

Eftersamtal

En guide till hur man kan organisera eftersamtal för lajv.

Författare Elin Dalstål

Inspirerat av det engelska blogginlägget [Debriefing Intense Larps 101](#) av Eirik Fatland.

Efter man gått offlajv efter ett lajv väljer många arrangörer att hålla någon form av organiserat eftersamtal. Det innebär att man ger spelarna en chans att sätta sig ner och prata av sig off efter lajvet på ett organiserat sätt. Eftersamtal kallas även debriefing på många lajv, men jag föredrar att använda termen eftersamtal för att inte blanda ihop det med psykologiska debriefings.

Det här är en guide för hur man kan arrangera ett eftersamtal för lajv och riktlinjer för hur man gör det på ett schysst sätt. Det här är de upplägg jag själv brukar använda, oftast funkar det bra, men det är en metod jag hela tiden arbetar om.

Sno gärna riktlinjerna och inspireras gärna, men var inte rädd att anpassa mina råd så det passar dig och dina arrangemang. Det gör jag själv hela tiden. Jag ändrar frågor och upplägg utifrån vad jag får för feedback från spelare, och vad för behov olika lajv har.

Men oavsett vad du gör, kom ihåg att eftersamtal inte funkar för alla, så det är viktigt att det är en frivillig aktivitet.

Denna guide är indelad i fyra avsnitt

- Varför eftersamtal?
- Hur lägger man upp eftersamtal?
- Riktlinjer för eftersamtal
- Instruktioner för eftersamtal i grupp

Varför eftersamtal?

Varför ska man som arrangör ge sina spelare möjlighet till organiserade eftersamtal? För mig handlar det om tre saker.

Eftersamtal är till för att...

- Skapa lugn och gemenskap efter lajvet.
- Få sin lajvupplevelse validerad och bekräftad av andra.
- Ge en chans att bearbeta och reflektera.

Skapa lugn och gemenskap efter lajvet

När folk går off efter ett lajv blir det ofta väldigt rörigt, högljutt och kaosartat samtidigt om folk ofta är rätt trötta och slitna. En del deltagare på lajvet kommer inte ha off-kompisar där eller en självklar off-gemenskap att söka sig till. Att då ge dem en möjlighet att bli indelade i mindre grupper, och lugnt prata av sig en stund är något många ofta tycker är skönt. Både för lugnet och för att man skapar grupper att vara en del av.

Få sin lajvupplevelse validerad och bekräftad av andra

På ett lajv kommer deltagarna ofta haft väldigt olika upplevelser. En del kanske haft ett superlajv, men för andra kan lajvet varit tung och jobbigt. Att få berätta om hur just jag som individ upplevde lajvet, och ha andra som lyssnar och bekräftar min upplevelse även om de själv har haft en annan upplevelse är ofta skönt och värdefullt.

Ge en chans att bearbeta och reflektera

Ett lajv kan väcka mycket tankar och känslor. Skapa minnen och intryck man kan vilja prata och reflektera kring. En del vill gärna prata av sig efter ett lajv som ett sätt att bearbeta och reflektera. Andra personer har inte det behovet men kan tycka det är trevligt att höra andra berätta om sina lajvupplevelser och få positiv feedback på sitt spel. Andra är inte alls sugna att prata om det direkt efter lajvet, utan hoppar hellre över det, vilket också är okej. Eftersamtal är en chans att prata, inte ett krav.

Upplägg för eftersamtal

Hur lägger man då in eftersamtal i lajvets planering? Det här är ett möjligt format för eftersamtal som tar ca 90-120 minuter.

- **En kort introduktion**
Deltagarna samlar sig, antingen alla deltagare eller om lajvet är riktigt stort uppdelat i flera stora grupper. En person (den som är huvudansvarig för eftersamtalsaktiviteten) går igenom vad man ska göra och *riktlinjerna* för eftersamtalen.
- **Gruppsamtal med en ledare per grupp**
Minst 30 minuter. Den stora gruppen delar upp sig i mindre grupper. Ca 5 personer per grupp. Se även *Instruktioner för eftersamtal i grupp*.
- **Positiv-feedback-runda**
Minst 30 minuter. Man fortsätter i samma grupper. Positiv feedback-runda är ett sätt att ge varandra positiv feedback på spel. Se även *Instruktioner för eftersamtal i grupp* [[länk](#)]
- **Gemensam samling.**
Minst 30 minuter. Ofta är det bra att återsamlas i större grupp igen. Den gemensamma samlingen kan fylla lite olika funktioner på olika lajv. Kanske arrangörerna vill berätta om något. Kanske går den ut på deltagarna sätter sig i en cirkel och går laget runt för att alla kort ska få chansen att berätta något om sin upplevelse. Kanske gör man något för att gemensamt eller rituellt avsluta lajvet. En avslutande samling av något slag är ofta bra, men gör det som känns rätt för ditt lajv.
- **Avslutning.**
Den som hållit i eftersamtalet avrundar genom att tacka alla deltagare.

Formen ovan är ett sätt att hålla i eftersamtal, men alla lajv är olika. Upplägget för samtalen ska alltid anpassas så det passar lajvets format och innehåll. Tunga och intensiva lajv kan behöva mer tid för samtal, men även korta och lättsamma lajv kan tjäna på att man sätter sig ner och pratar en stund.

Kampanjlajv är annorlunda från one-shot lajv och kan kräva fokus både på det som händer men också på framtida spel och vilken riktning man vill sträva mot. Anpassa eftersamtalen efter lajvet.

Riktlinjer för eftersamtal

Det här är ett par riktlinjer som är bra att ha när man håller i eftersamtal. Riktlinjerna är till för alla som deltar i samtalet och är till för att hjälpa gruppen fördela ordet, hålla fokus och få deltagarna att kännas sig trygga och respekterade.

Jag brukar skriva ut riktlinjerna och se till att alla grupper har åtminstone ett exemplar. Presentera riktlinjerna innan eftersamtalen börjar. De går också att skriva vilket upplägg eftersamtalet kommer ha på lajvets hemsida och lägga upp riktlinjerna där.

- **Alla får tala till punkt.**
Man besvarar frågorna i tur och ordning. Alla får tala utan att bli avbrutna. Vill den som har ordet ställa en fråga så gör dom det, och då är det okej att svara. Annars är man tyst och lyssnar när andra talar.
- **Alla erfarenheter är likvärdiga.**
Olika deltagare kan ha upplevt lajvet väldigt olika. Acceptera det, och bekräfta andras upplevelser även om de skiljer sig från dina.
- **Prata om rollerna och rollernas känslor i tredje person. Undvik förstaperson.**
Undvik att säga "När du skällde ut mig" utan säg hellre "När Ali skällde ut Berit". Försök att inte säga "Jag föraktar dig" utan säg hellre "Cecilia känner ett förakt mot Dagny."
- **Prata om lajvet**
Eftersamtalet ska handla om lajvet. Det riktiga livet påverkar lajvet, men debriefing ska handla om den gemensamma lajvupplevelsen inte någon enskild deltagares privatliv.
- **Respektera andras integritet efter samtalet**
Det sägs på eftersamtalet sägs ofta i förtroende, och det viktigt att man respektera andras integritet efteråt. Roliga lajvminnen man diskuterar under samtalet får man självklart prata om, men pratar man om något lite känsligt eller jobbigt så är det bättre om det som sägs under eftersamtalet stannar där.
- **Eftersamtal är frivilligt aktivitet.**
Vill någon avstå behöver de självklart inte vara med. Om man väljer att avstå, undvik då att störa eftersamtalen. Låt dom som samtalar sitta ifred och dämpa ljudnivån kring dem.
- **Dörren är alltid öppen.**
Det är helt okej att när som helst utan att förklara sig lämna eftersamtalet. Det okej om man vill komma tillbaka efter en stund. Det är också helt okej att sitta kvar och svara "Pass" när det är ens tur. Ingen behöver prata om de inte vill.

Eftersamtal i grupp

Det här är instruktion på hur man kan genomföra eftersamtal i grupp.

Tidsåtgång: Minst 30 minuter

Gruppstorlek: ca 5 personer

Grupperna

Gruppen delas upp informellt. En bra gruppstorlek är fem till sex personer, men större grupper en så tar mycket längre tid. Varje grupp tar ett instruktionspapper och utser en samtalsledare. Grupperna går i väg till olika ställen och sätter sig i en cirkel eller runt ett bord. Det helt normalt att både känna "Jag vill vara i samma grupp som prata med Valentin för vi haft intensivt spel" eller "Jag vill helst inte vara i samma grupp som Valentin för vi haft intensivt spel och jag vill ha lite avstånd."

Instruktioner

Läs först upp alla frågorna högt. Under eftersamtalet kommer alla få besvara första frågan, i tur och ordning. Därefter får alla svara på andra frågan osv.

Svaren på frågorna kan vara långa eller korta, båda är lika rätt. Men se till att alla får möjlighet till ungefär lika mycket taltid. Alla har ca 1-2 minuter. Det också helt okej att svara "pass". Kom ihåg att dörren alltid är öppen.

Frågor

Samling: 30 sekunder tystnad och uppläsning av frågorna (ca 2 minuter).

- Berätta om något som väckte starka känslor eller var coolt under lajvet (ca 10 minuter).
- Berätta om något som kände svårt, utmanade eller jobbigt för dig under lajvet (ca 10 minuter).
- Berätta om något som kändes bra under lajvet eller du är nöjd med (ca 10 minuter).

Tyst självreflektion

Sitt kvar i gruppen, läs upp följande och gör sedan som instruktionen säger:

- Känn efter vad du känner och hur du mår just nu. Fundera tyst om det finns något du behöver efter lajvet, till exempel vila, mat, en kram, vätska, godis, prata med någon eller en tyst promenad (ca 2 minuter).

Positiv feedback!

Det här är en kort sammanfattande version av en längre artikel om positiv feedbackrundor. Den längre versionen kommer upp på Arrtankar inom kort.

Tidsåtgång: Minst 30 minuter

Gruppstorlek: ca 5 personer (samma grupp som under gruppsamtalen)

Mer om övningen:

<http://www.gamingaswomen.com/posts/2015/02/positive-feedback-round/>

Instruktioner för positiv-feedback-rundor

Positiva feedback-rundor är alltid en frivillig övning. Fråga alltid vilka som vill vara med och respektera de som tackar nej. Under den positiva feedbacken sitter en person tyst, och alla andra delar med sig av minnen eller saker de tyckte den personen gjort bra under lajvet. Håll den positiva feedbacken så konkret som möjligt. Prata om saker som görs, inte om egenskaper någon har. Hitta saker spelaren gjorde; handlingar, scener, saker de sa, kroppsspråk, hur snyggt rollen var kostymerad med mera. Att säga "Du har bra inlevelse" är intetsägande. Du säger så mycket mer om du är konkret och säger "När du slängde dig ut från toan och skrek trodde jag att du var sårad på riktigt". Koppla allt till handlingar. Var konkret.

Under den positiva feedbacken håller vi inte strikt på talordningen. De som pratar behöver inte göra det i tur och ordning utan delar med sig av bra saker utefter dom kommer på saker att säga. Någon kanske nämner något de tyckte är bra, som någon annan också vill berömma, en tredje hakar på med en helt annan sak de vill berömma, osv. Ibland kan man hamna i samma grupp som någon man inte hunnit spela med, kommer man inte på något är det helt okej vara tyst eller säga något litet.

Däremot måste den som ges positive feedback sitta tyst.

När man känner att man är klart med den första personen går man vidare till nästa. Se till att alla hinner få lika mycket positiv feedback.



Detta verk är licensierat under en [Creative Commons Erkännande-DelaLika 4.0 Internationell Licens](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

