

■ Tøm tankene

● LÆRINGSMÅL

- **Sette ord på tanker, følelser og inntrykk knyttet til det å være på Utøya.**

TIDSBRUK: 30 minutter

ANTALL DELTAKERE: 15–30 stk

NØDVENDIG UTSTYR:

- Blanke ark
- Penner eller blyanter

● FREMGANGSMÅTE

1. Del ut et ark og en penn til hver deltaker
2. Fortell at i fem minutter skal vi bare skrive, og tømme tankene våre. Dersom du ikke kommer på noe å skrive, kan du tegne eller bare skrive rød rød rød helt til du kommer på noe annet å skrive.
3. Når fem minutter har gått, be alle om å legge ned pennen sin.
4. Be alle lese igjennom det de har skrevet for seg selv.
5. Del deltakerne inn i små grupper på 2–3 stk, og be de lese opp det de har skrevet for hverandre.
6. Når alle har gjort det, spør om det er noen som ønsker å dele det de har skrevet?
7. Be alle fullføre setningen: «Det viktigste er...»
8. Gå runden, og be alle lese setningen sin høyt.