farhågor, oro och andra känslor kan du ställa en fråga om vilka känslor de bär med sig in i mötet. Var då beredd att incheckningen kommer att ta en längre tid.
- Förklara för gruppen vad de kommer att göra
Till exempel: vi kommer att checka in genom att svara på två frågor (nämna frågorna). Varje person checkar in för sig och vi kommenterar inte det någon säger. När alla är klara kommer jag att ... (sammanfatta/höra vad som slog an och vad som skaver/gå direkt till första agendapunkten)
- Du börjar genom att själv svara på frågorna.
Tonen, längden och innehållet i din incheckning kommer troligtvis att följas av andra. Om du är personligt eller berättar om dina känslor kommer andra att känna sig trygga att göra det också. Är du kortfattat och saklig är det troligtvis så andra kommer att checka in.
- Tacka eller bekräfta varje person som checkar in. Du kan också hälsa dem välkomna till mötet.
Om du inte känner gruppen kan det vara bra att be dem att presentera sig. Då blir din första fråga: vad heter du?
- Du kan avsluta incheckningen på olika sätt:
 - *Tacka alla och gå vidare till mötets första ämne*
 - *Summera det som kom fram i incheckningen som ett sätt att bekräfta att det finns många olika perspektiv i rummet*
 - *Be deltagare att dela med sig sina reaktioner när de hörde andra i incheckningen. Var det något som slog an? Var det något som fick dem att reagera? Var det någon ny insikt?*

När och var kan du använda incheckning

Innan ni börjar ett möte eller ett samtal

Exempel: Förväntningar för mötet: vad bör vi prata om? Förhoppningar. Något som jag vill att alla ska veta? Vad bär jag med mig?

Under ett möte när energin har minskat

Exempel: Hur är din energi just nu? Hur upplever du stämningen på mötet? Du kan använda metaforen om vädret: vilket väder skulle beskriva din energi just nu?

I ert arbetslag på morgonen

Exempel: Vad bär jag med mig till jobbet idag? Hur mår jag idag? Vad ska jag jobba med idag? Något som jag behöver hjälp med?

Med en arbetskamrat

Exempel: Hur mår jag? Vad är det som händer just nu?

Olika sätt att använda incheckning

Olika sätt att checka in

Det finns flera olika sätt att checka in med en grupp. Det är värt att testa några varianter och du kan även komma på nya varianter. Här är några exempel:

- Gå runt i cirkeln eller i en viss förbestämt ordning
- Be deltagare att checka in när de känner sig redo (popcorn style)
- I en större grupp kan du be deltagare att checka in i par eller mindre grupper. Fråga då några grupper vad som stod ut i deras incheckning.
- Om du har flera bord och någon som leder samtalet vid varje bord kan de checka in och du kan be bordsledare att ge en kort summering.
- Under ett möte kan du stämma av energinivån genom att be gruppen att visa med fingrarna var de ligger på en skala mellan 1 och 5.

Det finns varianter på sättet att checka in och frågor som du kan ställa i incheckningen. Testa olika varianter för att se vilka passar vilka situationer.

Vad bidrar den till?

- Den ger alla möjligheten att säga något redan i början på mötet
- Den kan hjälpa med att sätta tonen för mötet.
- Den kan främja öppenhet och skapa förståelse för andras perspektiv
- Den ger dig som faciliterar en bild av vad som deltagare anser som viktigt och vad de förväntar sig mötet ska handla om eller uppnå
- Om deltagare berättar om sina känslor eller på annat sätt visar med kroppsspråk och annat att det finns underliggande spänning är det värdefull information för dig som faciliterar mötet.

En berättelse från en kommun i Västsverige

Efter en utbildning testade en av deltagarna att använda incheckning med en grupp mammor som regelbundet möttes. Gruppen hade alltid varit ganska tysta och mammorna som deltog sa inte så mycket. Incheckningen ändrade allt. Plötsligt började några som aldrig hade sagt något dela med sig av det de hade svårt med. Från den dagen de började möten med incheckningen ändrade samtalet och kvinnorna som deltog fick mod att vara öppnare inför varandra och dem från kommunen som deltog i möten.

Bernard le Roux
2023

bernard.leroux@dialogues.se

dialogues