

# Insidan ut

Körprojekt

FUnK

Folkhälsoenkät Ung + Kultur

Metodstöd



# Metodstöd

## Fristående workshoppar med skrivande, musik och dramaövningar

Detta metodstöd bygger på dokumentation från FUnK-projektet *InsidanUt* som genomfördes av ungdomskören Vox tillsammans med körledare Edward Eklöf. Arbetet baserades på fristående workshoppar där temat depression bearbetades och gestaltades genom sång-, skrivande- och dramaövningar. I originalprojektet sammanställdes slutligen de olika delarna i en scenisk föreställning som fick namnet *InsidanUt*.

Metodstödet syftar till att ge uppslag och inspiration till eget arbete. Låt dig inspireras och använd delar som passar ditt sammanhang för att forma ditt eget FUnK-projekt.



**Metodik:**

Workshopsmetodik

**Kulturform:**

Körsång, textskrivande och musik- och dramaövningar

**Målgrupp:**

Lämpligt för körer, drama-, dansgrupper men även vanliga skolklasser.

**Tidsåtgång:**

De fristående workshopparna tar 1-2 timmar.

För att hinna bearbeta allt material och göra en scenisk föreställning, rekommenderas att arbetet spänner över en hel termin. Om man har täta träffar så kan det gå på kortare tid och vice versa.

**Skapande skola-bidrag:**

Vid samverkan med professionell kulturaktör kan Skapande skola-bidrag sökas från Kulturrådet. Ansökningsperioden är januari varje år.

**Originalprojektet**

Originalprojektet *InsidanUt* genomfördes av ungdomskören Vox (högstadiålder) tillsammans med körledare Edward Eklöf.

# Metodstöd utifrån genomförandet av projektet *InsidanUt*

Nedan presenteras de pedagogiska steg som användes i originalprojektet. De enskilda workshopparna går bra att genomföras fristående från varandra eller tillsammans.

## Steg 1 – Introduktion och val av tema utifrån Folkhälsoenkät Ung

Börja arbetet med att gå igenom resultatet av Folkhälsoenkät ung tillsammans med ungdomarna. [Presentationsstöd finns framtaget på läns- och kommunnivå](#). Om behov finns har du möjlighet att få hjälp av en representant från sektion Folkhälsa som kan presentera enkätresultaten och svara på ungdomarnas frågor. Tillsammans kan ni komma överens om ett upplägg som passar din grupp.

Diskutera områden och teman från Folkhälsoenkät Ung med ungdomarna och välj sedan tillsammans ut ett område att arbeta med.

## Steg 2 – Skapa en trygg grupp

För att våga visa och uttrycka sina känslor krävs att ungdomarna känner sig trygga, att man vet att det tas emot på ett respektfullt sätt. En metodik för att skapa en gemenskap och ett tillåtande klimat är att arbeta med dramaövningar. Vilket behov det finns av detta vet du som pedagog. Det finns många olika dramaövningar att tillgå. Några exempel finns i slutet av detta metodstöd, bilaga 1. Fler övningar hittar du i boken *Vem är jag? en arbetsbok om identitet och självbild*. I den hittar du övningar som pedagoger kan använda i sitt arbete med barn och unga. I originalprojektet användes bland annat dramaövningen *Jag är ett träd* och olika former av charader.

## Steg 3 – Tema och brainstorming

Diskutera med ungdomarna om valt tema. Brainstorma, associera och gör en mindmap över tankar och ord som kommer upp. Det är viktigt att låta ungdomarna tänka helt fritt utifrån valt tema. Bilden nedan visar en mindmap från arbetet med *InsidanUt* där ungdomarna valde temat depression.



Mindmap från brainstorming kring depression i steg 3

## Steg 4 – Val av musik

Välj musik som passar till de tankar som uppkommit av brainstormen i steg 3. Be ungdomarna tänka helt fritt i val av musik. De behöver inte förklara sitt val i detta skede, det kommer först i nästa steg. Det kan vara en låt som betyder mycket för dem, som påminner om en särskild händelse eller som de kopplar till en speciell känslöstämning.

## Steg 5 – Lyssna och berätta om valda låtar

Gör en lista med valda låtar och låt sedan gruppen lägga sig på rygg på golvet med huvudena inåt (så att det ser ut som en blomma om man ser det uppifrån). Lyssna på var och ens låt, en i taget. Låt varje person berätta om bakgrunden till sitt låtval. Övningen brukar bidra till att gruppen öppet och hjärtligt delar med sig av sina tankar.

**Fortsätt med steg 6–10, alla eller utvalda delar, om du vill fortsätta och koppla ihop de olika delarna till en scenisk föreställning.**

## **Steg 6 – Välj låtar till scenisk föreställning**

Välj vilka låtar som ska vara med i den sceniska föreställningen och skapa eventuellt en ny låtlista. Välj i första hand de låtar ni lyssnat på i steg 5, men ni kan även komplettera med nya låtar från ungdomar eller körledare.

## **Steg 7 – Författande av egna texter**

Be ungdomarna skriva enskilda texter utifrån valt tema och den genomförda brainstormen. Texterna ska vara helt anonyma. För över ungdomarnas handskrivna texter till dataskrift och släng originalen.

Inför författandet av texterna är det viktigt att ge följande instruktioner till ungdomarna:

Berätta att texterna är helt anonyma (att deras handskrivna texter förs över till dataskrift och att originalen slängs).

### **Texterna ska:**

- Beskriva en känsla, eller låta en känsla finnas med i textens händelseförlopp eller
- Berätta om något självupplevt. Berättelsen behöver inte vara absolut sann, men den behöver vara ärlig eller
- Beskriva ett scenario eller känsla som inte är typisk för just dig, så att alla inte förstår att det är just du som har skrivit när de läser.

Syftet med övningen är att förstå att det är fler som upplever samma känslor. Det kan krävas att man gör denna övning mer än en gång.

## **Steg 8 – Gör ett kompendium**

Du som ledare/pedagog sammanfattar texterna i ett kompendium som sedan delas ut till hela gruppen. Plocka bort texter som inte känns passande, upplevs provocerande eller pekar ut någon. Påtala igen att det inte är intressant att veta vem som skrivit respektive text utan att det är gruppens kollektiva upplevelser som är viktiga.

## **Steg 9 – Läs texterna högt**

Be ungdomarna läsa texterna för varandra (inte sin egen). Prata om texterna och ställ frågor som:

- Vilken känsla uppfattar du i texten?
- Hur tror du personen känner sig som beskrivs i texten?
- Vilken känsla speglas i texten?

Bestäm tillsammans med ungdomarna i vilken ordning texterna ska läsas under föreställningen: Hur ska de läsas? Vilka texter kan gestaltas och hur ska de gestaltas?

## **Steg 10 – En scenisk föreställning – komponera och gestalta**

Föreställningen gestaltar ungdomarnas egna tankar och känslor som framkommit i arbetsprocessen kopplat till valt tema.

Sätt ihop alla bitar – tema, dramatisering, texter och musik! Utgå ifrån framarbetat manus från steg 9 och komplettera detta med låtar ur låtlistan från steg 4. Om du har en grupp som inte vill sjunga funkar det med inspelad musik. Det går också att göra ett samarbete med en kör eller musikgrupp.

Gestalta texterna tillsammans, låt för låt, med olika sceniska förflyttningar och koreografi.

Det går att genomföra en sådan här föreställning mycket enkelt i ett klassrum och bara för varandra.

Det går också att presentera föreställningen på en stor scen tillsammans med yrkesmusiker, kostymörer, scenografer, koreografer m.m.

# Reflektioner och tips från originalprojektets kulturaktör

Det är tydligt att de ämnen som tas upp i enkäten är sådant som ungdomarna själva funderar över och som engagerar dem i samtal och tanke.

Ungdomarna i Vox har varit närvarande i alla delar i framtagandet av materialet för föreställningen. Det var ungdomarna som utifrån enkäten valde temat depression och tillsammans med körledare valde man att kalla föreställningen *InsidanUt*.

Musik är en stark del av dagens ungdomskultur och en stor del av ungdomarnas vardag. Musik är därför en bra utgångspunkt för detta arbete då den också har förmågan att mildra, spegla och förstärka känslor.

Det mest grundläggande för arbetet i processen är att gruppen känner förtroende för varandra och för dig som ledare. Har man en skolklass/grupp där det finns grupperingar kan det komplicera arbetet, då blir anonymiteten i textskrivandet ännu viktigare. Det viktiga är inte vem som har skrivit vad utan att det är gruppen som berättar något tillsammans!

Eftersom det är en "work in process" så kan man nästan inte misslyckas med detta arbete – det går bara att utveckla och förbättra.

Uttrycket "Vägen är målet" är väldigt passande för denna process.

# Utvärdering

Ungdomarna upplever att det finns mycket bra med projektet. De beskriver hur de fått upp ögonen för att psykisk ohälsa är väldigt vanligt bland unga.

*”Det finns så mycket bra tycker jag...man blir verkligen påmind om att ämnet är så pass starkt som det är.”*

*”Det var lite jobbigt att se....det är bra att veta om...veta hur folk mår idag.”*

De uttrycker att det varit roligt att arbeta kreativt på ett lite annorlunda sätt. Att få skriva egna texter har varit väldigt roligt men samtidigt jobbigt. Det bidrog också till att ungdomarna kände sig delaktiga när de kunde sätta sin egen prägel på innehållet med egenförfattade texter. ”Det kommer från ens eget perspektiv.”

De känner att de fått möjlighet att sätta en mycket personlig prägel på föreställningen och uttrycker hur fint det är att sätta ord på känslor genom sång och textskrivande.

Återigen beskriver någon hur arbetet gett större förståelse för att det finns många unga som mår dåligt. En annan säger att det är viktigt att vara medveten om att alla kanske inte mår bra hela tiden.

# Dramaövningar

## Jag är ett träd

Denna dramaövning är en av de bästa isbrytare jag har använt mig av genom åren. Den tränar improvisation och stimulerar lusten att komma på nya lösningar.

Den heter *Jag är ett träd* eftersom det är ett bra sätt att börja övningen. Men det går egentligen att vara vad som helst – t.ex. Jag är en båt, Jag är en katt eller Jag är en blomma etc.

En person måste börja övningen. När gruppen har blivit varm i kläderna så brukar det vara konkurrens om att få börja. Men första gångerna kan det vara bra att ledaren väljer ut någon, alt. börjar själv.

Den som startar ställer sig mitt på golvet och säger: Jag är ett träd! De andra i gruppen ska, en efter en, ansluta till ”bilden” och fylla på med Jag är ett löv, Jag är en väg, Jag är en räv etc. När gruppen har vant sig vid övningen så kanske de tar ut svängarna – Jag är en rävsax som fångat räven, Jag är en jägare som placerat ut rävsaxen, Jag är jägarens stövlar etc.

Variationerna är nästan obegränsade och bara fantasin sätter gränser

## Tre personer, tre repliker

Denna dramaövning blir lite mer konkret.

Varje person skriver ner tre repliker, på tre olika lappar. Dessa lappar vikts ihop och läggs i en korg (eller en skål, eller hatt etc.).

Replikerna kan vara vad som helst: Jag är en brödrost, Skulle inte du gå nu?, Har du verkligen köpt den där? Att du bara vågar! etc.

Välj ut tre personer som ska börja – de andra är publik.

De tre som är utvalda ska nu ta tre lappar var från korgen, läsa på lapparna och gärna memorerar replikerna (men det fungerar ändå). Sedan lämnar de ”scenen” (rummet). När det gör entré så

börjar deras lilla skådespel med förutbestämda repliker. De måste använda alla tre repliker och de får gärna användas flera gånger, men de får inte säga något annat än de utvalda replikerna.

Till att börja med kan det bli lite stelt och utmaningen ligger i att ”skådespelarna” agerar till sin replik. Replikerna passar ju inte alls ihop, men det som är slående är hur man kan få dem att passa ihop genom att agera på ett sätt som gör situationen trovärdig. Man får ha lite tålamod, och det kan ta lite tid innan det flyter på naturligt.

När improvisationen känns färdig, så måste ”skådespelarna” göra sorti (lämna scenen) i karaktär. Den lilla pjäsen är alltså inte slut förrän de har lämnat scenen. De behöver inte lämna scenen samtidigt.

Precis som i föregående övning så blir variationerna närmast obegränsade men eftersom man här blir lite mer begränsad, med ett färdigt ”manus” så krävs det lite mer mod och kreativitet. När man får denna övning att flyta på så blir den en riktig favorit.





# FUnK

**Folkhälsoenkät Ung + Kultur**

## **Folkhälsoenkät ung och Kultur = FUnK**

FUnK initierades i syfte att utveckla en metodik för att inkludera unga i bearbetning, gestaltning och spridning av enkätens resultat.

Folkhälsoenkät ung genomförs vart tredje år i Jönköpings län i årskurs 9 och gymnasiet år 2. Enkäten omfattar frågor om levnadsvanor, hälsa, skola och fritid. Syftet med Folkhälsoenkät ung är att följa den självrapporterade hälsan bland länets ungdomar och se förändringar över tid. Resultatet sammanfattas i rapportform och når generellt inte målgruppen unga.

FUnK innebär att ungdomar väljer ut och tar sig an teman från enkäten som intresserar dem. Tillsammans med en kulturaktör/pedagog tolkar, bearbetar och gestaltar de resultatet via en eller flera former av kultur såsom teater, dans, skrivande eller musik.