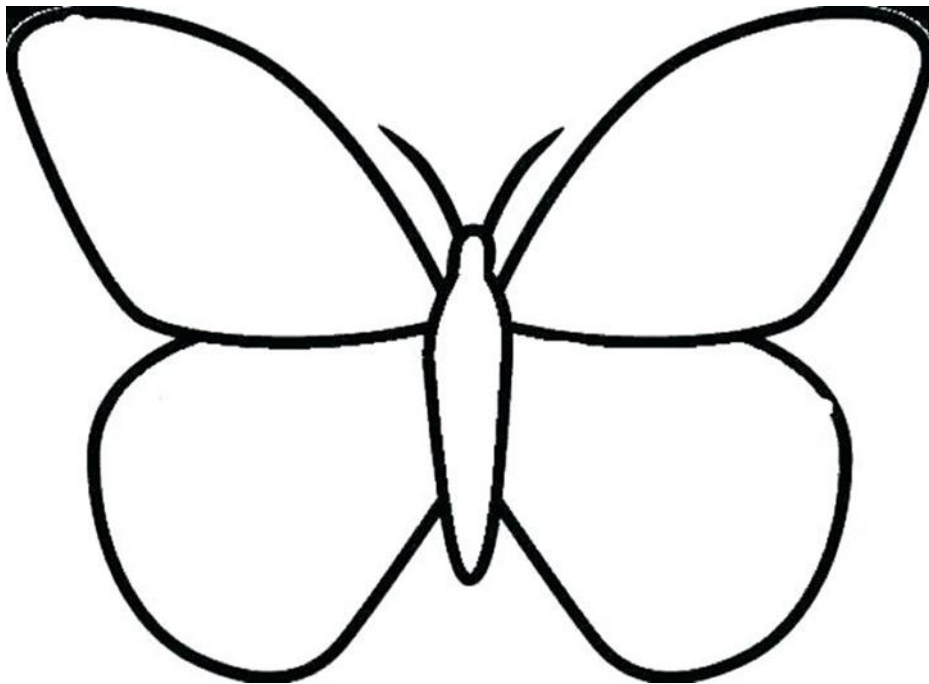


Metodebeskrivelse – “Sommerfuglen”

En styrkebasert samtaleøvelse (Bjørn Hauger).

Formål:

Denne øvelsen bygger på prinsippene fra positiv psykologi og styrkebaserte endringsprosesser. Den har som mål å synliggjøre individuelle styrker gjennom fortellinger fra praksis, og bidra til økt selvbevissthet, anerkjennelse og fellesskapsfølelse blant deltakere i et utviklingsarbeid, i en forening, prosjekt o.a.



Gjennomføring – steg for steg

1. Finn en partner

Alle deltakerne går sammen to og to. Den som har bursdag først i året, kan (f.eks.) begynne å fortelle.

2. Fortell en historie (3 minutter)

Den som begynner, deler en historie fra arbeidet i foreningen – en konkret opplevelse eller situasjon som de er stolte av å ha fått til. Det kan være stort eller lite – viktigst er at det oppleves som meningsfullt og vellykket.

3. Aktiv lytting

Den som lytter skal ikke avbryte, men lytte aktivt og nysgjerrig. Lytteren skal særlig være oppmerksom på **hva den andre gjorde, tenkte eller var på**, som bidro til at dette ble en god opplevelse eller et godt resultat.

4. Bytt roller

Når tre minutter er gått, bytter dere roller. Den andre får nå dele sin historie.

5. Fyll ut sommerfuglarket

Etter at begge har delt og lyttet, fyller de ut **sommerfuglarket**:

- Skriv hvem du har snakket med og hvilken forening vedkommende tilhører.
- Gi historien en **overskrift** som fanger essensen.
- Skriv **fire ord** – ett i hver vinge – som beskriver styrker, egenskaper eller kvaliteter du så hos den andre gjennom historien.

Deltakerne kan gjerne **fargelegge sommerfuglen** og gjøre den personlig.

6. Gi tilbakemelding

Nå skal dere, én og én, lese opp hvert av de fire ordene dere har skrevet og **begrunne hvorfor** dere valgte nettopp det ordet. Begrunnelsen er viktig – det er gjennom å gjøre dette at tilbakemeldingene oppleves som troverdige.

Begge gjør dette og gir hverandre det utfylte arket som «en gave»

7. Refleksjon i par

Etterpå tar dere et kort øyeblikk til å reflektere sammen:

- Hvordan var det å gjøre denne øvelsen?
- Hvor kan dere bruke dette i deres videre arbeid – i foreningen o.a. der dere jobber til daglig.

Deling i grupper eller i plenum

Når alle parene er ferdige, finnes det flere måter å dele videre på:

- **I grupper:** Deltakerne tar med seg sommerfuglen sin til gruppen de skal jobbe videre i. Alle presenterer sommerfuglen de har fått, og forteller om styrkene som ble løftet fram.
- **I rommet:** Alle reiser seg og går rundt. Finn en ny person og fortell hverandre om sommerfuglen dere har fått. Gjenta gjerne med flere personer.
- **Utstilling:** Samle alle sommerfuglene til en felles visuell utstilling. Heng dem opp i rommet eller ta bilde av dem. Dette kan dokumentere hvem som var med på samlingen og skape en varig påminnelse om fellesskapet og styrkene i gruppa.
-

Faglig forankring og effekt

Metoden er inspirert av styrkebasert tilnærming (Appreciative Inquiry), karakterstyrker (VIA styrker) og den narrative praksisen i positiv psykologi. Når vi inviterer mennesker til å fortelle om noe de er stolte av, aktiverer vi det som kalles “**positiv emosjonell aktivering**” – en tilstand som fremmer læring, kreativitet og mestringstro.

Å lytte etter og anerkjenne andres styrker:

- Øker den andres **selvbevissthet** og **indre motivasjon**.
- Skaper **psykologisk trygghet** og styrker relasjoner.
- Bidrar til at styrker og ressurser blir **synlige og delbare** i gruppa.
- Skaper et felles språk for kvalitet og verdier i foreningen.

Metoden egner seg for både små grupper (4–6 personer) og store forsamlinger med flere hundre deltakere. Den er enkel å fasilitere, men har potensial til å gi dyptgående refleksjon og styrket fellesskap.