



FØLELSER, KROPP OG SAMSPILL

*Et idéhefte for alle som jobber med ungdom
og voksne med utviklingshemning*

rollespill | leker | historier
improvisasjon | mye annet



Heftet er laget med prosjektmidler for 2010 fra Helsedirektoratets *Handlingsplan for forebygging av uønskede svangerskap og abort – strategier for bedre seksuell helse.*

Sykehuset Østfolds habiliteringstjeneste er delt i to seksjoner, seksjon barnehabilitering (HABU) og seksjon voksenhabilitering (HAVO). Seksjonene gir til sammen et tverrfaglig tilbud til barn, ungdom og voksne med medfødt eller tidlig ervervede hjerneskader, gjennomgripende utviklingsforstyrrelser og sammensatte funksjonsvansker

Vi som har laget heftet er:

Marianne Wiersholm, familieterapeut/ psykiatrisk sykepleier, seksjon barnehabilitering

Mette Wallace, helsesøster/ sexologisk rådgiver, seksjon barnehabilitering

Claes Jansson, sosionom/ fagkonsulent, seksjon voksenhabilitering

Kirsten Eggen, fysioterapeut/ fagkonsulent, seksjon voksenhabilitering

Sven Veine, universitetslektor ved NTNU og improcoach

HVORFOR ET IDÉHEFTE?

I habiliteringstjenesten møter vi daglig personer som har til oppgave å bistå mennesker med utviklingshemning. Mange etterlyser metoder og idéer til å jobbe med identitet, sosial fungering, forståelse av egne og andres følelser og forskjellen på vennskap og kjærlighet. Andre ønsker helt enkelt å få tips til morsomme, hyggelige og meningsfylte aktiviteter. Vi håper at dette heftet kan gi inspirasjon til alle som på en eller annen måte har med mennesker med utviklingshemning å gjøre.

Her finner du eksempler på hvordan man kan bruke leker, rollespill, bilder og annet både for å lære og å ha det moro. Vårt ønske er at idéheftet skal kunne brukes i skoler, familier, bofellesskap, arbeidsplasser og på fritidsaktiviteter.

Gjennom flere år har vi holdt kurs, hatt samtalegrupper om vennskap og kjærlighet og drevet individuelt arbeid rundt ungdom og voksne med psykisk utviklingshemning. Overskriften for mye av arbeidet har vært seksualitet og kunnskap om kropp, følelser og samspill.

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer seksualitet på denne måten:

- *Seksualitet er en integrert del av ethvert menneskes personlighet, noe som ikke kan skilles fra andre sider av livet.*
- *Seksualitet er ikke det samme som samleie eller evne til å få orgasme, seksualitet er mye mer. Den finnes i den energi som driver oss mot å søke kjærlighet, varme og nærhet.*
- *Seksualitet uttrykkes i hva vi føler, hvordan vi berører og berøres av andre.*
- *Seksualitet påvirker våre tanker, følelser, handlinger og vårt samspill med andre mennesker.*

Mange måter å lære på

Det å ha en utviklingshemning innebærer blant annet å ha utfordringer når det gjelder opp-

merksomhet, læring og hukommelse. Evnen til å forstå sammenhenger, planlegge og resonnere er nedsatt. Det samme gjelder språkforståelse, særlig evnen til å forholde seg til abstrakte fenomener.

Mange med utviklingshemning kan ha et godt ordforråd, men forståelsen av innholdet i ordene kan variere. Derfor nytter det lite å bare snakke om hvordan man bør være mot hverandre, hvis man ikke får anledning til å øve seg på hva det vil si i praksis. Kunnskapen må formidles på en konkret måte, også når det gjelder noe så vanskelig som følelser og samspill. Dette innebærer å få bruke kroppen, bruke sansene og få hjelp til å erfare nye ting på den måten man oppfatter lettest. Bruk av tegninger, bilder og oppsummerende stikkord kan både gjøre det lettere å følge med og å huske i etterkant. Gjentakelser er også helt nødvendig for at kunnskapen og ferdighetene skal sitte.

Følelser

Hvilke følelser har vi egentlig? Ifølge psykologien er vi fra naturens side disponert for disse hovedkategoriene av grunnfølelser: iver, glede, sinne, skam, skyld, forakt, angst, sjalusi, hengivenhet og tristhet. I dagligtale har vi en mengde forskjellige uttrykk om følelser, og de varierer blant annet ut fra hvor vi bor og hvilken bakgrunn vi har.

Hvordan lærer vi å kjenne igjen våre egne og andres følelser? Gjennom samspillet med våre nærmeste omsorgspersoner får vi hjelp gjennom barndommen til å sette ord på de ulike følelsene. Vi får hjelp til å koble det vi ser hos andre eller kjenner i oss selv til noe vi kan forstå – i alle fall i etterkant. Vi lærer oss etter hvert å ha en viss kontroll over hvordan, hvor og når vi uttrykker følelsene.

”Ifølge psykologien er vi fra naturens side disponert for disse hovedkategoriene av grunnfølelser: iver, glede, sinne, skam, skyld, forakt, angst, sjalusi, hengivenhet og tristhet.”

Følelsene kjennes i kroppen, og noen følelser er lette å kjenne igjen. Mange vil for eksempel beskrive at de blir varme i hodet når de blir sinte eller at det kiler i magen når de er forelsket. Men en del følelser blandes sammen og kan være vanskelig å skille, som for eksempel redsel og sinne. En følelse kan også kjennes så overveldende at det kan bli vanskelig å uttrykke den på en måte som andre skjønner. Ordene vi bruker om følelsene kan være veldig ulike, og noen kan ta opp uttrykk fra andre og bruke dem på sin egen måte. Det å bli mer bevisst på egne og andres følelsesuttrykk kan gjøre at vi blir tryggere på å forstå og vise hva vi faktisk føler.

Sosiale evner

Uansett i hvilken sammenheng vi møter andre mennesker, er det viktig at vi kan forholde oss til de normer og regler som gjelder. Disse reglene er som oftest underforstått og uskrevne. Vi må lære oss å omgås andre mennesker på en måte som er bra både for oss selv og andre. For de fleste av oss utvikles våre

sosiale evner i naturlig samspill med andre gjennom hele livet. For mange mennesker med utviklingshemning skjer dette imidlertid ikke av seg selv, de trenger ofte hjelp underveis for å utvikle disse evnene. Dessuten har noen et begrenset nettverk og får derfor færre muligheter til å trene seg i ulike sosiale situasjoner.

Det er mye man må tenke på og forstå. Hva skal jeg snakke om? Hva passer å si til hvem? Hvordan opplever andre meg? Hvordan forstå hvorfor en person blir lei seg eller sint?

Leker og rollespill er en god måte å lære seg å fungere i sosiale sammenhenger, fordi det ligner så mye på det som skjer i virkeligheten. For noen kan det være vanskelig å overføre kunnskap fra en arena til en annen. I tillegg er det ulike regler som gjelder på de forskjellige stedene.

Venner og kjærester

Å vite forskjellen på en bekjent, en venn eller en kjæreste kan være komplisert. Det blir ikke enklere av at grensene ofte er uklare og at forhold kan forandre seg over tid. Å tolke andres signaler er egentlig en nokså avansert øvelse. Hva betyr et vennlig ord, at noen sier ”jeg er glad i deg”, en klem eller et kyss på kinnet. Dessuten har vi kanskje ulike definisjoner på hva det betyr å være venner eller kjærester. Av erfaring vet vi at mye av dette kan være spesielt vanskelig for mennesker med utviklingshemning.

I tillegg til at noen har et relativt begrenset nettverk, forholder mange seg i hovedsak til profesjonelle hjelpere. Det er selvsagt ikke enkelt å forstå at en person som bistår deg i de fleste av dagliglivets gjøremål og som kanskje er både hyggelig og vakker, faktisk verken er en venn eller kjæreste. Ikke minst er dette en utfordring for dem som arbeider som bistandsyttere.

IDÉ- BANK

LEKER

Leker kan skape glede, fellesskap, skape vinnere og tapere, aktivere alle slags følelser, frigjøre energi og stimulere fantasien.

I Norge har vi en sterk tradisjon med konkurransелеker, hvor én person eller én gruppe blir stående igjen som vinnere. Imidlertid finnes det mange leker som gjør det motsatte - understøtter fellesskapet, gir alle mulighet til deltagelse, skaper glede og en opplevelse av likeverd. Det fine med leken er at vi glemmer oss bort og mister hemninger. Vi blir mer til stede i oss selv, blir ivrige og aktive. Vi blir mer kjent med vår egen kropp, og kan oppleve mestring, glede, nervøsitet og spenning.

Mimeleken - "jeg har mistet stemmen"

I denne leken skal én i gruppa uttrykke en følelse uten å bruke ord. Personen kan enten finne på en følelse selv eller få et oppdrag fra gruppelederen, og de andre skal gjette hvilken følelse det er. Her skal ansiktet og kroppen ellers uttrykke følelsen, og de som skal gjette må være oppmerksomme. La den som skal vise følelsen stå foran de andre og ha plass til å bruke kroppen.

Lag en statue – eller en scene av en følelse

Denne leken ligner på mimeleken, men her skal hver deltager vise en følelse ved å lage en statue eller spille ut en scene. Alle går rundt i rommet. Lederen sier en setning om gangen – for eksempel "Du har vunnet 1 million kroner i lotto!", "Du får en kjæreste" eller "Læreren din blir sint på deg". Noen følelser er kanskje lettere å vise med en scene enn med å lage en statue. Prøv litt forskjellig.

En annen variant er å la to eller flere personer lage en statue eller et "stillbilde" av en situasjon

som handler om følelser. Instruksjonen kan da for eksempel være: "En elev blir ertet av to andre på skolen", "en gutt er forelsket i en jente, og tør ikke snakke med henne". Her kan man også gå fra bilde til scene, og etter hvert kanskje lage rollespill.

Snakk "labbelensk"!

Finn en meningsløs setning, for eksempel "bab sala di" eller noe annet som ikke betyr noe som helst. Si setningen med forskjellige tonefall og kroppsspråk, for å uttrykke forskjellige følelser – som glede, sinne, tristhet osv.

Dette kan gi trening i å bruke tonefall og kroppsspråk mer aktivt, og skaper ofte mange morsomme situasjoner.



Forslagsleken

Denne leken går ut på at man skal trene seg på å svare på et forslag. Poenget er å trene på å svare på en hyggelig måte uansett hva svaret er. Man bør være minst 5-6 personer. To av deltakerne skal tenke ut en aktivitet de ønsker å foreslå for de andre. Man kan for eksempel foreslå en tur på kino eller invitere noen hjem til seg på middag. Så vandrer alle sammen litt planløst rundt i rommet. De to foreslår en aktivitet til den de møter, og denne skal vekselvis svare ja, nei eller komme med et motforslag. Etter en stund skifter man slik at alle får prøve begge rollene.

Ta på en kroppsdel

En enkel lek hvor man blir kjent med egne kroppsdel. Lederen roper ut navnet på en kroppsdel, som deltakerne så raskt som mulig skal ta på, på sin egen kropp. Det kan være en albue eller rumpa. Leken kan frambringe mye latter. Husk at deltagerne kun skal ta på egen kropp fortrinnsvis utenpå klærne.

Flere forslag til leker kan du finne i boka *Leka Lätt* av Katrin Byreus.



ROLLESPILL

Å spille rollespill handler rett og slett om å lage en etterligning av en konkret situasjon. Rollespill gir mulighet til å øve på situasjoner som kan oppstå, og det egner seg godt til å trene på sosiale ferdigheter. Rollespill kan ligne så mye på virkeligheten at det lett kan sette i gang følelser hos deltagerne. Noen ganger kan det være nyttig og morsomt å ta opp et rollespill på video. Kanskje man oppdager ting ved seg selv som man ikke var klar over.

Noen enkle rekvisitter kan også lette på stemningen og gjøre rollepillet morsommere. En hatt, en veske eller en stilig bart kan gjøre det lettere å slippe seg løs og gå inn i en rolle.

Rollespill kan brukes systematisk for å øve på hvordan man kan oppføre seg i en bestemt situasjon. Da bør man starte i trygge omgivelser med kjente personer, og etter hvert nærme seg den virkelige situasjonen. Det kan være behov for mange repetisjoner innen man oppnår ønsket resultat

Mulige temaer for rollespill er uendelige. Det er lurt å velge et tema som deltagerne kjenner seg igjen i og er opptatt av. Her er noen eksempler.

Trening på hverdagssituasjoner

Det er ikke alltid en selvfølge at man vet hvordan man skal oppføre seg i helt vanlige hverdags-situasjoner som for eksempel:

Å presentere seg selv for en ukjent, å gi et godt håndtrykk, å invitere en kamerat hjem, å foreslå

en aktivitet, å si ja takk /nei takk til et forslag. Her kan et enkelt rollespill være til god hjelp

Å bli bevisst på intimitetsgrenser

Hvor nært bør du stå når du tar kontakt med en ukjent for første gang? Hvor nært kan du stå en du kjenner godt? Når er det naturlig å gi en klem? Lag korte rollespill om dette.

Å øve på øyekontakt og kroppsspråk

Måten vi føler oss på i en sosial situasjon, vil avspeiles i både kroppsspråk og øyekontakt. Og omvendt vil det å ha et kroppsspråk som utstråler selvsikkerhet eller usikkerhet påvirke måten vi føler oss. I et rollespill kan du øve på å få kroppsspråket til å stemme med det du vil si. Hvor mye øyekontakt som er passe i forskjellige situasjoner, er også et fint tema for rollespill.

Å foreslå ulike løsninger på et problem..

Hva kan du gjøre hvis du kommer på besøk til kjæresten, og hun har en venninne på besøk som hun snakker med hele tiden? Her er det lurt å øve seg på hvordan man snakker og forholder seg til hverandre. Lag et rollespill av situasjonen, og la alle tre øve på hva de kan si og gjøre. La alle parter komme med forslag, og spill situasjonen flere ganger. Dersom det er mulig, kan de også bytte roller for å kjenne hvordan situasjonen oppleves for de andre.

Et annet eksempel:

Kjell og Anne er kjærester. De gjør mye sammen, men Kjell har også aktiviteter han liker å gå på uten Anne. Anne vil gjerne vite hvor Kjell er til enhver tid, og hun ringer han mye. Kjell blir sint og kjefter på henne i telefonen før han legger på. Anne blir lei seg, men ringer igjen etter en halv time.

Lag et rollespill hvor de to har en telefonsamtale. Kjell kan for eksempel øve på å si når det passer for han å snakke med henne i telefonen.

Kanskje er det lettere for Anne å la være å ringe så ofte hvis hun vet når det passer, og får hjelp til å holde tiden.

Rollespill med ulike følelser

Deltakerne i gruppa går sammen to og to. Den ene er selger i en butikk og den andre er kunde. Kunden kommer inn i butikken, ser seg om og finner en vare som han ønsker å kjøpe. Selgeren rydder litt i varene eller teller penger i kassa. Så blir selgeren oppmerksom på kunden og spør om kunden trenger hjelp. Deltakerne skal altså gjøre akkurat det de pleier å gjøre når de er i en butikk. De trenger ikke prøve hardt å finne på noe genialt eller være morsomme. Når selger og kunde har utvekslet litt informasjon, er det tid for å ta en avgjørelse og kjøpe varen. Kunden betaler og forlater så butikken. Hele øvelsen bør ikke ta mer enn et par minutter



Når alle har prøvd en gang forandrer vi på forutsetningene, nå skal den lille fortellingen være sterkt preget av en følelse. I den første visningen er rollene helt vanlige, i den andre er begge rollefigurene for eksempel meget sinte. I den tredje visningen er begge for eksempel meget triste og i den siste gjennomspillingen er begge rollefigurene for eksempel kjempeglade.

En variasjon kan være at bare den ene rollefiguren viser en følelse eller at de to får hver sin følelse.

Naturligvis kan man ta utgangspunkt i en annen situasjon hvis det er mer naturlig for deltakerne. Det viktige er at man får prøve på å uttrykke ulike følelser.

Flere idéer til rollespill kan du bl.a. finne i boka *Du har hovedrollen i ditt liv* av Katrin Byréus.

HISTORIER

Å fortelle en historie kan være en god måte å få tydeliggjort problemstillinger som handler om følelser og samspill. Det gode med historier er at de kan skapes her og nå, og vi kan til og med forandre på historien slik at den blir akkurat som vi vil.

Historier kan brukes som en beskrivelse av gode relasjoner, om hvordan det er bra å være mot hverandre. De kan brukes for å si noe om hva som kan gjøre oss glade, triste eller sjalu. Slik kan historiene også være med på å fylle innhold i alle de vanskelige ordene vi omgir oss med. En historie kan også skape et fellesskap, en opplevelse av at noen andre også har hatt de samme følelsene som jeg. Bare det å fortelle en som er redd om natten om en gang du selv var redd, kan gi en opplevelse av å ikke være alene om redselen.

Hvis vi for eksempel vil lage en historie på en gruppesamling, er det mange måter å gå fram på. En måte er at den som leder samlingen

starter på historien, og lar de andre samarbeide om å fullføre den. Alternativt kan de gå to og to sammen om å avslutte historien eller gjøre det hver for seg.

Historien kan handle om hva som helst, men det er fint at den handler om en situasjon som det går an å kjenne seg igjen i. Slik kan en få snakket om temaer uten at noen føler seg avslørt eller pinlig berørt.

Historien kan etter hvert bli til et rollespill, slik at det blir enda lettere å få med seg følelsene og huske poengene.

Eksempler

• *Tor pleier å gå på klubben. De siste gangene som han har kommet dit, har en ukjent jente kommet løpende og gitt han en lang klem. Han synes det er flaut og litt dumt. Når han prøver å komme seg unna klemmingen, holder hun bare enda fastere. Nå skal han på klubben igjen, han gruer seg litt og vet ikke hva han skal gjøre. Med det samme han har kommet innenfor døra på klubben, kommer jenta mot ham. Hva nå?*

• *Ole Petter går i klasse med ei jente som han liker veldig godt. Han har lyst til å bli mer kjent med henne. Hva kan han gjøre?*

• *Trine er glad i å chatte, og har begynt å ha kontakt med en gutt på nettet. Han foreslår at de skal treffes hjemme hos ham. Han sier at han har mange fine filmer som de kan se på sammen. Hva skal hun gjøre?*

• *Man kan også lage historier hvor en (eller flere) får i oppgave etter tur å uttrykke følelser som opplevs i historien. Bruk enten kroppsspråk eller ord eller alt på en gang.*

Historien kan for eksempel høres slik ut:

Det er vår, og Tone skal sykle til jobben. Hun gleder seg til å treffe dem hun jobber sammen med (uttrykk?).

Særlig gleder hun seg til å treffe Knut som hun liker veldig godt (uttrykk?).

Når hun kommer ut av huset, ser hun at sykkelens hennes er borte. Hun tror at sykkelens er stjålet, og blir kjempesint (uttrykk?).

En annen forteller henne at sykkelens er satt inn i garasjen, og hun blir veldig lettet (uttrykk?).

NB: Det hører med til denne historien at Tone kom seg på jobben, og traff Knut

ANDRE IDÉER

Bilder/tegninger av følelser

Se på bilder eller tegninger av ulike ansiktsuttrykk og snakk om hvilke følelser de viser, som for eksempel stolt, glad, frustrert, forelsket, trist og sint. Prøv å vise uttrykket selv. Bruk gjerne et speil. Det finnes mange tegninger og bilder av ansiktsuttrykk på nettet og i bøker, og man kan også lett tegne noen selv.

Snakke om og vise med kroppen hvordan følelser kjennes og synes

Lederen ber deltagerne etter tur om å fortelle om hvordan en bestemt følelse kjennes i kroppen. Her skal de både bruke egne ord og vise med kroppen hvordan akkurat denne følelsen kan se ut for andre. Det kan være lurt å velge de "enkleste" følelsene først. Hvordan kjennes det i kroppen å være for eksempel sint, forelsket eller trist? Og hvordan ser det ut for andre når du har akkurat den følelsen?



Tegn en kropp. Hvor i kroppen sitter følelsen?

Du trenger et stort ark, tusj og saks

Be deltagerne om å ramse opp alle følelsene de kommer på. Hjelp gjerne til dersom det går litt tregt. Godta det meste. Alle forslagene skrives ned på et ark eller på en tavle.

Ha et stort ark som en deltager legger seg ned på eller stiller seg inntil. Få en annen deltager til å tegne et omriss rundt kroppen. Legg arket med omrisset av personen lett synlig for alle, klipp eventuelt ut kroppen.

En deltager begynner med å velge en følelse fra tavla, for eksempel forelskelse. Deltageren skal så prøve å forklare hvor i kroppen han kjenner noe når han er forelsket. For eksempel sier han: "Jeg har sommerfugler i magen, jeg blir tørr i munnen og klam i hendene". Deretter skal han markere dette på tegningen av kroppen. Snakk også om hvordan det oppleves å være forelsket. At det er noe godt og positivt. La de andre i gruppa fortelle om de har opplevd denne følelsen og hvordan det har vært for dem. La alle få prøve. Hjelp dem som ikke tør eller vil. Fint om man får gått igjennom flere følelser.

Å gradere en følelse

Nå ble jeg sint! Men ble jeg kjempesint eller bare litt irritert? Det er ikke alltid lett å beskrive graden av en følelse. Da kan det være lurt å bruke noen enkle hjelpemidler. For eksempel kan du bruke en skala fra 1-10, bilder av ansikter med ulike uttrykk, en vulkan eller en gradestokk. Disse hjelpemidlene kan brukes til å gradere mange forskjellige følelser.



Gledesbok

Gledesboka er en bok eller et album med bilder (og eventuelt tekst) som handler om små og store ting som man liker og som gir glede. Det kan være bilder av hva som helst, fra beste-foreldre til yndlingsblomster, kjæledyr eller den kjekkeste karen på TV. Å hjelpe en person med å lage en slik bok, gir mulighet til mange gode stunder, både mens man lager boka og i etterkant.

Nettverkskart

Å tegne et nettverkskart kan være nyttig når man skal klargjøre hvilket forhold man har til ulike personer. Et nettverkskart kan tegnes på mange ulike måter. En vanlig modell er at det tegnes som sirkler med hovedpersonen i midten.

Sirklene deles inn i kategorier, for eksempel familie, slekt, venner, kollegaer osv. Deretter plasserer man inn personene i nettverket. De som betyr mest for hovedpersonen, setter man nærmest midten.

Å tegne et nettverkskart er i seg selv en hyggelig aktivitet som blant annet kan være til god hjelp når man skal få et klarere bilde av hvem som er kjent, venn eller kanskje til og med kjæreste. Man kan også oppdage "glemte" personer i nettverket som kan bli av betydning i fremtiden. Kanskje oppdager man at noen personer i nettverket blir brukt veldig mye og risikerer å bli utslitt. Er det personer i nettverket som er nøkkelpersoner i den forstand at de kjenner mange av de andre?

Hvem er venner og hvem er kjærester

Som tidligere nevnt kan det være en komplisert affære å finne ut hvem som er en kjent, venn eller kjæreste. Her kan man lage en oversikt over hvilke personer den det gjelder har regelmessig kontakt med. Så kan man sammen prøve å finne ut: Er bussjåføren en venn eller en kjent, er jenta du jobber sammen med en kollega, venn eller kjæreste osv.

En annen måte er å ta utgangspunkt i ulike situasjoner hvor mennesker møtes eller gjør ting sammen. Det kan illustreres med bilder eller små fortellinger. Hva er det naturlig og vanlig at venner gjør sammen? Hva er det vanlig at kjærester gjør sammen?

Kjærestealbum

For dem som er så heldige å være kjærester, kan et kjærestealbum være fint å lage sammen. Her kan paret få hjelp til å vise med bilder og tekst hva de setter pris på hos hverandre, og de kan sette inn bilder fra hyggelige opplevelser de har hatt sammen. Det går også an å bruke albumet

til å tydeliggjøre og alminneliggjøre de ulike følelsene som kan oppstå i forholdet, for eksempel beskrive følelser ved bruk av bilder eller tegninger av ansiktsuttrykk.

Følelssirkelen

Du trenger et ark med en ferdigtegnet sirkel. Sirkelen skal fargelegges med grønt, gult eller rødt ut fra hva personen føler. Fargene beskriver følelser: Glad = grønn. Lei meg / usikker = gul. Sint = rødt.

Sirkelen fargelegges ut fra en bestemt problemstilling. Det kan også benyttes flere sirkler, hvor hver sirkel kan beskrive tidsperioder eller aktiviteter i løpet av en dag. På denne måten kan det bli tydelig både for personen selv og for dem rundt, hvordan personen føler seg når den er på skolen, på dagtilbud, hjemme eller på fritidsaktivitet. Dette kan være en hjelp til bedre å forstå seg selv og å bli bevisst sine følelser.

Eksempel:

Per har nettopp slått opp med Lise. Lise er veldig lei seg og trenger støtte, men også hjelp til å se at hun faktisk ofte er fornøyd og glad. For Lise fungerte det best å bruke en sirkel for hver tidsperiode. Sirkelen for skolen ble farget helt grønn. Sirkelen for sangkoret ble nesten helt gul, sannsynligvis fordi at Per også går i koret og er nå blitt kjæreste med Silje der.

Temakort

Kortene kan være et verktøy som gjør det lettere å snakke om det som er aktuelt. Kortene kan handle om for eksempel seksualitet, kroppen, venner og kjærester og følelser. Teksten kan være ett enkelt ord eller et spørsmål. Kortene legges på bordet med teksten ned, og deltagerne trekker et kort hver. Kortene gjør samtalen spennende og ufarlig, og de kan brukes både individuelt og i gruppe.

Eksempler:

Hva gjør deg glad?, "Kjæreste", "Venner", Hva skjer i puberteten?

Tolke og benevne følelser som du ser hos andre

Noen ganger kan man oppleve fastlåste situasjoner. Vi vet ikke alltid årsaken til det vi gjør eller føler. Ved å få hjelp til å sette ord på hva man tror er årsaken, hjelper man personen til å forstå egne følelser og reaksjoner på en bedre måte. Det er også viktig å gi et nytt konkret forslag til hva man kan gjøre i denne situasjonen.

Eksempel:

Kari er interessert i Ole og har flere ganger prøvd å gi ham et kyss. En dag dytter han henne kraftig bort. Læreren prøver å hjelpe Ole: "Nå tror jeg du ble sint og dyttet Kari bort fordi hun gav deg et kyss du ikke ville ha" (tolke og si høyt). "En bedre måte er å si høyt og tydelig NEI og snu deg bort fra Kari, hvis hun prøver å kysse deg igjen" (nytt konkret forslag)

Finn fram filmstjernen i deg!

Mange liker godt å se filmopptak av seg selv og andre de kjenner. Det å se seg selv utenfra er både moro og kan være nyttig. Det er lov å overdrive følelser og reaksjoner, og det kan være morsomt å lage situasjoner hvor noen oppfører seg stikk i strid med skikk og bruk. Husk bare på samtykke hvis filmen skal brukes utenfor gruppa – og filmer må selvfølgelig ikke legges ut på Internett.



Å JOBBE MED IMPROVISASJON I GRUPPER

Noen mennesker er lette å få med på spontane leker og aktiviteter, men de fleste av oss trenger litt hjelp til å komme over i en tilstand der vi tillater oss selv å leke og være spontane. Øvelsene og rådene som gis her kan like gjerne brukes i en ungdomsskoleklasse eller en personalgruppe som for mennesker med utviklingshemning.

I vanlig teater må skuespillerne lære seg manus og replikker. I improvisasjonsteateret har vi ikke manus. Vi må derfor trene på samarbeid, kreativitet og fantasi i stedet. Uten fri fantasi vil det ikke skje noe på scenen i en improvisert teaterforestilling. Improvisatørene trener på å være spontane, se hverandre, lytte til hverandre og bygge på hverandres ideer, siden de i utgangspunktet ikke vet hva de skal si eller gjøre. Dette trener vi veldig konkret på. Sammen kan vi så leke frem spontane fortellinger.

Vi trener på samarbeid, kreativitet og fantasi gjennom å gjøre øvelser eller leker hvor vi tar hele kroppen i bruk. Jo mer av kroppen vi tar i bruk, desto mer av det spontane kommer i spill. Improvisasjonstrening er trening av egen spontanitet i samspill med andre. Derfor kan improvisasjonsteaterets øvelser også tas i bruk i andre sammenhenger hvor samspill skal øves. I den spontane leken ligger en kilde til læring om seg selv, andre og verden. Hva er det med den spontane leken som gir denne læringen? Den gir en trygghet gjennom en enkel oppbygning og mulighet for endring på bakgrunn

av denne tryggheten. Det at alt er oppdiktet, gjør også at vi blir dratt inn i en verden hvor forandringer ikke får alvorlige konsekvenser. De beste lekene er ganske virkelighetsfjerne, og det hjelper oss til å ta større sjanser. Augusto Boal sier: "Når alle gjør tullede ting, er ingen av oss tullede". Ref. Augusto Boal, *Games for actors and non-actors* s. 88.

Ikke prøv å være god – vær middelmådig

En forutsetning for å jobbe med spontanitet er å ikke presse unødvendig i øvelsen. Et tips er å innta holdningen om å ikke prøve så hardt eller "å være middelmådig". Deltakerne bør oppfordres til å prøve ut øvelser og leker uten å forvente av seg selv at de skal være gode og lykkes, og å understreke viktigheten av å tørre å gjøre feil. Det er gjennom å feile at man lærer. Gjør man feil, betyr det at man har strukket seg litt. Det skal honoreres, ikke straffes. Derfor kan den som gjør en feil, rope "Hurra!" og de andre kan applaudere varmt og entusiastisk.

"Når alle gjør tullede ting, er ingen av oss tullede"

Gruppeklima

Som gruppeleder er det viktig å ha respekt for den innsatsen som utøves når deltakerne slipper til sin spontanitet. Vær forsiktig med krav og kritikk. Vær bevisst på at deltakeren får uttrykke

sin personlighet tillitsfullt og spontant i den aktiviteten som gjøres. Et tillitsfullt klima kan gi så uendelig mye mer læring enn et gruppeklima som er spent og angstfylt. Jo mer tillit det er i gruppen, desto mer tør de vise av seg selv.

EKSEMPLER PÅ GRUPPEØVELSER

Navnlek

Det finnes mange leker hvor deltakerne kan lære hverandres navn, slik at personene blir enda mer synlige for hverandre. Her er to enkle sirkeløvelser.

Alle står i en sirkel. Den som vil tar et steg inn i sirkelen og sier "Hei, jeg heter Ingrid" og mens Ingrid står der inne i sirkelen, tar alle et steg inn og sier: "Hei Ingrid!". Så tar alle et steg tilbake i den store sirkelen, så neste person kan ta et skritt inn, hilse og presentere seg. Slik fortsetter det til alle har hilst på alle.

Alle står i en sirkel. Én står i midten av sirkelen og sier: "Hei, jeg heter Ivar og jeg liker å spille håndball." Alle som liker å spille håndball går fort inn i sirkelen til Ivar. Den som går sist inn, får stå



i midten og si: "Hei jeg heter ... og jeg liker ...". Hvis ingen går inn i sirkelen, kan den som står der fortelle om noe annet som denne liker. Slik fortsetter det til vi har blitt kjent med både navn og hva mange andre deltakere liker.

Gå i rommet

"Gå i rommet" er en rolig øvelse som tar deltakerne fra å være passive til å bli aktive. Her skal man enkelt og greit ta i bruk og bli kjent i det rommet man har til disposisjon. Hensikten med øvelsen er å bli varm i kroppen og bli mer oppmerksomme på hverandre gjennom å gjøre noe vi kjenner godt til, nemlig det å gå.

Gruppeleder får alle deltakerne ut på gulvet i et område av rommet som er ryddet for stoler og bord. Gruppeleder kan så instruere denne øvelsen på følgende måte: "Vi skal nå gå rundt og prøve å fylle hele rommet. Når jeg sier "Gå" skal dere gå: "Gå". Når jeg sier "stopp" skal dere stoppe. Er dere med? Da starter vi: "Gå". Deltakerne begynner å gå. "Stopp". Deltakerne stopper med en gang. Gruppeleder gir ros for at de er presise og spør: Hvordan ser det ut rundt dere? Er det områder i rommet som kunne vært fylt bedre? Deltakerne peker på åpne flekker rundt i lokalet. Nettopp, her kunne det vært mer jevnt fordelt med mennesker. Vi prøver igjen. "Gå", "Stopp" osv. Bra.

Nå blir det litt vanskeligere. Når jeg nå sier "Gå", skal dere stoppe og når jeg sier "Stopp", skal dere gå! Det er ikke så farlig om det blir feil. Er dere klare? Ja. Flott: "Gå!" Noen begynner å gå, stopper og ler. Gruppeleder kan prøve å lure dem i fellen for å øke risikoen og få det morsommere. "Dere trenger ikke være flinke til disse øvelsene – det viktigste er å ha det moro! Vi lærer mer når vi gjør feil og har det moro!" Ta noen runder til med "Gå" og "Stopp" før øvelsen avsluttes.

Gå på ulike steder

I fortsettelsen av "Gå i rommet"-øvelsen kan vi lage en ny øvelse hvor vi øver på sosiale ferdigheter. Vi går på ulike steder og hilser på ulike måter. I byen er det ingen som hilser. I skogen gir vi hverandre et nikk. På skolen eller på arbeidsplassen sier vi "hei". I selskap håndhilser vi og presenterer oss. Treffer vi venner gir vi en klem.

Først demonstrerer gruppeleder øvelsen med hva som gjøres i byen, i skogen og på skolen eller arbeidsplassen. Så starter vi. "Da later vi som om alle går i byen". Alle begynner å gå. Noen kikker seg litt rundt. Det er jo så mye å se på. "Nå later vi som vi går i skogen!". Sakte men sikkert begynner noen å nikke. Lederen gir ros. "Flott, når vi er i skogen gir vi hverandre et nikk". Så går vi tilbake til byen, før vi går til skolen eller arbeidsplassen. Vi kan gå frem og tilbake mellom byen, skogen, skolen eller arbeidsplassen, men kommandoene må være tydelige. Dette øker risikoen og gjør øvelsen mer spennende og morsom. Etter noen runder stoppes leken. Så demonstreres hva vi gjør i selskap og med venner. Hele tiden går vi tilbake til byen og det er lov til å glemme seg bort og fint å gjøre feil. Av og til kan vi stoppe leken og stille deltakerne spørsmål. Hvordan er det å gå i byen? Hvor liker dere best å gå? Hva er vanskeligst? Slik blir deltakerne bedre kjent med seg selv og hverandre.

Sur- og gladsista

Her er et eksempel på en sista hvor den som "har'n" skifter hele tiden. Ikke nok med at den som "har'n" skifter. Når den som "har'n" skifter, skifter også følelsen og det kommer høylydt til uttrykk. Denne øvelsen bevisstgjør følelser og deres uttrykk. Øvelsen kan instrueres på denne måten.

"Nå skal vi leke sur- og gladsista. Hvem vil starte

med å ha sista?" Eva holder hånda i været. "Fint, Eva, da starter du med å prøve å ta en av de andre (ved å slå lett med hånda på skulderen) og mens du gjør det skal du være potte sur". "Hvordan gjør jeg det da?" "Kjenner du noen som kan være potte sure?" "Ja." "Hva gjør de?" "De har munnen nedover og sier: "Åh du er så dum!". "Noe mer?" "De tramper med foten og skriker: "Alle er dumme!". "Flott, da prøver du å være veldig sur mens du prøver å ta noen."



Eva er kjempegod til å være sur, men alle springer så fort unna at hun ikke får tatt noen. Gruppeleder stopper leken.

"Stopp litt! I stedet for å løpe og gjemme dere, prøv å la Eva nesten få tak i dere! Det er enda morsommere hvis man tar en sjanse og nesten blir tatt. Det er ikke farlig å bli tatt, men du skal selvfølgelig prøve å unngå det." Gruppeleder setter i gang leken igjen. Denne gang er det mye mer latter blant deltakerne. Det er et godt tegn.

"Flott! Nå ble Per tatt. Det gikk nesten bra, ikke sant. Det så forresten ut som du hadde det veldig moro. Nå skal du ta en annen, men mens Eva var sur hele tiden, skal du være glad. Hva gjør du da?" "Smiler og ler og ønsker å gi de andre en klem." "Så bra! Da husker alle å utfordre Per og når den neste blir tatt, så må den være sur og den neste som blir tatt etter det må være glad. Slik skifter den som "har'n" mellom å være sur og glad når noen blir tatt." Gruppeleder trenger ikke å la leken gå alt for lenge. Kanskje til de mest ivrige har fått prøvd seg i begge roller.

Variasjon: Prøv ut andre følelser.

Kroppsuttrykk¹

Med kroppsuttrykk menes hvordan vi bruker blikket, hodet, armene, bena og resten av kroppen. Som skuespillere kan vi velge å bruke for eksempel blikket på ulike måter. Det gjør at vi oppleves forskjellig av andre, men det er også slik at vi opplever oss selv annerledes. Dette kan hvem som helst teste ut og få effekt av.

Denne øvelsen gjør oss bevisste på at kroppsuttrykk gjør noe med følelsene våre.

Gruppen deles i to, lag A og lag B. Alle personene skal så gå rundt i rommet og ta kontakt med hverandre for en kort samtale. De som er på

lag A skal ta mye plass med kroppen foran den andre, og prøve å beholde øyekontakten med den andre. Dette kan vi kalle høykroppsuttrykk. Personene på lag B skal prøve å ta lite plass foran den andre, og stadig bryte øyekontakten. Dette kalles her lavkroppsuttrykk.

Ved at lagene etter en stund får bytte kroppsuttrykk og prøve begge måter å kommunisere på, får alle oppleve hva kroppsuttrykket har å si for hvordan de føler seg. Kroppsuttrykk handler også om mange andre faktorer enn øyekontakt og hvor mye plass man tar foran andre, men dette eksemplet gir en god opplevelse av forskjellen.

Bruker vi det som kan kalles lavkroppsuttrykk i samspill med andre får vi følelsen av å være svake. Bruker vi høykroppsuttrykk kjenner vi oss sterke. Målet er å balansere våre kroppsuttrykk i møte med andre.

Målet med kroppsuttrykksøvelsen er å bli bevisst hvordan det ytre kroppsuttrykk påvirker ens indre opplevelse av seg selv og at man selv kan gjøre noe for å påvirke denne opplevelsen. Samtidig bør man trene på å tilpasse det kroppsuttrykket man selv har med det kroppsuttrykket den man møter har.

Å bli ekspert på kroppsuttrykk handler om å tilpasse kroppsuttrykk til de man møter.

¹ Denne øvelsen er basert på Keith Johnstones arbeid med statusøvelser (Impro 1979)

MATERIELL OG NETTADRESSER

"Jeg lurer på"- spillet. Et verktøy som gjør det lettere å snakke om vanskelige tema. Et brettspill hvor spørsmålene (100 i hver) er delt i 4 kategorier: sosiale ferdigheter, venner og kjærester, hygiene og seksualitet. Kortene med spørsmål kan også brukes som til utgangspunkt for samtaler om temaene. T. Grude og V. M. Larsen. Kjøpes via post@talkped.no

Kropp – identitet – seksualitet (KIS). Et konkret opplæringsmaterieell til bruk for ungdommer med funksjonsnedsettelse. Permen inneholder en dvd med filmer og bilder samt tekst og tips til hvordan undervise i mange tema innen KIS. G. Rønvik, H. Nilsen og H. K. Lappegård v/ Habiliteringsteamet for voksne, Nordlandssykehuset.

ESS – etikk, samliv og seksualitet. En opplæringspakke for mennesker med utviklingshemning. Består av dvd og litlesthefte. Tar for seg tema som folkeskikk, kropp og utvikling, pubertet, venner og kjærester, sex alene eller sammen med noen, grensesetting og overgrep. B. Barstad og B. Naset. Exben DA essxben.no

SexKunn testen med undervisningshefte. Et tilpasset hjelpemiddel for psykisk utviklingshemmede personer med begrenset språklig kapasitet. Kartlegging av kunnskap om seksualitet innen emnene kjønn og kroppsdel, pubertet, hygiene, følelser, sex, holdninger og prevensjon. Wenche Fjeld og Peter Zachariassen, Habiliteringstjenesten for voksen i Hedemark, Våler ASVO A/S

KroppKunn testen med Idé-bok. Et strukturert intervju for barn med lette til moderate kognitive vansker. Tema: kropp, hygiene, pubertet, følelser og venner og kjærester. M. Lillebo, A. Solberg og

E. Velema, habiliteringstjenesten i Hedemark, barneseksjonen.

KAT – kassen. Et hjelpemiddel for å bedre kunne snakke med barn, ungdommer og voksne om deres opplevelser, tanker og følelser. KAT-kassen kan brukes av foreldre, lærere, pedagoger og fagfolk som arbeider med barn, unge og voksne. Det sentrale er å utvikle sin selvforståelse, sin forståelse for andre samt endre det sosiale samspillet mot mer hensiktsmessige samværsformer. Kan bestilles via internett på www.cat-kit.com/

Steg for steg. Et undervisningsopplegg som går på utvikling av barns sosiale komponenter med satsting på tre hovedområder: empati, impuls kontroll/problemløsning og mestring av sinne. Programmet er tilpasset med egne pakker for barnehagen, 1. – 4. trinn og 5. – 7. trinn. Undervisningspakken består av plansjer, lærerveiledning, CD, video, plakater og Steg for steg materialboks, utgitt av Nasjonalforeningen for folkehelsen, www.prososial.no

Zippys venner er en nettside under organisasjonen Voksne for barn (tidligere Mental barnehjelp). Zippys venner er et program for første årstrinn i barneskolen. Programmet har som målsetting å lære barna - å identifisere og snakke om følelser - å mestre dagliglivets problemer, - å støtte andre som har det vanskelig. www.vfb.no

Nettside for Nettverk Funksjonshemmede, Seksualitet og Samliv www.nfss.no

Sykehuset Østfold, januar 2012

Vi håper heftet gir inspirasjon.
Ta gjerne kontakt med oss om du ønsker det.

Lykke til!

claes.jansson@so-hf.no
mette.wallace@so-hf.no
marianne.wiersholm@so-hf.no
kirsten.eggen@so-hf.no
veine@impronorge.no

