

*Kreative  
skrivegrupper  
som redskab til  
bedre trivsel*

Flexwerker  
Inspirationsworkshop  
8. november 2023



*Formålet med projektet var at udforske kollektive skrivegrupper som værktøj til at skabe bedre mental sundhed blandt unge gymnasieelever, herunder:*

- At skabe et rum hvor eleverne kan tænke og reflektere over egen trivsel
- At give eleverne mulighed for at spejle sig i andre
- At give eleverne et kollektivt og fællesskabsorienteret blik på problemstillingerne
- Vejlederne oplever, at metoden er relevant for deres vejlederpraksis...

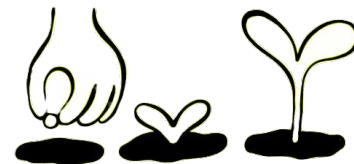
# Dagsorden

1. Hvem er Flexwerker og baggrund for de kollektive skrivergrupper
2. Det kollektive som metode og de kollektive skrivegrupper
3. ... Lad os nedbryde klasselokalet...
4. Samtale og skriveøvelse (30 minutter)
5. Opsamling og refleksion om skrivegruppernes potentialer i studievejledningen

Hej, jeg kommer  
fra Flexwerker



# Den kooperative model som modstrategi



***Kooperativ =***

*Demokratisk virksomhed, kooperativ  
virksomhed, andelsvirksomhed,  
andelsforening = foretagende, der ejes  
og drives i fællesskab*



**Problem:** Individuelle strategier, manglende fællesskab og  
arbejdsstruktur. **Løsning:** at gå sammen i et formelt  
fællesskab → en kooperativ virksomhed.

# Vi arbejder med:

Flexwerker et nonprofit og medarbejderejet kooperativ, der laver vi kollektive løsninger i en individualiseret tidsalder, vi arbejder fx med:

- Organisering i studie- og arbejdslivet
- Prekære og fleksible arbejdsforhold
- Demokratisk deltagelse
- Kooperativt iværksætteri og demokratisering af arbejdet

... Og hvordan vi kan være en virksomhed og arbejdsplads på vores egen måde...

**FLEXWERKER**    Ydelser    Katalog    Om os

## Flexwerker

Flexwerker er et kooperativt bureau, der arbejder inddragende og eksplorativt for at skabe engagement og mobilisere mennesker til fælles handling.

**Vores formål**

I Flexwerker arbejder vi for at sætte mennesker, tanker og handlinger i bevægelse. Det gør vi, fordi vi ser et forandret arbejdsmarked, en nedbrydende præstationskultur og en orientering mod nye fællesskaber. Vi tror på, at forandring skal skabes gennem deltagelse, og derfor er menneskers fælles engagement og handlinger altid i centrum for de løsninger, vi peger på.

**Vores kerneområder er:**

- Organisering i arbejdslivet
- Prekære og fleksible arbejdsforhold
- Demokratisk deltagelse
- Kooperativt iværksætteri og demokratisering af arbejdet

Vi tilbyder både konsulent-ydelser og arbejder på selvinitierede projekter, der støtter op om vores formål. Projekterne søger vi penge til eksternt, og vi driver dem gerne som partnerskaber eller i samarbejde med andre.

## Vi er



I Flexwerker er vi (øverst fra venstre) Mette Katrine Jensen, Luna Svarrer, Anne Leavy, Johanne Aarup Hansen og Maja Louise Sørensen

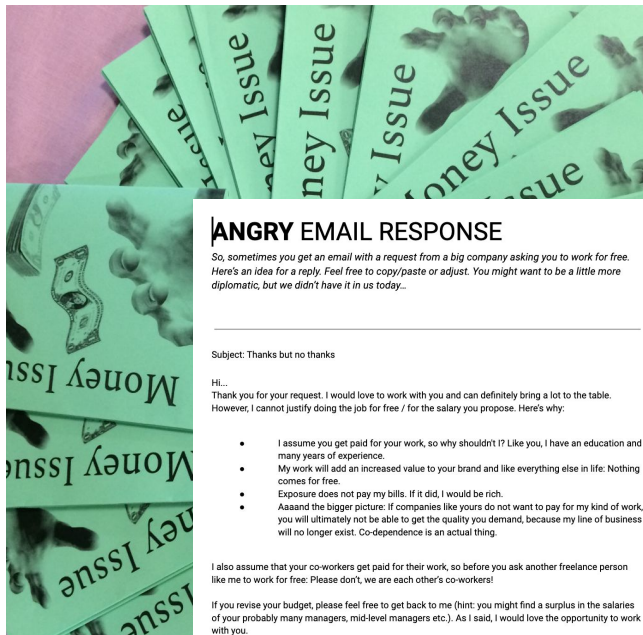
Kooperativt Flexwerker

**FLEXWERKER**    Ydelser    Katalog    Om os

## Kunder og samarbejdspartnere



# Arbejds- og dagpengekritik som modstrategi



## ANGRY EMAIL RESPONSE

So, sometimes you get an email with a request from a big company asking you to work for free. Here's an idea for a reply. Feel free to copy/paste or adjust. You might want to be a little more diplomatic, but we didn't have it in us today...

Subject: Thanks but no thanks

Hi...

Thank you for your request. I would love to work with you and can definitely bring a lot to the table. However, I cannot justify doing the job for free / for the salary you propose. Here's why:

- I assume you get paid for your work, so why shouldn't I? Like you, I have an education and many years of experience.
- My work will add an increased value to your brand and like everything else in life: Nothing comes for free.
- Exposure does not pay my bills. If it did, I would be rich.
- Asaand the bigger picture: If companies like yours do not want to pay for my kind of work, you will ultimately not be able to get the quality you demand, because my line of business will no longer exist. Co-dependence is an actual thing.

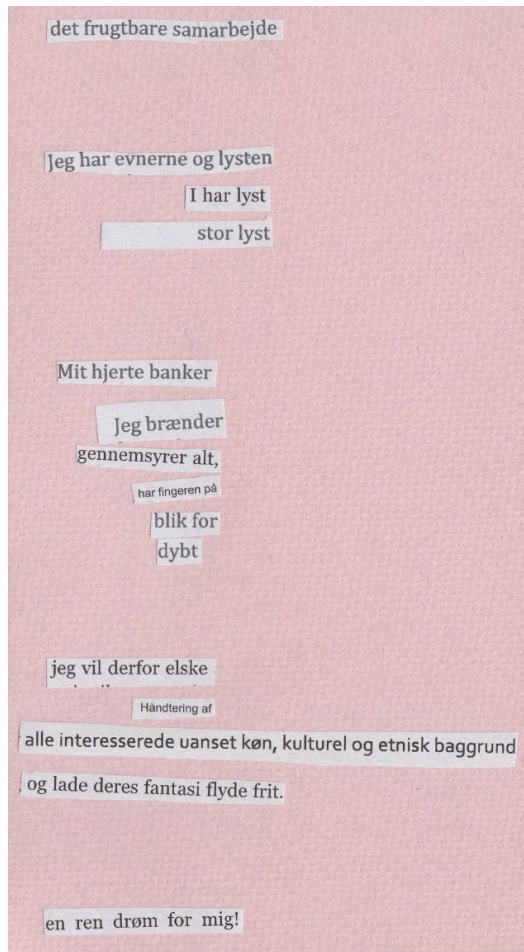
I also assume that your co-workers get paid for their work, so before you ask another freelance person like me to work for free: Please don't, we are each other's co-workers!

If you revise your budget, please feel free to get back to me (hint: you might find a surplus in the salaries of your probably many managers, mid-level managers etc.). As I said, I would love the opportunity to work with you.

## FLEXWERKERMANIFESTET

**Vi er for et liv**, hvor dine ti tusinde nære venner, Facebook-venner, venners venner, dine forældres venner, dine dårlige Tinder-dates og din sexistiske chef ikke er kontakter, der skal plejes som potentielle jobmuligheder. **Vi er for et liv**, hvor vi har en sikker indkomst. **Vi er for et liv**, hvor vores samfundsinstitutioner er baserede på tillid, hvor vi siger nej til kontrol og befrier jobrådgiveren fra sit meningsløse arbejde. **Vi er for et samfund**, hvor rigide regler afløses af leg og nydelse. **Vi er for et liv**, hvor der er tid til at spille skak, sove længe, lære et nyt håndværk, bage brød, male entréen, dyrke haven, gå på værtshus, tage hånd om familien, se solopgangen, se vennerne og indgå aktivt i meningsfulde fællesskaber. **Vi er for et liv**, hvor dagpengemodtageren er en helt, fordi hun forbruger mindre. **Vi er for et liv**, hvor ledige ikke presses ud i udsigtsløse og endeløse praktikker. **Vi er for et samfund**, der har en bred forståelse af, hvad der skaber værdi. **Vi er for et arbejde**, hvor fokus på økonomisk vækst bliver udfordret. **Vi er for et arbejde**, hvor det offentlige ikke modarbejder, men fremmer vores muligheder, når vi prøver kræfter med livet som selvstændige. **Vi er for et arbejde**, hvor vi holder hviletiden hellig. Koraffen er koraffen og ikke en aktivitet på CV'et. **Vi er for et arbejdsliv**, hvor vi fordeler arbejdstiden rimeligt. Alle har ret til at arbejde de timer, de kan og vil, og ingen skal tvinges til at arbejde mere, end de kan. **Vi er for et arbejdsliv**, vi kan holde til hele livet. **Vi er for et arbejdsliv**, hvor vi har retten til ikke altid at gøre os umage. **Vi er for et arbejdsliv**, hvor vi kan være middelmådige. **Vi er for bløde albuer**. **Vi er for et arbejde**, hvor vi kan være tre dage bagnet. **Vi er for et liv**, hvor der er tid til at tage toget frem for flyet, tid til at sidde på biblioteket, falde i snak, reparere ting, der er gået itu, tid til at feste, tid til god mad, tid til at handle i genbrug. **Vi er for et arbejde**, hvor vi kan sige nej og lade muligheder passere. **Vi er for et liv**, hvor vi ikke nødvendigvis gør karriere. **Vi er for et liv**, der ikke forveksler arbejdsidentitet med selve livet. **Vi er for et arbejde**, hvor vi tager arbejdstøjet på og går på arbejde. **Vi er for et liv**, hvor vi kommer hjem og tager arbejdstøjet af igen. Lige nu er din Mac en uniform, din to-go-kaffe en uniform, dit nervøse, stressede blik en uniform. **Vi er for et arbejde**, hvor vi afklæder os denne uniform og i stedet iklæder os en fællesskabsorienteret og politisk uniform. **Vi er for et liv**, der kan leves meningsfuldt uden arbejde. **Vi er for et arbejdsliv**, hvor der ikke skabes et A-hold og et B-hold med udgangspunkt i løn- og arbejdsvilkår. **Vi er for et arbejdsliv**, hvor vi giver hinanden en hesteko. **Vi er for et liv**, hvor der er tid til at dyrke det nyttige, tid til at spille spil, læse bøger, tage på blaffetur, gå baglæns, lære nye mennesker at kende, besøge bedstemor, lære vores børn at cykle. **Vi er for et liv**, hvor der er tid til at synge, til venlighed, til at høre træernes susen, tid at tage en middagslur. **Vi er for et liv**, hvor der er tid til at sætte fuglekasser op i baghaven, græsset gro, tage en svømmetur, opsøge nye steder, tage på højskole, tale med naboen, ikke morgenkaffe, male et billede, tænke nyt, træne lilleputter i den lokale klub, lære at ille et nyt instrument. **Vi er for et liv**, hvor der er tid til at kysse. **Vi er for et liv**, hvor tiden r langsomt. **Vi er for et liv** med tid til at dvæle. **Vi er for et liv**, hvor der er tid til undren, til skrive et manifest, til opråb, til lovprisning og begejstring. **Vi er for et liv** med tid til at leve.

**Problem: Vi vender kritikken indad, men den skal ud...**



# Baggrund: Rekord mange unge mistrives

1

Ungetrivselsrådet i samarbejde med Red Barnet udgivet en rapport, som viser, **at 28% af unge mellem 18-30 år har haft så alvorlige stress-symptomer, at de enten har opsøgt læge eller været sygemeldt fra deres uddannelse.** Næsten halvdelen af de adspurgte føler i meget høj eller i høj grad, at deres uddannelse presser eller stresser dem til daglig(2022).



2

En anden undersøgelse viser, at **de væsentligste stressfaktorer i gymnasiet er konstant præstationspres, mange forskellige opgaver samtidig samt faglig og social konkurrence** (Nielsen & Lagermann 2017).

3

Og en trivselsmåling foretaget af af Børne- og Undervisningsministeriet i 2018 viser desuden, at hver tredje gymnasieelev har overvejet at droppe ud. Dette skyldes – peger ungdomsforsker Søren Østergaard på – **en kombination af mange ting, bl.a. præstations- og forventningspres men også ensomhed forårsaget af en øget individualisering** (Boier 2019).

**Hvordan modarbejder man  
ensomhedens og individualismens  
skyggesider?**

**Og hvordan modarbejder man  
præstationskulturens skyggesider?**



**Vores svar er at vende blikke udad mod  
fællesskabet... At turde at læne sig ind i fællesskabet,  
og opleve at der er plads til sårbarhed og hele  
mennesker...**

**Hvor kan vi genlære at læne os  
ind i fællesskabet? Og sætte præstationerne  
på pause?**



Vores svar er fx i kollektive skrivegrupper..

Desuden den lille pointe:

**»Når skrivegruppemetoder kan anvendes til de allermest sårbare i vores samfund, så er de i høj grad også anvendelig til neurotypiske og folk som har det svært i mildere grad«**

- Birgit Bundesen, overlæge på Psykiatrisk Center Amager, BA i litteraturvidenskab og forperson for foreningen Kunst og Mental Sundhed.

# Altså...

- I projektet ses skrivning og det at skrive sammen som en **erkendelsespraksis og en mulighed for at udforske og styrke unges trivsel gennem eksperimenter, leg, fællesskab og tildeling af agens.**
- Skrivegrupperne ses i projektet som en **forebyggende metode**, der skal **øge de unges bevidsthed om, hvilke strukturer de indgår i** og ligeledes skabe bevidsthed om, at de ikke er alene, de få røje på det, de har tilfælles.
- Projektet er etableret partnerskaber med Ørestad Gymnasium, Det Frie Gymnasium og Ungdomsuddannelsernes Vejlederforening.

## Og helt konkret:

1. To faciliterede skrivegrupper, hvor unge gymnasieelever i et forløb på tre gange
2. Eleverne skriver sammen om deres liv og tanker og udforsker (mis)trivslen fra deres eget perspektiv.
3. Skrivegrupperne fandt sted i skoletiden og de fik ikke fravær for at være med.



# Hvad er skrivegruppen?

- Et rum, hvor eleverne ikke skal tænke på at præstere. Her er retstavning og tekstgenrer ligegyldige.
- En mulighed for at vende deres frustrationer og tanker udad i stedet for indad.
- Et rum, hvor eleverne sammen med andre kan udforske, hvordan unge har det og hvorfor det mon er sådan.
- Et rum, hvor eleverne kan spejle sig i andre. De finder ud af, at der er andre, der har det som dem.
- Et rum, hvor vi hylder fællesskabet i stedet for individet.
- Et rum hvor processen er vigtigere end resultatet.

# Hvad er skrivegruppen ikke?

- Et rum, hvor eleverne bliver vurderet på deres præsentationer
- Et rum, hvor eleverne skal producere, selvom, de er for trætte / uinspirerede / uoplagte / kede af det / vrede / ukoncentrerede / etc.
- Et rum, hvor der findes en bestemt opskrift.
- Et rum, som hylder det perfekte.
- Et rum, hvor eleverne skal leve op til andres forventninger.
- Et rum, hvor eleverne skal leve op til sine egne forventninger.

# Inspiration: Basisgruppen som modstrategi



**Problem:** Ofte emner, der er tabubelagte og føles private... Fx ledighedsstress, manglende tilhørsforhold, ængstelighed, præstationspres, etc.

- 1) de er den ideelle støtte-enhed - hvordan har vi det?
- 2) de er den ideelle analyse-enhed - hvorfor har vi det sådan?
- 3) de er den ideelle handlings-enhed - hvad gør vi ved det?



BMS

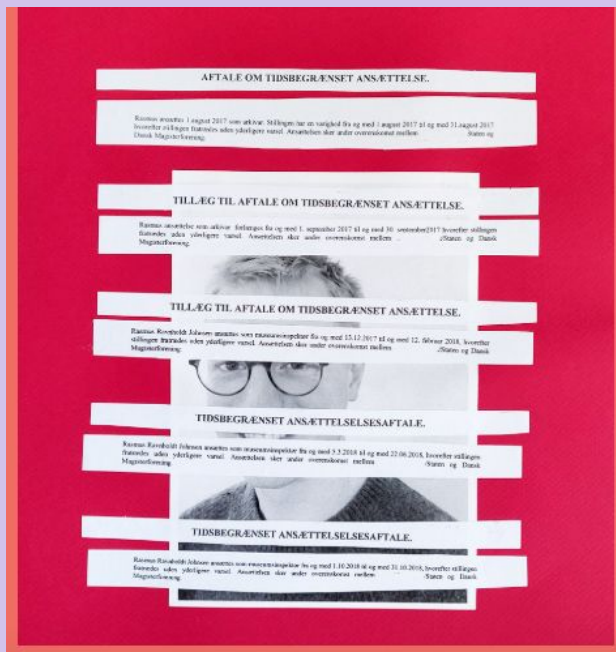


# Inspiration: Kollektive kunstgrupper





# Det analoge og det fælles tredje



**Vigtigt:**

Nedbrydning af klasserummet og  
præstationsrummet...

*Fx: ritualer, musik, italesættelse...*

## Skitsering af program

Tid	Indhold
9.00-09.25	<b>Velkomst:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ritual i rundkreds: Håndcreme og BMS-digt</li><li>- Check-in: Navn, pronominer, og hvordan har jeg det i dag, ud fra et billede eller naturobjekter...</li><li>- Rammesætning og hvad skal vi i dag</li></ul>
09.25-09.45	<b>Visualiseringsøvelse: De unges take på mistrivsel...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Med lukkede øjne og med ryggen støttende mod hinanden blev de introduceret til begreberne trivsel og mistrivsel...</li><li>- De blev også guidet igennem en helt almindelig skoledag fra morgen til aften.</li><li>- På den baggrund skulle de udvælge nogle af de ting, de følte sig alene med og som de synes var svære... De måtte også meget gerne bringe nogle gode aspekter af deres dag i spil...</li></ul>

## Skitsering af program

Tid	Indhold
09.45-10.15	<b>Samtaler i basisgrupper</b> Første runde: (12 min):Fortæl hvilke tanker og følelser, der fyldte meget for dig. 3 min hver Anden runde: (8 min i alt):Er der nogen af de her følelser og tanker i har tilfælles? 2 min hver Tredje runde: Udvalg to-tre emner, som I synes vi skal dykke videre ned i? Flydende samtale.
10.15-10.30	<b>Plenum: Hvilke emner har i valgt? Vi vælger fire i fællesskab</b>
10.30-10.45	<b>Pause</b>
10.45-11.30	<b>Formgivning: Skrive langdigt om emnerne og det i har snakket om i grupperne...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Inspiration fra Glenn Bech og Caspar Eric</li><li>- Benspænd: Hver gang I har en trang til at skrive "jeg", så skriv "vi" i stedet for.</li></ul>
11.30-11.55	<b>Højtlæsning og tak for i dag.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vi fortsætter med emnerne næste gang</li><li>- Kort evalueringsrunde: Hvad tager eleverne med hjem fra i dag/hvad vil de huske?</li></ul>
11.55-12.00	<b>Check-ud ritual:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vi står oprejst i rundkreds og holder hinanden i hånden... Mens der bliver læst et digt højt..</li></ul>



# Elevernes emner...



## Session 2: Cut-up teknik og fælleseje af teksterne...

- Langdigtene tager vi op igen - fællesskabet ejer dem: vi prøver at få essens ud af langdigtene, ved at bruge cut-up teknik, Jonas Eika som inspiration...
- Dykke ned i to af emnerne fra sidst. Og det gør vi ved at skrive scener... Eksempler med, Bonjour Tristesse, Françoise Sagan, Ungeenheden Fine Gråbøl. Del kun det du har lyst til at dele.
- Musik...
- Læs scenerne højt i grupper.

## Session 3: Snefnug og frivillig redaktionsgruppe

- Nye scener med et fælles vi...
- Introduktion til Snefnug... eller knopskud... 1-3 linjer... Vi skal lave et kollektivt landskab af sætninger, der udfolder de to temaer på forskellige måder og viser nogle af de forskellige og sikkert også enslydende oplevelser og erfaringer, der gemmer sig bag dem. Samtalebaseret...
- Frivillig redaktionsgruppe til ung-til-ung udgivelse

*Var særligt vild med de øvelser, hvor man skulle skrive noget og så bagefter klippe sætninger ud og skabe en ny sammenhæng i fællesskab. Det var vildt fedt og meget inspirerende. Generelt også super skønt, at det var så analogt, det er jeg vild med.*

# Hvad siger eleverne?

## Udpluk fra evalueringer

*Jeg har fundet et sted hvor jeg kan stresse helt af, og hvor jeg altid går fra med en god følelse i kroppen. Det har givet virkelig meget tryghed og en form for forsikring om at det hele nok skal gå. Når man er her er det ligesom at træde ud af hamsterhjulet for en stund, og lige få tid til at reflektere over nogle af de ting, man har skubbet væk, og mærke at fællesskabet godt kan bære mig og mine tanker. Derudover har det vækket min glæde for skrivning, og jeg har nu sammen med nogen af de andre startet vores egen skrivegruppe i et forsøg på at videreføre dette rum vi har oplevet.*

*Refleksioner. Resonans med de andres følelser og tanker og oplevelser. En lethedsfølelse, over at føle det samme som andre. Følt mig meget tryk, og også mere groundet og rolig i tiden efter skrivegruppen.*

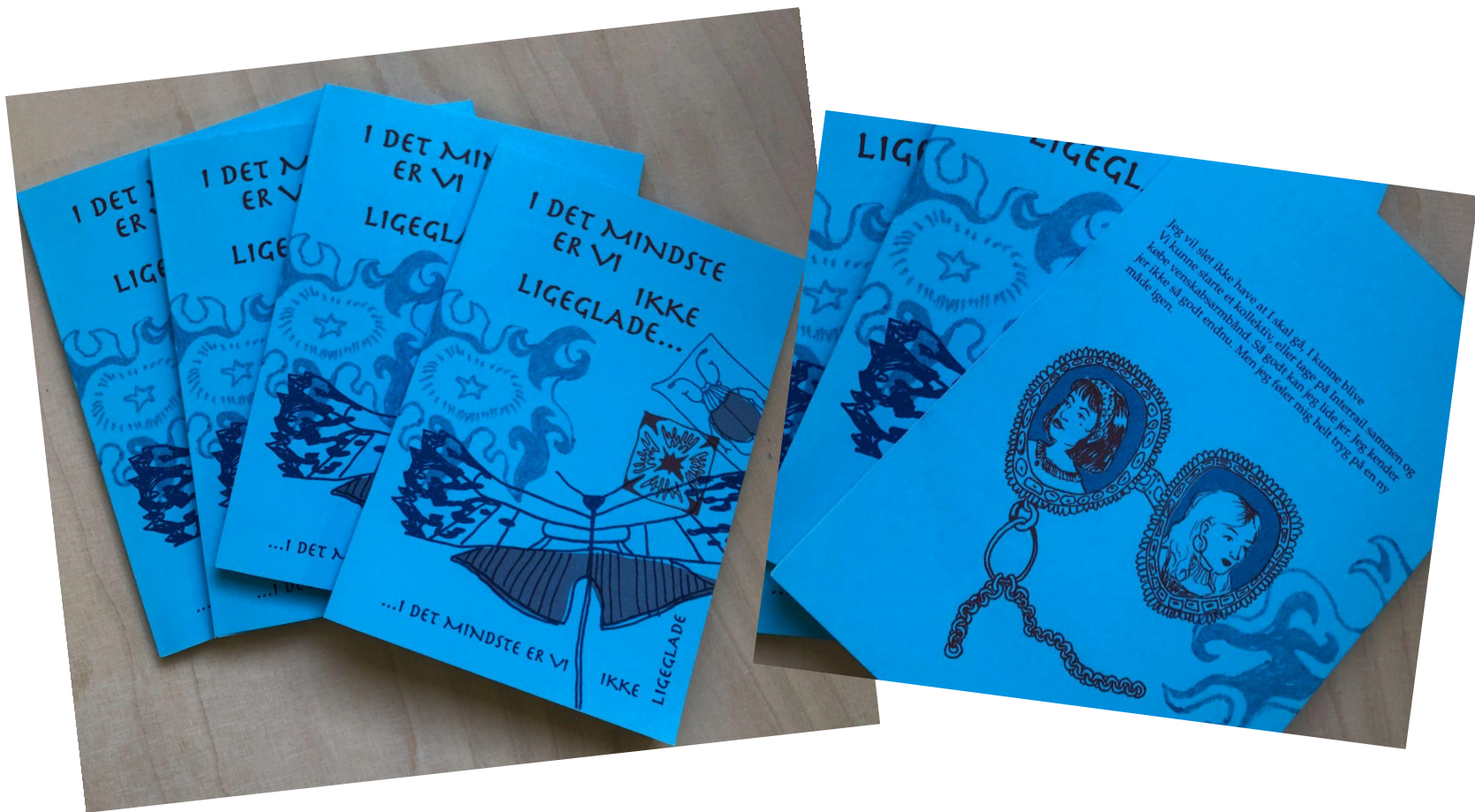
*Det har givet mega meget tryghed. intimitet og rummelighed og forståelse. det har været så rart. sådan et lille frirum, som jeg ville ønske fortsatte.*

*Måske har jeg ikke oplevet direkte meget bedre trivsel, men jeg er overbevist om, at det har givet mig nogen redskaber og nogen nye måder at tænke på, som jeg altid vil kunne bruge, og som jeg sikkert også allerede har brugt ubevist*

# Hvad siger eleverne?

Udpluk fra evalueringer

*Det sociale var fedt, øvelserne var fede, samtalerne var trygge, skriveprocessen i top og det hele var så trygt og rart.*



**Hvad siger eleverne i digtsamlingen?**

***Af med skoene...***

# Anithierakiske samtaler

1. Gå sammen tre og tre.
2. Samtalerunde 1: I får tre minutter hver til tale om spørgsmålet: **Hvad oplever jeg er den største udfordring som studievejleder i et trivselsperspektiv?**
3. Samtalerunde 2: I får to minutter hver til spørgsmålet: **Hvilke problemstillinger kan I genkende hos hinanden?**
4. Runde 3: Løs samtale: Og hvad kan man gøre ved problemerne? **Giver skrivegrupperne som metode mening for jer? Hvordan?**



# Refleksjoner og kritik



SoMe SoMe SoMe SoMe



[www.flexwerker.dk](http://www.flexwerker.dk)

[kontakt@flexwerker.dk](mailto:kontakt@flexwerker.dk)

[Instagram @Flexwerker](#)

[Facebook @Flexwerkerne](#)

**SLUT**