Undervisningsplan

**Kreative skrivegrupper som redskab til bedre trivsel**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Titel: Kreative skrivegrupper som redskab til bedre trivsel

Hvad: 3 skrivegruppersessioner á 3 timer / 2 moduler med 2-3 ugers

mellemrum

* Session #1: Temavalg og fælles langdigte
* Session #2: Cut-up-digte og sceneskrivning
* Session #3: Fællesscener og knopskud

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Sted: På gymnasiet

Målgruppe:

* Elever i 2.g (sekundært 1.g)
* Elever som har lyst til at udtrykke sig på skrift. De behøver dog ikke have de store erfaringer med at skrive eller at have høje skriftlighedskompetencer.
* Elever som går med nogle svære tanker og har trivselsudfordringer i mild grad.
* Skrivegruppen har ikke været afprøvet med elever med svære trivselsudfordringer og fx er i kontakt med psykiatrien. Dette fordi vi som facilitatorer af skrivegruppen ikke er terapeutisk uddannede. Projektet har været anset som forebyggende.
* Har man som studievejleder andre kompetencer og erfaringer, kan en sværere målgruppe prøves af.

Deltagere: 6-12 deltagere

Facilitatorer: 1-2

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Formål: Formålet med skrivegruppen er at udforske og styrke unges mentale

sundhed gennem skrivegrupper og kollektive skriveprocesser.

Delmål: Eleverne får:

* Et rum til at tænke og reflektere over egen trivsel
* Mulighed for at spejle sig i andre
* Et kollektivt og fællesskabsorienteret blik på problemstillingerne

**Session #1** **Introduktion**

Første session handler om at introducere eleverne til skrivegruppens formål, at starte samtaler om trivsel og at nå frem til en række selvvalgte temaer relateret til trivsel, som eleverne gerne vil arbejde videre med. Disse temaer udforskes til sidst gennem fælles langdigte.

**Program**

**15’ Tjek-ind-ritual**

[I en rundkreds på gulvet]

Eleverne guides til at lukke øjnene og får alle en klat håndcreme, som de langsomt gnider ind.

Pointer:

* Tjek-ind-ritualet laver vi for at lande i rummet og huske at det her er noget andet end et klasserum
* Rummet skal være et trygt og præstationsfrit, og derfor starter vi med noget, der skal blødgøre os alle

Når pointerne er præsenteret læses højt fra skriftkollektivet BMS’ digtsamling *Knoglemarv lavendel* s. 40-41.

* De har skrevet alle deres digte sammen i et fælles google docs
* Teksten handler meget om at føle, at man skal præstere hele tiden og er samtidig en refleksion over, hvorfor det egentlig er sådan. Derudover har teksten et tydeligt kollektivt “vi”.

**Introduktion til skrivegruppen og dagens program**

[I en rundkreds på gulvet]

Eleverne introduceres til facilitatorerne og til skrivegruppens formål.

Pointer:

* Formålet med skrivegrupperne er at få skabt et trygt rum, hvor man kan dele nogle af de svære ting ved at være ung med andre, og hvor I ved at skrive om det sammen får en følelse af ikke at stå så meget alene med jeres problemer og bekymringer. Vi kalder det at vende kritikken udad i stedet for indad.
* At skrive handler i dette rum mest af alt om at udforske og eksperimentere og se om vi sammen kan nå et andet sted hen. Et fælles sted. Det handler ikke om tekstgenrer og rigtige og forkerte måder at skrive på.
* Fokus på at unges egne stemmer skal have lov til at komme lidt mere på banen ift. trivsel. Hvad er jeres forklaringer? Hvordan har I det? Og hvorfor har I det sådan? Det kræver tid og tænkepauser at udforske og give svar på det – noget der måske ikke er så meget af på en almindelig skoledag – og det skal det her rum i dag og de næste tre gange gerne være
* Det der siges i rummet bliver i rummet. Man må vise sårbarhed i rummet og udtrykke hvordan man har det.
* Orientering om hvor eleverne kan henvende sig hvis de bliver kede af det.

**15’ Øvelse: Lære hinanden at kende**

[I en rundkreds på gulvet]

Billeder lægges frem på gulvet. Hver elev vælger et billede, der passer til deres stemning i dag. Herefter tages en runde hvor man siger hvad man hedder, hvilke pronomen eleverne foretrækker, hvilket billede de har valgt og hvorfor

**15’ Visualiseringsøvelse**

[I en rundkreds på gulvet - med ryggen mod hinanden to og to]

Eleverne introduceres til hvad mistrivsel ifølge ordbogen betyder, men det påpeges også, at denne øvelse handler om, at eleverne selv skal tænke, reflektere og mærke efter, hvad der er på spil i forhold til deres egen trivsel og mistrivsel.

De guides herefter gennem en visualiseringsøvelse, som tager dem gennem en skoledag og stiller spørgsmål undervejs, fx *“I står op ad sengen, måske spiser i morgenmad, pakker jeres ting og skal til at i skole. Måske går i derhen, tager cyklen, bussen? Hvad tænker I på på vej i skole? Og hvordan har i det på skolen, hvad fylder i jeres tanker om skolen? Det må gerne være øjebliksbilleder på, hvad der fylder noget for jer i dag, eller i går eller i morgen… Der er ikke noget der er forkert… “* Osv.

Øvelsen afrundes med en overgang til næste programpunkt.

Pointer:

* Vi skal arbejde med, hvordan vi kan undgå eller få det lidt lettere med at bære rundt de her ting - for vi skal prøve at se om vi ikke kan bære dem i fællesskab.
* Vi skal finde ud af, hvilke følelser og oplevelser vi har til fælles og som vi måske også skal til at løse i fællesskab… Forhåbentlig kan det være, at man ikke føler man står så alene med de forskellige ting man mistrives i.

**15’ Anti-hierakiske samtaler**

[Spredt rundt i lokalet i grupper á 3-4]

Eleverne introduceres til den anti-hierarkiske samtale.

Pointer:

* En samtaleform hvor man taler i runder på tid = Dem der normalt taler meget bliver reguleret lidt ned, og dem der ikke plejer at sige så meget, får mere tid til at tænke og udtrykke sig.
* Eleverne vælger selv, hvad de vil tale om, det er deres rum og emner.

Samtaleark udleveres:

* Første runde: 3 min. hver
  + Præsenter jer selv, navn, klasse
  + Fortæl hvilke tanker og følelser, der fyldte meget for dig i visualiseringsøvelsen
* Anden runde: 3 min hver
  + Er der nogen af de her følelser og tanker I har tilfælles?
* Udvælg to emner, som I synes vi skal dykke videre ned i
  + Flydende samtale

**15’ Opsamling i plenum**

[Ved tavle el.lign.]

Der samles op på, hvilke emner hver gruppe har valgt og hvorfor. Hvis emnerne overlapper kan de slås sammen

**30’ Pause**

**10’ Introduktion til langdigt**

Pointer:

* Vi skal have lidt kød på de selvvalgte emner. Prøve at udfolde jeres tanker og følelser omkring dem og give dem lidt form/krop.
* Langdigtet er en længere digt eller digtcyklus som behandler en overordnet tematik eller gengiver et hændelsesforløb, nogle gange med brug af fast versemål, rytme, rim og billedsprog men ikke nødvendigvis
* Et slags digt som ikke rigtig har nogle regler. Det er et meget uforpligtende format, hvor man kan eksperimentere rigtig meget.

Højtlæsning af 2-3 eksempler:

* Caspar Eric, *Nike,* side 1-3. Digtsamling fra 2015. Et stort langdigt. Om kærestesorger og instagram, om at have en anderledes krop på en meget stream-of-consciousness-agtig måde
* Glenn Bech *Jeg anerkender ikke længer jeres autoritet,* side 83. En af vores helt hypede forfattere herhjemme for tiden, som skriver om klasse og privilligerier.
* Josefine Olsen: *Du blir ikke smukkere end i dette nu.* Sanselig digtsamling fra 2020.

**50’ Skrive langdigte**

[Ved borde]

De selvvalgte temaer skrives på papirruller som fordeles rundt i lokalet. Hvis der er flere elever end antal temaer gentages nogle af temaerne. Eleverne fordeler sig ud på rullerne. De skriver frit i 3 minutter og roterer så til næste rulle.

* Benspænd:
  + Hver gang I har en trang til at skrive “jeg”, så skriv “vi” i stedet for.
  + Når I kommer til en ny rulle, så start med det samme ord eller sætning som den forrige person er sluttet med.

**20’ Højtlæsning af langdigte.**

Langdigtene hænges op og læses højt. Samtale om, hvilke tanker det sætter i gang hos eleverne om de forskellige temaer.

**10’ Afrunding og tjek-ud-ritual**

[I rundkreds på gulvet]

Kort evaluering hvor eleverne hver især udfylder og afleverer tre evalueringslapper om, hvad de tager med sig fra dagen:

* Hvad har været det bedste i dag?
* Hvad har været det værste i dag?
* Skriv en sætning om noget du vil huske fra i dag

**Tjek-ud-ritual**

[Stående med hinanden i hænderne]

Pointer:

* Nu er det ikke håndcreme men hinandens hænder vi bruger som omsorg.
* Oplæsning fra *Hjertet er en fold med heste.* Antologi fra personer med tilknytning til psykiatrien. Redigeret af Anna Rieder og Sidsel Ana Welden. Passage fra teksten *Magisk tænkning,* s. 282-283. Start ved “den her vinter er så sprød” og slut ved “fortæl mig dagen kan begynde”.

**Matrialer** Mulepose med notesbog, kuglepen og folder, tæpper, snacks, kaffe og te,

madpapirruller, kuglepenne, malertape, timeglas, håndcreme, stemningsbilleder, bøger til højtlæsning

**Print** Session 1: Opskriftark til anti-hierarkiske samtaler

Session 1: Evalueringslapper

**Forberedelse** Langdigtene skrives ind på computer.

**til næste session**

**Session #2** **Introduktion**

Anden session repeterer skrivegruppens formål og dykker mere ned i elevernes selvvalgte temaer, både ved en fælles redigering af langdigtene ved hjælp af en cut-up-teknik og ved at udfolde to af temaerne som scener. Igen er der også fokus på samtaler mellem eleverne.

**Program**

**15’ Tjek-ind-ritual**

[I rundkreds på gulvet]

Ritualet fra session 1 gentages. Desuden tages en runde, hvor alle elever fortæller, hvilken stemning de er i dag.

**Introduktion til dagens program**

Pointer:

* Repetere skrivegruppens formål: Skrivegruppen handler om at opdage at vores individuelle problemer ofte er nogen vi har til fælles og hvis ikke, så er de i hvert fald nogen der kan rummes/bæres af fællesskabet og forbedres eller afhjælpes af fællesskabet
* Igen i dag har vi derfor fokus på at skrive sammen og at eje tekst i fællesskab. Vi skal arbejde videre med jeres digte fra sidst og lege med en cut-up-teknik, og efter pausen skal vi skrive scener om to af jeres selvvalgte emner.
* Det handler om at forstå emnerne bedre. Forstå hinandens oplevelser og følelser bedre. Derfor skal vi have flere ord og situationer og scener på.
* Igen i dag arbejde både med samtaler og tekst.

**25’ Samtale i grupper / begyndende redigering af langdigte**

[Spredt rundt i lokalet i grupper á 3-4]

Eleverne starter med at vælge sig ud på, hvilket tema/langdigt fra sidste

session de gerne vil arbejde videre med. Ud fra dette inddeles de i grupper af 3-4.

Opskriftark udleveres:

* Højtlæsning: Læs en passage højt – 5-10 linjer – og lad digtet gå videre til den næste person, indtil I har læst hele digtet højt
* Understregning: Brug hver især 3 minutter på at strege det under, som I kan relatere til og som I bider mærke i. I må gerne skrive videre på sætninger eller skrive noter
* Runde: Ta’ en runde og fortæl hvad du har streget under og tænkt.

**30’ Redigering af langdigte via cut-out teknik**

Eleverne introduceres kort til cut-up-teknik.

Pointer:

* Cut-up handler om at klippe eksisterende tekst i stykker og sammensætte det på nye måder. Der opstår på den måde nye ting, nye erkendelser. Det kan også være en redigeringsteknik: kan vi få langdigtene til at træde mere tydeligt frem, og kan vi finde et ståsted, der er endnu mere fælles?
* Højtlæsning af eksempel på cut-up: Lean Pejtersens *Her er der ingen der græder om fredagen*. Han har samlet scener ind, som folk har skrevet om deres arbejdsliv, og så har han flettet dem ind i hinanden, hvilket understreger absurditeten i, at vores arbejdsliv er på den måde. Det gør også teksten sjov.
* Spørge eleverne hvad det gør for dem.

Eleverne fortsætter herefter i grupperne og får udleveret opskriftark til cut-up:

* Tag udgangspunkt i de passager I godt kan lide og skab et nyt digt, der kan være på et A3
* Klip passager ud, tilføj nye sætninger og sammensæt det til et digt ved at lime det på jeres A3-ark
* Husk gerne på det fælles “vi”….

**20’ Højtlæsning**

[Stående]

Cut-up-digtene hænges op og hver gruppe læser deres digt op. Gerne som et kor, da det giver en god effekt. Fælles samtale om, hvad der er kommet frem ift. temaerne.

**30’ Pause**

**10’ Introduktion til to udvalgte temaer**

[I rundkreds på gulvet]

I resten af sessionen arbejdes der videre med to af elevernes selvvalgte temaer. Temaerne rammesættes kort teoretisk, fx med en introduktion til accelerationsbegrebet, præstationssamfund eller hvad der nu passer på elevernes temaer, og litterært med en højtlæsning eller et relevant stykke musik.

**10’ Introduktion til scener og visualisering**

[I rundkreds på gulvet]

Pointer:

* Vi skal endnu mere ned i de her temaer, og forstå hvilke mekanismer, der er på spil. Det handler om at bryde igennem overfladen, komme lidt dybere ned i temaerne og måske også mærke og sanse, hvad der sker inde i kroppen i de her situationer.
* Derfor skal vi skrive situationer, øjebliksbilleder. Man kan også kalde det at skrive i scener.
* En scene er et handlingsrum, noget der udspiller sig, noget man kan se for sig i billeder… show it don’t tell it. Nogle siger også show it and tell it.
* Der er et rum/scene, der er nogle karakterer og der er en eller anden form for handling, der udspiller sig. Der kan også være dialog, indre tanker, lugte, lys, lyde, fornemmelser, følelser, sansninger med mere.
* Når man skriver en scene så er det en god ide at starte med rummet, hvor befinder du dig? Hvordan ser der ud? Lav rummet først og så kan handlingen komme

To eksempler læses højt:

* Uddrag fra Fine Gråbøl, *Ungenheden*
* Uddrag fra Francoise Sagan, *Bonjour Tristesse*

Herefter guides eleverne i en kort visualisering, som skal få dem til at tune ind på scener, som passer til temaerne. Eksemplet her er med udgangspunkt i temaet Klasseværelse: “*Luk øjnene, træk vejret, og tænk på en situation i klasseværelset eller klasserummet, den kan både være god eller dårlig, men den har i hvert fald sat sig i dig på en eller anden måde. Prøv at læg mærke til hvordan der ser ud, hvem der siger hvad… hvordan der lugter, hvordan du har det…”* Osv.

**20’ Skrive scener individuelt**

[Siddende rundt omkring i lokalet]

Eleverne skal nu skrive to scener.

* De får to ark papir og starter med det ene tema
* Inden der skiftes til næste scene får eleverne igen 1 min til at visualisere en scene til det nye tema, inden de går i gang med at skrive.
* 10 min til hvert tema

**20‘ Samtale i grupper**

[Spredt rundt i lokalet i grupper á 3-4]

Eleverne kommer igen i grupper af 3-4 og får udleveret opskriftark til

scener.

* Vælg hvilket tema I vil starte med
* Vælg en person, som starter med at læse sin scene højt
* Tag en runde, hvor I taler om hvad I kunne genkende i teksten og hvad den fik jer til at tænke på
* Fortsæt til næste persons scene
* Fortsæt på samme måde med scenerne til det andet tema

**10’ Fælles afrunding**

[I rundkreds på gulvet]

Opsamling hvor alle grupper deler:

* Hvad har hver gruppe snakket om?
* Kunne I relatere til hinandens scener?

**15’ Afrunding og tjek-ud-ritual**

[I rundkreds på gulvet]

Kort evaluering hvor eleverne hver især skriver tre ord om deres oplevelse med dagens skrivegruppe - en pr. lap. De samles i et ordhav i midten af rundkredsen. Herefter tages en runde, hvor alle elever vælger et af deres ord og uddyber mundtligt.

**Tjek-ud-ritual**

Ritualet fra session 1 gentages.

**Matrialer** Tæpper, snacks, kaffe og te, kuglepenne, malertape, timeglas, håndcreme, overstregningstuscher, limstifter, sakse, A3-karton, små stykker papir eller

karton til evaluering, bøger til højtlæsning

**Print** Langdigte i flere eksemplarer

Session 2: Opskriftark til scener

Session 2: Opskriftark til bearbejdning af langdigt

**Forberedelse** Scenerne skrives ind på computer.

**til næste session**

**Session #3** **Introduktion**

Tredje session repeterer igen skrivegruppens formål og dykker mere ned i de resterende af elevernes selvvalgte temaer, både ved en fælles redigering af scenerne fra session 2, gennem samtaler og kollektive sætningslandskaber, som vi her kalder knopskud. Der er denne gang afsat længere tid til evaluering.

**Program**

**20’ Tjek-ind-ritual**

[I rundkreds på gulvet]

Ritualet fra session 1 gentages. Desuden tages en runde, hvor alle elever fortæller, hvilken stemning de er i dag.

**Introduktion til dagens program**

Pointer:

* Formål: Få øje på at man ikke er alene om udfordringerne, at de godt kan rummes af fællesskabet.
* Både gennem samtaler og gennem tekst
* I skrivegruppen arbejder vi meget med at prøve at finde en fælles stemme som en slags fælles bearbejdning af udfordringerne. Vi har arbejdet med at eje tekst i fællesskab og blande det sammen.
* Det skal vi også i dag. Arbejde videre med jeres scener fra sidst, så skal vi kigge lidt på de to emner som vi ikke skrev scener om sidst
* Længere evaluering i dag, fordi det er sidste gang
* Kort repetition af cut-up
* Hvad synes I teknikken kan?

**25’ Samtale i grupper / begyndende redigering af scener**

[Spredt rundt i lokalet i grupper á 3-4]

Eleverne starter med at vælge sig ud på, hvilket tema fra sidste

session, de gerne vil arbejde videre med. Ud fra dette inddeles de i grupper af 3-4.

Hver gruppe får udleveret 6 scener og et opskriftark:

* Læs de scener, I har fået, hver for sig
* Brug hver især et par minutter på at strege det under, som I kan relatere til og som I bider mærke i.
* Runde: Ta’ en runde og fortæl hvad du har streget under og tænkt.

**25’ Omforme til en ny, fælles scene**

[Spredt rundt i lokalet i de samme grupper]

Eleverne genintroduceres til, hvad en scene er, og får udleveret et nyt

opskriftark:

* Tag udgangspunkt i de passager, I godt kan lide, og skab en ny fælles scene: Klip passager ud, tilføj nye sætninger og sammensæt det som I vil.
* Lim eller skriv det ind på jeres karton

Benspænd:

* Hold fast i at det er en scene. Prøv at tænke mere prosa end digt, dvs. et samlet tekststykke
* Eksperimentér gerne med det fælles vi….

**20’ Højtlæsning**

[Stående]

De fælles scener hænges op og hver gruppe læser deres scene op. Fælles samtale om, hvad der er kommet frem ift. temaerne.

**30’ Pause**

**15’ Introduktion til temaer og kollektivt sætningslandskab**

[I rundkreds på gulvet]

Eleverne skal nu arbejde med de selvvalgte temaer, som de ikke har

skrevet scener om på session 2.

Pointer:

* Vi skal gennem samtaler genhuske, hvad temaerne går ud på
* 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.

Højtlæsning fra *Entropisk*.

* Sætningslandskabet er inspireret af en samling af sætninger/meget korte tekster, som har fået titlen Snefnug og som også er et produkt at flere menneskers erfaringer, der bliver samlet til en fælles stemme. Løsrevne sætninger som små snefnug, der til sammen bliver til en snehimmel, et fælles landskab af stemninger og indblik i meget konkrete situationer, minder.
* Vi skal også prøve at lave fælles landskab ved hver især at skrive nogle få linjer om de to temaer, der enten kan rumme noget meget konkret, en stemning eller en følelse. Forårstema. Knopskud.

Introduktion til samtaler:

* I skal starte med sammen at reflektere over, hvad der ligger i de to temaer
* Genhuske, hvad det er der var der på spil for jer hver især og især var der nogle fælles oplevelser eller erfaringer, der knyttede sig til de to temaer.

**15’**  **Samtale i grupper**

[Spredt rundt i lokalet i grupper á 3-4]

Eleverne inddeles i grupper af 3-4 og får udleveret et opskriftark:

* Hvad var det nu der var på spil i de her temaer? Hvad handlede de om for jer?
* Sørg for at I alle sammen får sagt noget

**15’**  **Skriveøvelse**

[Spredt rundt i lokalet i grupper á 3-4]

Eleverne får udleveret lapper i forskellige farver. En farve pr. tema. De får

også udleveret et opskriftark, som tilpasses temaerne. Dette eksempel tager udgangspunkt i temaerne “onde spiraler” og “gode steder”

* Skrive et par sætninger til hvert tema:
  + Beskriv en ond spiral i en til tre sætninger
  + Beskriv det bedste sted du kan forestille dig i en til tre sætninger
* Eleverne skriver mindst én lap pr. tema.

**15’ Højtlæsning**

[Stående]

Sætningslandskabet hænges op og hver elev læser deres lapper op. Fælles samtale om, hvad der er kommet frem ift. temaerne.

**25’**  **Afrunding og tjek-ud-ritual**

[I rundkreds på gulvet]

Skriftlig evaluering: Via link får eleverne 10-15 minutter på at udfylde et

skriftligt spørgeskema. Skemaet spørger ind til deres baggrund og

motivation til at deltage samt deres oplevelser i skrivegruppen, både ift. at

arbejde med trivsel og med at gøre det gennem skrivning og kollektive

Processer.

Mundtlig evaluering: Der tages runder, så alle elever får sagt noget med

udgangspunkt i følgende spørgsmål:

* Hvordan har det været at arbejde med trivsel?
* Hvordan har det været at gøre det gennem tekst? (at skrive sammen, konkrete øvelser…)
* En fri runde

**5’ Tjek-ud-ritual**

Ritualet fra session 1 gentages.

**Matrialer** Tæpper, snacks, kaffe og te, kuglepenne, malertape, timeglas, håndcreme, overstregingstuscher, limstifter, sakse, A3-karton, små stykker karton,

bøger til højtlæsning

**Print** Scener i flere eksemplarer

Session 3: Opskriftark til fællesscener

Session 3: Opskriftark til temasamtaler

Session 3: Opskriftark til knopskud