

ET IDÉKATALOG TIL ET VEJLEDNINGSFÆLLESSKAB

af Gitte Krogsbæk Schriver, Testrup Højskole 2012

”De mange, som ikke individuelt er ekstraordinære begavelser, kan ikke desto mindre, når de bliver bragt sammen, være bedre end de få bedste mennesker, ikke individuelt, men som kollektiv”

Aristoteles

Indholdsfortegnelse

Forord	3
Min virkelighed	5
Opvarmningsøvelser.....	8
- Maskinen	
- Tilskuerne	
- Find en profession	
- Den varme stol	
- Rollespil	
- Spørgsmål til dig	
Statuearbejde	12
Fortæl et eventyr på 3 minutter.....	13
Billedimprovisation.....	14
Det magiske hvis.....	15
Projekt PP	17
Den fælles fremtid.....	18
Hovedbestyrelsen.....	19
Så sagde han, så sagde hun	21
Udsagnscirkler	22
Styrker i spil, Metaforer i vejledning	23
50 Inspirationsgivende ord.....	24
Litteratur.....	25

Forord

I min orlovsperiode har jeg, for at undersøge om jeg kan anvende mit fag teater i en afklarings- og studievejledningssammenhæng, valgt at læse en del materiale om vejledningsteori og vejledningsmetode, om psykologi og sociologi, diverse relevante artikler og en diger rapport fra Socialforskningsinstituttet. Endvidere har jeg studeret forfatteren og teaterteoretikeren og instruktøren Augusto Boals bøger om "De undertrykte teater", om Forum Teater og Forum Spil. Jeg har undersøgt konsulentfirmaet Da Capo teaterpraksis, holdt inspirationssamtaler og diskuteret vejledningens forskellige facetter med lederen af Studievalg Østjylland Bo Klindt. Jeg har sparret med Pernille Bandholm Jacobsen og Henrik Krogh, hvis konsulentfirma Klods-Hans for viderekomne netop er ved at udgive "Styrkespillet", som jeg omtaler senere i dette skrift. De har haft stor succes med deres udgivelse "Lynhistorier", som DR var med til at udbrede over det ganske land (www.DR.dk/lynhistorier). Klods-Hans for viderekomne gør brug af bl.a. improvisations- og teaterøvelser i deres professionelle møde med ansatte fra virksomheder i det private og offentlige regi, i forbindelse med personale dage, ledertræningskurser, m.m.

Det har været utroligt berigende de sidste 4 måneder og jeg er meget taknemmelig for, at jeg fik tiden til at sætte mig dybere ind i et område en masse kloge mennesker mener en masse kloge ting omkring. Jeg er ikke endt med en fast skematiseret vejledningsformel baseret udelukkende på Augusto Boals teaterform Forum Teater. Jeg er i dag af den opfattelse, at denne form udfoldes bedst, når det drejer sig om udelukkende at blive klogere på menneskelige *relationer*. Jeg har i stedet skabt et idékatalog, med forskellige improvisationsøvelser, der kan plukkes i og bruges løs af, alt efter hvad man nu synes man kan bruge som vejleder. Jeg har dog i kataloget beskrevet en metode, der er stærkt inspireret af den, konsulentfirmaet Da Capo kalder Play Back, og som udspringer af Boals forumteaterform (*se øvelsen: Og så sagde hun, og så sagde jeg*). I denne forbindelse tror jeg den er brugbar og kan magtes af de unge. De skal selv agere skuespillere, og skabe scenerne ud af de dilemmaer og problemstillinger, som de jo oveni købet også selv er med til at definere. Hvis man ønsker en decideret praktisk vejledning i hvordan man leder et forumspil, vil jeg opfordre til at gå ind på www.forumteatret.dk. Måske kan det lykkes for nogle andre at anvende denne metode direkte i vejledningssammenhængen.

Jeg har prøvet at fokusere "lidt ved siden af" dét, der kan betegnes som et decideret individuelt mål i et afklarings- eller vejledningsprojekt. Mærkeligt nok i et forsøg på netop at rette fokus på individet, men altså ved hjælp af fællesskabet. Min "metode" er den samme man bruger ved "stjerne kiggeri". Skal man forsøge at se én enkelt stjerne på nattehimmelen, må man i stedet for at se direkte på den se "lidt ved siden af" den, netop for at kunne se den mere klart. Jeg vil gerne at eleven kommer til at lave den samme bevægelse en stund for på længere sigt at kunne se lidt klarere på sig selv. Det skulle gerne gå som en rød tråd igennem katalogets øvelser og i arbejdet med dem i praksis.

Jeg har på baggrund af min erfaring som underviser og tidligere skuespiller indenfor improvisationsteater både samlet, videreudviklet på og selv opfundet følgende øvelser. Jeg mener af bedste overbevisning, at de kan være til gavn ved studievejledningen på Testrup og andre højskoler. For studievejledere, der har teater som referenceramme allerede, vil nogle af øvelserne være særdeles velkendte, men de er her anvendt i en anden kontekst, og det skal man have sig for øje hele tiden. Jeg håber at ikke-teaterlærere også kan inspireres af øvelserne og modigt kaste sig ud i at eksperimentere med *teatret* som en slags resonansbund

for studievejledningen, der hvor vejlederen vurderer at det kan have sin fordel. Jeg vil i øvrigt opfordre alle undervisere til direkte at forsøge at tænke deres fag ind i en afklarings- og vejledningssammenhæng på højskolerne. Jeg har i den forbindelse opfordret min kollega, filosof og underviser på filosofilinjen på Testrup Højskole, Frank Lassen, til at han i foråret afprøver en filosofisk praksis sammen med interesserede elever. En metode, der har sit udspring i den praksis som Finn Thorbjørn beskriver i sin bog "Den sokratiske dialoggruppe". En opfordring han har taget imod med stor interesse. Lærerne på skrivelinien på Testrup kunne i teorien udbyde et narrativt studievejledningsforløb, og jeg kan sagtens forestille mig at kunstlinien og musiklinien kunne byde ind. Det gælder bare om at få idéen. Man kunne f. eks. lade eleverne skabe en film om "tilfældigheder og valg", med interviews af ældre mennesker, der fortæller deres historier om tilfældigheder og valg i både arbejds- og privatlivet. Eller måske en lille bog med malede portrætter af udvalgte politikere eller store kulturpersonligheder, som fortæller om deres egne uddannelses- og erhvervsvalg. Det er da gode højskoleprojekter, for hvor meget har man i grunden indflydelse på, når det kommer til stykket. Vælger du din skæbne, eller vælger skæbnen dig? Men det er en hel anden historie.

Jeg er tilfreds med det, jeg vil kalde det foreløbige resultat, som jeg vil afprøve i løbet af foråret 2013, i samarbejde med min kollega fra Testrup, Elin Vestergaard og sammen med de interesserede elever på skolen. Jeg vil dog forsøge at overtale min forstander til at lave et eksperiment, nemlig at skemalægge 4 timer ugentligt i max. 5 uger, som skal fungere på linje med et tilvalgsfag, med mig som underviser. Det tror jeg vil være noget nær det optimale for de interesserede elever og dette forsøgsprojekt.

Jeg vil efterfølgende invitere til en konference i efteråret 2013, som jeg har endnu kun har i støbeskeen. Her vil jeg samle interesserede studievejledere fra højskolerne for her bl.a. at diskutere erfaringerne fra dette projekt og lignende vejledningsprojekter. På samme konference forestiller jeg mig at deltagerne skal diskutere og afprøve nogle af de øvelser jeg har med i kataloget. Derudover kunne deltagerne i fællesskab undres over studievejledningen på højskolerne i "en sokratiske dialoggruppe" ledet af Finn Thorbjørn Hansen (DPU), og efter en præsentation af Klods-Hans for Viderekomnes innovation "Styrkespillet", vil jeg lade deltagerne afprøve og diskutere hvorvidt spillet har en styrke i sig selv. Jeg er også fristet til at lade Norman E. Amundsens teorier om metaforer i vejledningen danne baggrund for en workshop. Men først og fremmest skal konferencen styrke de spirende netværk, der allerede eksisterer mellem de forskellige studievejledere på landets højskoler.

Jeg skylder FFDs orlovspulje, Augusto Boal, Keith Johnstone, Katrin Byréus, Klods-Hans for Viderekomne v. Pernille Bandholm Jacobsen og Henrik Krogh, Bo Klint fra Studievalg Østjylland og Finn Thorbjørn Hansen DPU en særlig tak.

God læselyst

Gitte Krogsbæk Schriver

Min virkelighed

”Flere og flere unge i Danmark går rundt og føler sig ensomme” sagde Kim Bildsøe i TVA på DR d. 13. november 2012. Og han fortsatte: ”Få af de unge taler direkte med hinanden om det”. Det er vel ensomhedens forudsætning, vil jeg mene. Indslaget redegjorde ikke for hvorfor ungdommen i dagens Danmark føler sig så ensomme, men understregede det i sin egen kontekst, ved at lade en kvinde sætte ord på sin ”mavefornemmelse”. Hun konkluderede på sin egen situation sådan cirka på denne måde: Én, der ikke selvvalgt er alene, er ensom! Det er ikke særlig attraktivt og spændende at føle sig ensom, og derfor ikke noget man skilter med. Det bliver til et tabu, og det bider sig selv i halen.

Ensomhed har vel altid været tabuiseret. Men at det er blevet ungdommens lod, at bære rundt på en så tung følelse i en alder, der burde være præget af letsind og berigende fejltagelser i stedet, synes jeg er på godt jysk *træls*. Vi hører samtidigt i stigende grad om stress, depression, angst, ADHD og andre forstyrrelser. Snart sagt alle menneskelige livsproblemer betragtes i dag som behandlingskrævende. Inden for det seneste halve århundrede er antallet af sygdomme i det psykiatriske diagnosesystem tredoblet. Diagnoser som depression, ADHV, OCD, og ord som borderline og lykkepiller omtales mere og mere, og gud og hver mand og mands fætter slynger omkring sig med begreberne. Derfor kan ikke undre mig, hvis nogen får den klare fornemmelse af, at man gør klogest i at holde kortene tæt ind til kroppen og dukke sig for ikke selv at blive ramt.

Jeg oplever, som det i øvrigt så fortrinligt allerede er beskrevet i Jo Krøyer og Camilla Hutters ”Metodehåndbog i fortælleværksteder”, at uddannelsesvalget for mine elever er et svært valg og et ensomt valg. Mange har oplevelsen af ”at jeg er den eneste i verden, der har det sådan”. Ansvar for uddannelsesvalget er blevet individuelt, og der er kun een selv at bebrejde, hvis man gør sig skyldig i tvivl: Hvis jeg ikke ved, hvad jeg vil, er det fordi jeg ikke kan ”mærke” mig selv! Jeg kender ikke mig selv! Jeg skammer mig over mig selv! Og jeg bør skamme mig, når jeg har behov for mere tid til at undersøge og tænke efter. For tid er penge. Og jeg fjumrer bare nytteløs omkring i et fjumreår!

I ”Det diagnosticerede liv”, en artikelsamling, der er redigeret af Svend Brinkmann (Forlaget Klim) citerer Søren Hertz i sin artikel, som han kalder: ”There is a crack in everything, that’s how the light gets in” den norske psykolog Tor Johan Ekeland: *Forventningerne om selvkontrol er øget både i arbejdsliv og i skolen....subjektets største udfordring er at håndtere en frihed, hvor man ikke kan tage sig selv for givet, men hvor man må præstere sig selv.....Du bliver din egen bedrift....Skammen handler om, når du mislykkes med at præstere dig selv....Du er fritstillet til at skabe dig selv, men mislykkes du har du kun dig selv at takke....Du er afhængig af den andens blik for at fastsætte din værdi – og uden værdsættelse fra andre kender du ikke længere din værdi. En støt kurs og et sikkert kompas hjælper ikke længere. At gøre sig synlig, skaffe sig adgang til den andens blik bliver en langt vigtigere kompetence.* Og han fortsætter senere med at citere filosofen Michel Foucault: *Tidligere tiders undertrykkelse er i det moderne samfund afløst af selv-undertrykkelsen, der sættes i scene af en stadig opmærksomhed hos det enkelte individ på skellet mellem at være indenfor eller udenfor, at tilhøre de anerkendte og de normale frem for de anderledes og forkerte med en konstant bekymring for udskillelse. Opgaven handler om at udskille sig på den positive succesfyldte måde, og den balancegang er svær.*

Socialforskningsinstituttet udgav i 2000 en rapport udarbejdet af Lilli Zeuner: UNGE MELLEM EGNE MÅL OG FÆLLESSKAB, Værdier og valg blandt elever i de studieforberedende ungdomsuddannelser. Den understreger i sin konklusion til fulde Foucaults ord. En af de største værdier for de unge er i rapporten: At kende sig selv. Dernæst at være i et fællesskab og at kunne dyrke de værdier man udvikler igennem sin ungdomsuddannelse og sammen med sine venner i skolen og i fritiden. Kort sagt: De ønsker at blive klogere på sig selv, og sætter fællesskabsrelationen højt på listen, når de værdisætter "det gode liv".

I Rie Thomsens Ph.d.-afhandling "Vejledning i fællesskaber – karrierevejledning fra et deltagerperspektiv" gør hun rede for, hvilken betydning fællesskabet kan have i forbindelse med uddannelsesvalg: (...)"eleverne indbyrdes har forskellige erfaringer med at vælge, med at søge ind på uddannelse, med at være til samtaler og med at tage kurser. Det har betydning for Tine at andre har gjort sig overvejelser om og konkrete erfaringer med at søge ind på uddannelser. Det ser hun som ressourcer, som hun gennem samtaler med andre får indsigt i. En indsigt hun bruger i sit eget overvejelser- og handleprojekt i forhold til at vælge og søge uddannelse: "Vi kan alle sammen supplere hinanden på en eller anden måde og få rigtig mange indfaldsvinkler på" For Tine bliver de andre højskoleelever usikkerhed og "fejlslagne" erfaringer med uddannelse til en ressource for fællesskabet. (...)

Eller som Aristoteles har sagt: "De mange, som ikke individuelt er ekstraordinære begavelser, kan ikke desto mindre, når de bliver bragt sammen, være bedre end de få bedste mennesker, ikke individuelt, men som kollektiv". Jeg så på et tidspunkt i en udsendelse af mere eller mindre populærvidenskabelig karakter (jeg husker desværre hverken kanalen eller udsendelsens navn) følgende beviste påstand: I et stort glaskar putter du ex. 2000 marmorkugler. Så går du på gaden og spørger folk, om de kan regne ud hvor mange kugler der er i glasset. Efter du har spurgt 10 forskellige mennesker får du et svar, der ligger længere væk fra det rigtige resultat end hvis du spørger 100 mennesker. Og spørger du yderligere 1000 mennesker om det samme, kommer du endnu tættere på kuglernes faktiske antal. Så mængden af mennesker man spørger er altså en afgørende for at finde frem til kuglernes antal. Jo flere der byder ind, jo nærmere kommer du til det faktiske antal. Det er da værd at tænke over!

Nu er jeg jo højskolelærer og som sådan ikke forpligtet af tunge, videnskabelige krav. Jeg er kun forpligtet af mine elever på Testrup Højskole, som jeg har i bagehovedet, når jeg arbejder med dette skrift. Det sker ikke sjældent, at jeg møder en forvirret, fortvivlet og nærmest hvad jeg vil kalde handlingslammet elev i studievejledningsarbejdet på Testrup. Det er i øvrigt også allerede beskrevet og dokumenteret i Finn Thorbjørn Hansens rapport fra 2008 ("Det var, som om de havde en slags kærlighed til det, de gjorde", FFD). Min ambition er at forsøge at vende denne *passive, afventende og anspændte* virkelighed eleven befinder sig i til noget som kunne betegnes mere som en slags *afslappet og aktivt søgende* virkelighed. Jeg håber det kan ske bl.a. på baggrund af den erfaring eleven får i det forpligtende fællesskab og igennem oplevelsen af det "afklarings- og vejledningsrum" vi skaber sammen, hvor vi slipper selvkontrollen og giver tvivlen et råderum, og en *tid* til at være i den.

Jeg er klar over, at en del elever vil "stå af" overfor en studievejledning, der for det første insisterer på at tage hele kroppen med og for det andet inkluderer andre mennesker end vejlederen/læreren. Det skal de have lov til. Mit projekt er ikke at skyde med spredehagl, men derimod at tilbyde en vejledningsform til netop de elever, der gerne vil prøve en anderledes vejledningsaktivitet.

Mit mål er at udfordre individets oplevelse af originalitet: "Jeg er den eneste i verden, der har det sådan". Ikke fordi jeg ikke anerkender individets egenart, men for at minimere elevernes oplevelse af isolation i en valg- og afklaringsproces. Det er dybt ulykkeligt, at mennesker i verden kan føle sig ensomme. Når vi møder det, også i den individuelle afklarings- og vejledningssammenhæng på vores egne matrikler, må vi forsøge at grave ned til ondets rod og skabe de forhold, der så at sige kan udfordre "det moderne menneskes ensomhed", og insistere på at det skal komme ud og være med. Jeg anser det for den vigtigste kerneydelse for højskolen som institution, at give eleverne mod til at bruge fællesskabet, og opleve sig selv som værende en del af det og i øjenhøjde med det. Ikke den omvendte bevægelse: At se på sig selv *udefra* med andres øjne. Fra teatrets verden kender vi i høj grad til fristelsen til at spejle sig i publikums øjne og lade *dem* vurdere om vi fylder rollen ud. Om man er *god* eller *ser godt ud*. Det er det samme i livet. Selvbevidstheden får overtaget og samvær med andre bliver en krævende disciplin. Fællesskab bliver reduceret til temafester og netværk. Men fra teatrets verden kender jeg også den livgivende selvforglemmelse. Og den håber jeg at kunne mane frem, når jeg forsøger at få dem til at "lege med problemerne" på scenen, og bryde følelsen af apati og modløshed.

Vi skal turde stille hinanden og os selv større spørgsmål end "om jeg er god" eller "om jeg ser godt ud". Lad os trække tabuerne ind på hverdagsscenen for et øjeblik at være i selskab med dem. Ikke alene i ensomhed, men sammen med hinanden! I denne proces er det meget vigtigt, som det hedder sig i teaterfaget: At have ømhed for sin karakter. Det stiller store krav til os som vejledere. Vi *skal* kunne skabe en tillidsfuld og åbenhjertig stemning i et trykt rum sammen med eleverne, så de kan føle ømheden overfor sig selv, og overfor hinanden. Det er forudsætningen for at eleven kan give sig selv tilladelse til at "stå i det åbne" (*At stå i det åbne - dannelse gennem filosofisk undren og nærvær*, af Finn Thorbjørn Hansen) og lytte til "et kald".

Opvarmningsøvelser:

Maskinen

Du beder gruppen lave en maskine (eks. en symaskine) på scenen, der består af alle de medvirkende. Den gestaltes ved at de medvirkende én efter én går på scenen og laver en del af maskinen. Til sidst har I en kæmpe symaskine. I laver et par andre maskiner, så alle forstår hvordan øvelsen fungerer. Herefter beder du dem lade en maskine, men over et begreb (se listen bag i kataloget), f.eks. *ensomhed*. Lav en 3 – 4 forskellige *begrebsmaskiner*.

Tilskuerne

Del de medvirkende i 2 grupper. Placér dem i hver sin ende af salen. Så aftaler de i hver af grupperne en begivenhed/situation, de skal være tilskuere til (en tenniskamp til eksempel). Den kan foregå hvor som helst. Så viser man situationen til den anden gruppe, der ikke skal råbe svaret, men diskutere det indbyrdes og så *vise* det. Er det et forkert bud, må "tilskuerne" forbedre deres udtryk, og så vise det endnu en gang.

Find en profession

Halvdelen af de medvirkende får en profession de skal gestalte på gulvet eksempelvis: læge, postbud, m.m., og den anden halvdel skal gestalte en forbindelse til professionerne: eks. patient, én der venter på et brev, m.m.

Som vejleder skal du forberede "parvise" professionskort til alle de medvirkende, som de så "trækker". På det ene står "læge" og på det andet står der ikke "patient" eller "operationssygeplejerske", men "læge/relation", og så skal den medvirkende selv tænke sig frem til hvordan han/hun vil vise den relation i en karakter. Det hele er ordløst. Øvelsens værdi ligger i de forskellige syn vi hver i sær har, på hvilke berøringsflader og arbejdsområder en profession har. Og så morer man sig lidt og samtaler lidt over det. Formålet er først og fremmest at "løsne op for sig selv og hinanden". Når folk finder hinanden laver de en lille improvisationsscene. Øvelsen er slut, når alle har fundet hinanden.

Den varme stol

I står(sidder) i en rundkreds. De medvirkende kommer på skift med en række udsagn. Er man enig bytter man plads med andre, der også er enige i udsagnet: *Alle der læser på Handelshøjskolen tænker kun på penge?* De uenige bliver stående på deres plads. Hvis man ikke ved om man er uenig eller enig, går man rundt om sig selv eller sin stol.

Rollespil

Du skal have beskrevet 4 dilemmaer pr. gruppe a la nedenstående eksempler på forhånd:

"I har vundet på jeres gruppelottokupon, og skal finde ud af, hvad I vil bruge jeres penge til?" *eller*

"I skal diskutere hvordan I finder penge til jeres pladeudgivelse?" osv. i samme dur.

Introducér herefter følgende roller, som du giver til de medvirkende, når de er blevet inddelt i grupper på 4: "Ja-sigeren, Praktiker, den Bange og Skeptiker". Du kan have lavet et billede af rollen, så man kan lade sig inspirere. Det er ligegyldigt hvor de medvirkende i grupperne mødes, evt. omkring et bord, i en elevator, til en kunstudstilling, m.m.

Nu skal de løse deres dilemmaer ét efter ét. Og for hvert nyt dilemma de får, skifter de roller, så alle til slut har prøvet at været Ja-siger, Praktiker, Bange og Skeptiker.

Lad dem bagefter sidde og summe over den oplevelse. Det er roller man kan tage med resten af dagen og såmænd i den videre vejledning eller undervisning i fremtiden. Hvis en elev er groet fast i en eller anden valgsituation el. lign. kan du referere til denne øvelse, og måske få eleven til at tænke over, hvad én af de fire roller ville have sagt i den forbindelse. Måske er det en hjælp til at se på et problem med andre øjne.

Man kan sammen udvikle flere typer, som kan råde én, eksempelvis: håndværkeren, duksen, drømmeren, Peter Plys, Grisling, Æsel, Tigerdyret, Hegel, Freud, eller bare Mads Skjern: Hvad ville han gøre, eller hvad ville han sige, hvis han var i den samme situation?

Udvikl gerne ud fra typer I alle sammen kender, også andre elever. Jeg er sikker på man får mange forskellige vinkler på et dilemma man står i, eller et problem man har, når man ser på det med helt andre øjne. Måske kan det lette en svær proces engang i fremtiden for en elev, og så har det været det hele værd.

Spørgsmål til dig

Marcel Proust (1871 – 1922) skrev den bog, mange har på listen over bøger de skal have læst, men ud over "På sporet af den tabte tid" associeres den franske forfatter med en stribe af spørgsmål, der siges at kunne afdække svarerens sande karakter. I virkeligheden var det ikke Proust, der stillede spørgsmålene. Han besvarede dem som teenager, da hans veninde Antoinette Faure bad ham udfylde et spørgeskema fra et blad af triviallitterær karakter, der cirkulerede som en modedille blandt ungdommen.

Jeg fandt disse spørgsmål bag i en biografi: "SEBASTIAN – Når lyset bryder frem" om musikeren Sebastian, skrevet af Torben Bille. Jeg husker selv da man var i puberteten og læste spørgsmål a la nedenstående op for sin gode veninde, og forlangte dem besvaret hudløst ærligt. Spørgsmål man oftest fandt i pigeblade eller ungdomsblade som; Vi Unge, Go eller Min ven hesten. Jeg har valgt at medtage dem i dette idékatalog fordi jeg mener, at det ikke er så meget spørgsmålenes eller svarenes karakter der er afgørende, som det øjeblik man deler når man leder efter svaret. Jeg synes de egner sig meget godt til en start på en slags afklaring, en øvelse i at tale om sig selv en dag i fællesskabets- og vejledningens tegn. Det kunne i teorien lige så godt være noget andet man valgte at bruge: En sammenligning og diskussion af sine stjernetegn eller lign. Det er bare for at få tungen på gled og den lette alvor introduceret.

Hvad er dine mest udtalte karaktertræk?

Hvilket karaktertræk sætter du højest hos en mand?

Hvilket karaktertræk sætter du højest hos en kvinde?

Hvad sætter du mest pris på i et venskab?

Hvilket karaktertræk er du mest træt af ved dig selv?

Hvilket talent/hvilken egenskab kunne du godt have tænkt dig at besidde?

Hvad ser du når du ser dig selv i spejlet om morgenen?

Hvilke fejl er du mest overbærende overfor?

Hvad er din foretrukne beskæftigelse?

Hvad er dit ideal for perfekt lykke?

Hvad betragter du som din største ulykke?

Hvad er det værste du kan forestille dig?

I hvilket land vil du gerne leve?

Hvem er dine favoritforfattere?

Hvem er dine favorithelte/-heltinder fra fiktionens verden?

Hvem er dine yndlingshelte/-heltinder fra det virkelige liv?

Hvilken historisk person sætter du højest?

Hvilke historiske personer foragter du mest?

Hvad afskyr du mest af alt?

Hvem er dine favoritkomponister?

Hvilken kunstform lærer du nok aldrig at forstå?

Hvilken sang ville du gerne have skrevet, når alt kommer til alt?

Hvad er dine livretter?

Hvilken farve holder du mest af?

Hvad er din nuværende bevidsthedstilstand?

Hvad er dit livsmotto?

Hvem ville du gerne have med på en øde ø(ikke din kæreste)?

Hvordan vil du gerne huskes?

Hvordan vil du helst dø?

Statuearbejde

Alle de medvirkende står i en rundkreds, med ryggen ind mod midten. De får til opgave at lave en "statue" ud af deres egen krop. Et frossent billede, der beskriver deres umiddelbare bud/reaktion på eller et udsagn. Det kunne være:

Det største problem ved *studievalg*

Man kunne også have problematiseret ordene: Tvang, Styrke, Afklaring, Accept og anerkendelse, Forventning, Selvaccept og selvanerkendelse, Individ og fællesskab, (se pkt. inspirationsord på sidste side)

På dit tegn løsner alle op. De vender sig mod midten og mod hinanden og gentager atter på dit tegn deres statue og viser sig dermed for alle de andre på en gang. Herefter løsner alle op igen.

Nu deler du gruppen i 2 eller flere grupper. Der må gerne være op til 5 i hver gruppe. Nu skal grupperne hver for sig se på statuerne, der er repræsenteret i gruppen én efter én. Ud af dette materiale skal gruppen i en slags lyttende og iagttagende samarbejde lave én fælles statue. Men først skal de vurdere hvilke elementer der er repræsenteret, og hvilke elementer man mangler for at problemet eller ordet bliver belyst/præsenteret på en måde, så alle er "tilfredse" og føler sig hørt/forstået. Det er altså ikke et facit man skal søge, men den fælles forståelse af problemet. Og det skal kunne ses på statuen til sidst. Det kan være, at man i gruppen skal justere på materialet evt. lave nogle nye statuer og/eller genbruge de gamle. Til sidst har man i fællesskab skabt *problemet STUDIEVALG* med alle medvirkende, og har gennem dette arbejde også skabt en sammenhæng mellem individets egne og de mere almene problemer. Man viser sin statue til de andre grupper i plenum, og analyserer og finder lig- og uligheder.

Herefter kan man vælge en af statuerne, og i plenum forsøge at finde det modsatte udtryk af statuen: *Problemet Studievalg*. Kan det lade sig gøre at gøre negativet positivt så at sige? At skabe et *Modbillede*? Her skal de medvirkende fra publikum gå op og *forløse* i stedet for at *fastholde*. Små ændringer, der kan have indflydelse på hinanden og lidt efter lidt forandre statuen fra et problem til et *ikke* problem.

Så går man tilbage i den første cirkel. Herefter finder man sammen med en nabo (på dit signal), og samler op på den erfaring, den oplevelse man havde af det arbejde. Bare stille og roligt.

Fortæl et eventyr på 3 minutter

Du introducerer for de medvirkende at de skal finde sammen 2 og 2. De skiftes til at være fortæller.

Nu skal den første medvirkende af de 2 fortælle om sit eventyrliv. Det perfekte liv. Det drømmeliv, det drømmescenarium hvor alt er muligt og lader sig gøre. Man kigger så at sige *tilbage* på sit levede liv og beretter om alle de ting, der er lykkedes, andres kærlighed, egne fortræffeligheder, held, dygtighed, m.m.

Man må ikke holde sig tilbage, men prøve at forestille sig, hvad der sker, når de drømme man aldrig tør drømme eller sige højt rent faktisk går i opfyldelse. Man får 3 minutter, og kan starte historien på følgende måde:

”Når jeg skal kigge tilbage på mit liv har jeg fået alt det jeg ønskede lige fra starten. Kort efter at jeg havde været på højskole, så ...”

Den anden er bare utrolig observerende og lyttende og til stede. Når historien er fortalt kan den lyttende komme med nye opgaver til den fortællende på eventyrets egne præmisser, såsom:

Beskriv det og det (eks. dit barndomshjem, hvis det optræder i eventyret) yderligere. Farverne, formerne, m.m.

Kræv at høre nærmere om noget i eventyret, du finder interessant: ”jeg vil gerne høre mere om...”

Og til sidst, når nysgerrigheden er blevet stillet kan den lyttende ”samle” op på hvad han/hun har ”hørt” af eventyrligheder. Om drømmene. Intet andet. Fortæller det noget interessant, eller noget det er værd at lade en bemærkning falde om? Her skal fortælleren bare lytte efter selv. Var der andre drømme, der gemte sig i et andet lag? Blev lytteren selv inspireret af eventyret?

Så vender rollerne. Lytteren skal starte sit eget eventyr. Det hele gentages. Saml op på det hele parvis, når I er færdige.

billedimprovisation

Alle medvirkende står i en rundkreds, med ryggen ind mod midten. De får til opgave at lave et frossent billede. Det kunne denne gang være:

Vis hvad du tænker, når du hører ordet: **Konkurrence**

Det kunne også have været: Tvivl, Angst, Livsværdi, Selvføståelse (se pkt. inspirationsord på sidste side)

På dit tegn løsner alle op. De vender sig mod hinanden og gentager atter på dit tegn deres statue og viser sig dermed for alle de andre på en gang. Herefter løsner alle op igen.

Nu deler du gruppen i 2 eller flere grupper. Der må gerne være op til 5 i hver gruppe. Hver enkelt deltager skal nu på skift, ordløst og ved hjælp af de andre medvirkendes kroppe instruere hver sit *billede*, der viser en *undertrykkende* og *sand* oplevelse som deltageren har haft med begrebet. Det må gerne være skildret realistisk eller surrealistisk, symbolsk eller metaforisk, m.m. Til sidst indgår deltageren selv som *hovedperson* i billedet.

På dit tegn samles man i plenum, og viser de skabte billeder fra grupperne for hinanden. Bemærk at det er vigtigt, at du som vejleder beder om *objektive* kommentarer og ikke fortolkninger, fordi der er subjektive måder at forstå et billede på. Understreg fællestræk og forskelle.

Nu skal man tilbage i gruppen fra før og i samarbejde skabe ét billede. Begynd med at finde den mest "fuldendte" scene, med de vigtigste elementer fra de tidligere skabte billeder, som nu skal indgå i et slags konglomerat af samtlige billeder. **DET NYE SAMLEDE BILLEDE.**

Gå i Plenum og iagttag gruppebillederne som tidligere. Nu må man godt fortolke på det endelige billede, der foreligger fra de to eller 3 grupper.

På dit tegn går man atter tilbage i den første cirkel. Herefter finder man sammen med en nabo (på dit signal), og samler op på den erfaring, den oplevelse man havde af det arbejde. Som tidligere i ro og mag.

Det magiske hvis!

Det er en øvelse skåret over samme læst som eventyret tidligere beskrevet. Kan man forestille sig noget, der ikke findes?

Gå sammen i par. En er pilot og en anden er turist.

Pilotens job: Sørg for at den anden sidder godt. Skab ro og en tryk atmosfære. Turisten lukker øjnene. Start stille og roligt interviewet. Piloten har fået et ark med guidende spørgsmål fra dig (se herunder). Piloten skal undlade at afbryde, men kan stille uddybende spørgsmål dog uden selv at svare. Piloten skal notere alle svar læseligt og give dem til turisten, når interviewet er tilendebragt, Turisten har 15 minutter til at berette om sin rejse.

Piloten siger til turisten (fra papirarket du har givet):

"Du foretager en tidsrejse 2 år ud i fremtiden og beretter derfra. Der er sket en masse forandringer i dit liv. Både for dig og for de mennesker du omgiver dig med. Mange ting er lykkedes for dig og dine omgivelser. Du har nu mulighed for at værdsætte det væsentlige i den bevægelse, du har været igennem. Velkommen til denne tidsrejse:

Det er i dag den og den (små 3 år ude i fremtiden fra d.d.). Du er, hvor du gerne vil være og meget er lykket for dig de sidste godt og vel 2 år. Du har sat dine styrker i spil, du oplever dit liv som meningsfuldt generelt og du udgør en stor værdi for de mennesker du omgiver dig med. Det være sig enten på dit arbejde, på dit studie og blandt dine venner og familie.

Hvad er noget af det bedste der er sket rent fagligt for dig gennem de seneste 2 år?

Hvad muliggør det fremover?

Hvilke styrker har du særligt brugt?

Hvordan kom det til udtryk?

Hvad har dit arbejde/studie de sidste 2 år lært dig?

Hvad er du i sær stolt af?

Hvad er du helt stoppet med?

Hvilke to personer har du i sær haft glæde af at lære at kende? Og for hvad?

Hvilke af deres styrker sætter du særligt pris på?

Hvilke personer har haft særlig glæde af at arbejde sammen med dig?

Hvordan har du bidraget til deres proces?"

Så byder piloten turistene velkommen hjem fra tidsrejsen. Det er igen dags dato. Bevar det rolige tempo, giv plads til eftertænkning og notér fortsat alle turistens overvejelser ned:

”Du har nu oplevet en fremtidssituation. Hvad inspirerer dig i sær fra den oplevelse?

Hvad ville du, hvis du fik 3 ønsker, bruge dem til i forbindelse med denne rejse?

Hvad vil du tilstræbe eller nærme dig, endda strække dig efter i virkeligheden?

Hvordan kan du i praksis gøre det?

Er du blevet opmærksom på personer, som du gerne vil opsøge og samarbejde med?

Hvad vil du i øvrigt tage med dig fra din oplevelse i fremtiden?”

Piloten forærer arket til turistene, og fortæller hvad denne rejse inspirerer ham/hende til som interviewer og pilot. Herefter byttes roller og rejsen gentages.

Projekt PP

Opdel de medvirkende i grupper på 6. I gruppen er man på skift instruktør af et fremtidsscenario vist i et power point show. Der skal i praksis tages billeder af en fysisk opstilling (7 pr. deltager) af de medvirkende, som er blevet modelleret af instruktøren. De 7 opstillede billeder iscenesætter det emne, som handler om fremtiden og som man er blevet enige om at arbejde med i den store gruppe på forhånd. Det kunne være:

Mit studieliv 2015

Mit sommerferiealbum 2025

Billeder fra jobbet 2020

m.m.

Billederne lægges i rækkefølge i en Power Point præsentation på computeren og hver enkelt laver en kort tekst til hvert sit billede/hver sin instruktion. Man har moduleret et fremtidsbillede, og de andre kommenterer billeder såvel som tekstmaterialet. Hvad ser de er på spil i fremtiden for hinanden?

Der *kan* arbejdes konkret med en eller anden form for strukturel progression i billederne, der evt. følger det klassiske rituals struktur (eller den klassiske hollywoodmodel) med elementerne:

Procession: præsentation af plot/eks:	<i>Mit studieliv på lærerseminariet</i>
Bøn: de elementer jeg ønsker skal være tilstede:	<i>Bolig, venner, studiegruppe, fritidsjob, m.m.</i>
Ekstase:	<i>Det sociale liv</i>
Ofring:	<i>Det krævende ved et studie, det du ofrer</i>
Død:	<i>Eksamen og eksamensstress og dumpen</i>
Genfødsel:	<i>Bestået eller bortvist. Job eller arbejdsløshed</i>
Procession:	<i>Den nye faglige hverdag</i>

Men ovenstående er bare et tænkt tilfælde, endda et stærkt manipuleret tilfælde, der groft og nærmest voldeligt er blevet presset ind i ritualstrukturen. Men tag ikke fejl: Rituallet skal ikke nødvendigvis være en bærende form for øvelsens udtryk, men kan tjene som en slags strukturel spændetrøje for de medvirkende, hvis der brug herfor.

Den fælles fremtid

En fælles ektemporal der behandler "det gode studieliv".

En dag gennemspilles fra man står op om morgenen til man går i seng om aftenen. Alle kan springe op på scenen og effektuere et bud, der forstærker fællesskabets oplevelse af emnet. Man skriver dagen sammen i fællesskab og ser den udspillet nu og her. Med fejl og mangler vel at mærke.

Eksempel: De medvirkende har "skrevet" sig frem til det tidspunkt, hvor hovedpersonen, den studerende er ved at fastgøre sin cykelhjelm og skal til at cykle mod studiet. Blandt publikum er der en, der råber: "Stop – Spol tilbage. Jeg glemte min madpakke ". Vedkommende rejser sig op og ytrer sin mening om vigtigheden af madpakker for en studerende. Fællesskabet diskuterer nu behovet for en madpakke set i relation til emnet og vedtager om den studerende smører sin egen madpakke eller køber i kantinen på en helt almindelig dag. Lad os sige, at fællesskabet vedtager idéen om madpakken. Så må skuespilleren og de andre medvirkende spole tilbage til morgenen hvor den så smøres. Og altså nu hopper en anden skuespiller ind og spiller videre. Næmlig vedkommende der sagde "stop". Og så videre på ny, indtil der er en anden, der husker noget fællesskabet har "glemt" eller taget for givet i forbindelse med emnet "Det gode studieliv". Til sidst sover den studerende og fællesskabet kan holde fri, når hele scenen er blevet gennemspillet uden stop. Evaluering og samtale bagefter med hinanden.

Dvs. man skal tænke sig grundigt om, forsøge at få det hele med i fællesskab og kan skiftes til at være agerende på scenen og overskuende udefra og vise versa.

Hovedbestyrelsen

Hovedpersonen deltager i en "forsamling" af en slags, der tager stilling til et valg, som hovedpersonen har foretaget eller overveje at foretage. Der optræder altså en del mennesker, der er mere eller mindre inviteret til at give sit besyv med i forbindelse med valget.

Følgende øvelse kan på overfladen ligne et dårligt gestaltterapeutisk forløb, og jeg vil fraråde at forsøge at individualisere øvelsen. Der er altså ikke tale om at se alene ind i *mit* eller *dit* hoved, men i alles hoveder og i samarbejde skabe en slags almenmenneskelig komprimering, over både karakterer og dialog. En scene man senere skal arbejde med konkret.

Scenen skal skrives og spilles af en gruppe på mindst 6. Det kan foregå på følgende måde: Gruppen stiller sig i en rundkreds. I skiftes til at komme med udsagn, der kan komme fra jeres mor og far, vennerne, jer selv, den dårlige samvittighed, storebror, den gamle tante, mormor, o.a.

"Det klarer du aldrig!", "Kan man leve af det?", "Det vil også bare liiige være dig", "hahahaha!", "NÅ!"

"Bare du er glad, så er vi også glade", "Du skal ikke tage hensyn til mig!", "Nej hvor fedt, og sært!", m.m.

Skriv dem ned undervejs. Gå herefter sammen 2 og 2 og fortæl efter bedste evne hvem I selv har inde i hovedet. "Min mor er f.eks. altid med mig ude at købe sko, og hun har været død i 12 år! Alligevel har hun stadig en mening om hvilke sko jeg bør købe" (op. cit. mig selv). Skriv dem ned I er enige om at have begge 2 (mor, far, bedste veninde).

Så samles gruppen på de 6 deltagere. Diskutér hvilke stemmer alle kender og giv dem navne i forhold til den relation de har til hovedpersonen. Kig derefter på udsagnene. Hvem repræsenterer de forskellige udsagn? Det kan være forskelligt, men forsøg at blive enige om, hvilken repræsentant I synes passer bedst til det udtryk: Et typisk far-udtryk, eller en klar storesøsterreplik, mig selv, osv.

Så improviserer I jer frem til en lille scene, ved hjælp af de udsagn og de attituder karaktererne har. Én af de 6 er instruktør. Det kan evt. være hovedpersonen, der i realiteten bare skal modtage alle udsagnene mere eller mindre i tavshed, efter han/hun har fremlagt sine overvejelser om det forestående valg (af uddannelse, af kjole, af kæreste, lejlighed, m.v.). Vælg et emne som alle kan forholde sig til.

Øvelsen stiller store krav til hver enkelt deltager om tillid og åbenhjertighed, og det er vigtigt at du understreger dette. Det er vigtigt, at alle deltagere har forstået præmissen, så typerne der optræder i scenen (til middagsbordet/til festen/til mødet/eller hvor der nu er samlet en hovedbestyrelse) bliver et fælles vedtaget persongalleri med om end ikke decideret karikerede så i al fald stærkt optegnede karakterer. Alle karaktererne skal forholde sig til hovedpersonens valg. Det er totalt frit for grupperne at skabe netop deres karakterer og dialog, men alle deltagere skal hver i sær føle, at de er blevet set og hørt i skabelsesprocessen. Dialogen må max. vare 5 min.

Øvelsen har til formål at skabe en bevidsthed om, hvad hvert enkelt menneske "er oppe i mod" – og med hvert enkelt menneske mener jeg faktisk *hvert eneste menneske*. Vi har alle stemmer, der anviser os valgmuligheder, der ønsker at guide os men i stedet måske spænder ben. Måske viser den karakter, der stiller de højeste forventninger til hovedpersonen at være en selv? Bagefter samler I 2 og 2 op på hvad I så og hørte. Hvad betyder det for jer?

Så sagde hun, så sagde jeg

Du laver en brainstorm med deltagerne. Udgangspunktet for brainstormen vælger du helt og holdent (eksempelvis: *Mit sabbatår*) Du sørger for at alle bud bliver skrevet ned. Når du synes der er kommet nok bud forsøger I sammen at samle dem i 10 – 14 hovedemner. Du skriver en seddel for hvert emne, I er blevet enige om. Gem endelig sedlerne med underemnerne ved siden af. Alle de medvirkende går rundt og ser på emnerne, der ligger på gulvet spredt over hele salen. Bed dem om at tænke på ”Hvad har jeg lyst til at diskutere med de andre?”

Det ideelle er at 4 – 5 vælger samme emne, men måske står der kun 2 ved et emne. Hvis de to mener de kan lave en scene over det emne, må du overveje om det er okay. Bed de medvirkende om at beskrive en personlig og sand lille historie, et *dilemma eller en konflikt* de har haft med ét eller flere mennesker i forbindelse med emnet. Hvis de ikke har en historie, så bed dem i stedet om at dele deres tanker med de andre i forbindelse med emnet.

Lad gruppen vælge én af de historier, som gruppedeltagerne hver i sær har fortalt, og som gruppen vil arbejde videre med. Man vælger om man vil være med i spillet og deler roller imellem sig. Hovedpersonen bør spille sin modpart, hvis vedkommende er med, ikke sig selv. Giv rollerne andre navne end folks egne. Vælg en instruktør. Scenen må max. tage 5 – 10 min. Den skal indeholde *en konflikt* og have *en dårlig slutning*.

Når gruppen har en scene i kassen vises den for de andre grupper og vice versa. Nu skal alle deltagerne reflektere, diskutere og uddrage lærdomme på dilemmaet eller konflikten, aktivt forholde sig til dilemmaet og problemet og afprøve andre handlemåder og formuleringer for hovedpersonens karakter.

Du kan vælge at lade dem summe 2 og 2 ude blandt publikum, og herefter lade dem fortælle deres tanker. Har de en faktisk forandring, som de synes sparker dilemmaet eller konflikten i retning af en slags ”forbedring”, skal én af dem gå op og afløse hovedpersonen og fremkomme med deres idé. Så opstår en ny situation som plenum igen skal reflektere over og diskutere på baggrund af. Det er vigtigt at du får alle de medvirkende til at forstå øvelsens vigtigste princip på forhånd:

Vi leder ikke efter en ideel *løsning*, men en ideel *debat*

Derfor, selvom det ofte er fristende, skal deltageres bud på ændring af handlemåde og dialog heller ikke have anden karakter end *realisme*. Ingen magi eller leflen for komik, selvom guderne skal vide at det kan være fristende at løse op på et dilemma eller en konflikt ved hjælp af lidt selvironi eller karikaturtegning. Til sidst summer man igen sammen 2 og 2, når der ikke kan koges mere suppe på scenen og arbejdet med den fra deltageres side. Hovedpersonen, eller ophavsmanden/-kvinden er forhåbentlig blevet en smule klogere ved hjælp af alle de andres engagement.

Udsagnscirkler

Du beder alle de medvirkende tage stilling til et udsagn. Det kunne være: *"Det er vigtigt for mig, at det studie jeg begynder på også er det jeg slutter på"*, *"Det er ligegyldigt hvor i landet jeg skal studere"*, *"Det er vigtigt for mig, at min familie bakker mig op i mine valg"*, osv.

Så beder du alle der er enige i udsagnet gå over i et hjørne af rummet. I et andet hjørne går de, der er uenige i udsagnet. Og i det tredje hjørne går de, der ikke har nogen mening om det, eller bare ikke ved hvad de skal mene. I hver gruppe tager man en længere snak, hvor man hver i sær fremkommer med sine tanker i forbindelse med udsagnet.

Måske bliver man i tvivl om hvorvidt man står det rette sted, eller også er man bare nysgerrig efter at høre, hvad de andre grupper har af tanker, og så må man *kvit og frit* skifte gruppe til hver en tid. Det koster ikke noget. Man må gerne lade sig overtale, eller forvirre. Det er altså helt i orden at forlade sin gruppe for at indgå i en af de andre.

Denne øvelse er god til at fremme en diskussion om et relativt svært emne, som man måske ikke helt selv ved, hvad man skal mene om. En slags *aktiv* vurdering. Den handler om at få belyst et emne fra mange sider, at lytte til forskellige argumenter for og imod, tillade sig at tvivle, "mærke efter", skifte mening, måske blive mere forvirret, m.m. Men den handler IKKE om en løsning, men derimod om en oplysende og givtig debat. Man kunne også forestille sig (det har jeg aldrig prøvet) at de medvirkende selv på forhånd skriver et for dem vægtigt udsagn (men anonymt dog) i forbindelse ex. med studievalg, og at øvelsen så tager udgangspunkt i det. Måske blot for at prøve sit udsagn af i al "offentlighed", eller for at lytte til forskellige argumenter fra de andre deltagere. Samle en slags "skyts" som man måske har behov for at bruge overfor venner og familie, fordi man ikke selv har kunnet finde nogen egnede argumenter selv. Men som man skal huske at gøre deltagerne opmærksomme på: Det handler om *At leve et liv – ikke vinde en krig*, som undertitlen lyder på Anna Kåvers bog "Accept" (Dansk psykologisk Forlag)

Styrker i spil

Jeg venter spændt på firmaet Klods-Hans for viderekomnes innovative projekt ”styrkespillet”. Det er et spil udviklet i samarbejde med et reklame- og konsulentfirma, der hedder Gnist. Det er tænkt som et redskab til dialog omkring bl.a. uddannelsesparathed. Udgangspunktet er, at det livgivende i at tage et ressourceorienteret udgangspunkt i stedet for at fokusere på mangler. Det er et forsøg på at bevidstgøre deltagerne om deres egne indre styrker og rette opmærksomheden på at få dem anvendt i forskellige sammenhænge. Jeg afventer deres bud på at anvende spillet, men efter samtale med dem blevet inspireret til at forsøge en samtaleform. Den ser sådan ud indtil videre:

Man går sammen i en gruppe på 4. Eleverne fortæller en historie på skift (max. 3. min.). Det skal være en historie, hvor fortælleren/hovedpersonen selv mener, at hans/hendes styrker blev brugt godt. De tre andre lytter og skriver alle de styrker de hører om i historien ned på papir. Når historien er færdig, fortæller de 3 på skift, hvilke styrker de hørte blev anvendt i historien. Også de styrker som fortælleren ikke selv omtalte, eller måske ikke var bevidst om. Synes lytterne herudover, at fortælleren/hovedpersonen besidder andre styrker (de kender jo hinanden fra hverdagen på skolen), som ikke var til stede i historien, skriver de dem også ned på papiret de giver dem til fortælleren/hovedpersonen. Når hovedpersonen modtager papiret skal han/hun søge at forklare hvor og hvornår lytteren ser ham/hende anvende de påståede styrker.

Et eksempel kunne være følgende: Tine syntes, at Johan er *fornuftig og velovervejet*, udover de styrker hans historie åbenlyst gav udtryk for. Det skriver hun på et stykke papir og rækker til Johan. Nu skal han forklare Tine, hvor han tror hun ser ham anvende styrkerne *fornuftig og velovervejet*. Han erindrer en episode, hvor han huskede regnbukser på en telttur, sammen med husgruppen. Den godtages selvfølgelig, men Tine har faktisk et andet eksempel i tankerne som hun så fortæller til Johan. Det man kalder en win-win situation

Metaforer i vejledningen

Jeg vil opfordre alle til at læse ”Vejledningens metaforer” af Norman E. Amundsen, professor i vejledning ved University of British Columbia. Der følger ligeledes nogle metaforkort med til den bog, som man kan sidde og samtale/fortælle hinanden om. Jeg har ikke prøvet kortene af sammen med eleverne endnu, men arbejder på at udvikle en eller anden form, hvorunder de kan passe.

Landing

Jeg slutter dagen af med 30 minutters eftertænksomhed eller småmeditativt arbejde. Det kan bare være at de ligger på måtter og samler dagens indtryk til meditativ musik, eller at de bruger 30 min. på at rejse sig op i superslowmotion. Det skal bare ske i en tyst og halvdunkel atmosfære.

50 Inspirationsgivende ord

Tvang	Livsværdi	Berettigelse
Styrke	Selvforståelse	Su-berettigelse
Afklaring	Selvrefleksion	Kompetencer
Løsninger	Valg	Flexibilitet
Accept og anerkendelse	Uddannelsesvalg	Kritisk bevidsthed
Selvaccept og selvanerkendelse	Det "sociale" jeg	Samfundskrav
Individ og fællesskab	Det "sociale" liv	Handling
Identitet og dannelse	At være i Transit	Stilstand
Identitetsarbejde	Drøm	Forandring forventning
Uddannelse	Modstand	Alene eller ensom
Det "gode" liv	Valgfrihed	At være sig selv
Det "gode" studieliv	Selværd og selvtillid	At være den man er
Tvivl	Adgangsbegrænsning	At være sig selv bekendt
Angst	Autonomi	Venner og bekendte
Konkurrence	Faglighed	Netværk
Livsindhold	Krav	Livserfaring
	Uddannelseskraft	Ro og Ligevægt

Litteraturliste

Keith Johnstone: Improvisation og Teatersport, forlaget Drama 1997

Augusto Boal: SPIL, Forlaget Drama 1995

Augusto Boal: STOP, det er magisk, Forlaget Drama 1980

Augusto Boal: Lystens Regnbue, Forlaget Drama, 2000

Katrin Byreus: Du har hovedrollen i dit eget liv, Forlaget Drama 1995

Finn Torbjørn Hansen: At stå i det åbne, Hans Reitzels forlag 2008

Finn Thorbjørn Hansen: Den sokratiske dialoggruppe, Gyldendals uddannelse 2000

Björg J. Birgisdóttir, m. fl. : WATCH, en brugsbog i gruppevejledning, Forlaget Schultz 2012

Rie Thomsen: Vejledning i fællesskaber, Forlaget Schultz 2008

R. Vance Peavy: Konstruktivistisk vejledning, teori og metode, 1998

Norman E. Amundsen: Vejledningens metaforer, Forlaget Schultz 2011

Lilli Zeuner: Unge mellem egne mål og fællesskaber, Socialforskningsinstituttet 2000

Jo Krøjer og Camilla Hutters: Metodehåndbog i fortællerværksteder: FFD 2006

Svend Brinckman: Det diagnosticerede liv, Forlaget KLIM 2010

www.forumteatret.dk: Sådan håndterer du et Forum Spil