

# Insidan Ut Ett FUnK projekt

Insidan Ut baseras på ett antal fristående workshops innehållande sång, skrivande och dramaövningar, där ämnen som påverkar hälsa bearbetas och gestaltas. I originalprojektet med ungdomskören Vox, sammanställdes arbetet i den sceniska föreställningen Insidan Ut, med temat depression. Föreställningen gestaltar hur man kan ta tillvara ungdomarnas egna tankar och känslor.



# Innehållsförteckning

## **Beskrivning av Insidan Ut**

Metodik

Kulturform:

Målgrupp

Skapande skola-bidrag

Originalprojektet Insidan Ut genomfördes av

## **Folkhälsoenkät Ung och Kultur = FUNK**

Folkhälsoenkät Ung

FUNK

Syfte

## **Lathund: inspiration och genomförande av Insidan Ut**

Steg 1 Introduktion

Steg 2 Trygga gruppen

Steg 3 Välj tema och brainstorma

Steg 4 Val av musik

Steg 5 Lyssna och berätta om valda låtar

Steg 6 Välj låtar till scenisk föreställning (valbar)

Steg 7 Författande av egna texter

Steg 8 Gör ett kompendium

Steg 9 Läs texterna högt

Steg 10 Komponera en föreställning

Steg 11 Gestalta

## **Reflektioner från originalprojektets kulturaktör**

Reflektioner och tips

# Beskrivning av Insidan Ut

**Metodik:**

Workshoptmetodik

**Kulturform:**

Körsång, textskrivande och dramaövningar.

**Målgrupp:**

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

**Skapande skola-bidrag:**

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

**Originalprojektet Insidan Ut genomfördes av:**

Ungdomskören Vox (högstadiålder) med körledare Edward Eklöf.

# Folkhälsoenkät Ung och Kultur = FUNK

Folkhälsoenkät Ung och Kultur (FUNK) initierades i syfte att utveckla en metodik för att inkludera unga i bearbetning och gestaltning av enkätens resultat.

## **Folkhälsoenkät Ung**

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**

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.

## **Syfte**

Syftet är att erbjuda en metod som ger ökad självinsikt, är identitetsstärkande och bidrar till hälsa genom;

- att ungdomar får vara delaktiga och ges möjlighet att uttrycka sig i frågor som handlar om dem själva
- att bearbeta och gestalta resultatet via kulturella uttryck.

Syftet är också att nå fler med resultatet då det förmedlas till unga via unga och blir mer lättillgängligt genom kulturuttryck jämfört med statistik i rapportform.

# Lathund för inspiration och genomförande av *Insidan Ut*

Nedan presenteras de pedagogiska steg som används i *Insidan Ut*. De enskilda workshoparna kan genomföras fristående från varandra .

## **Steg 1 - introduktion**

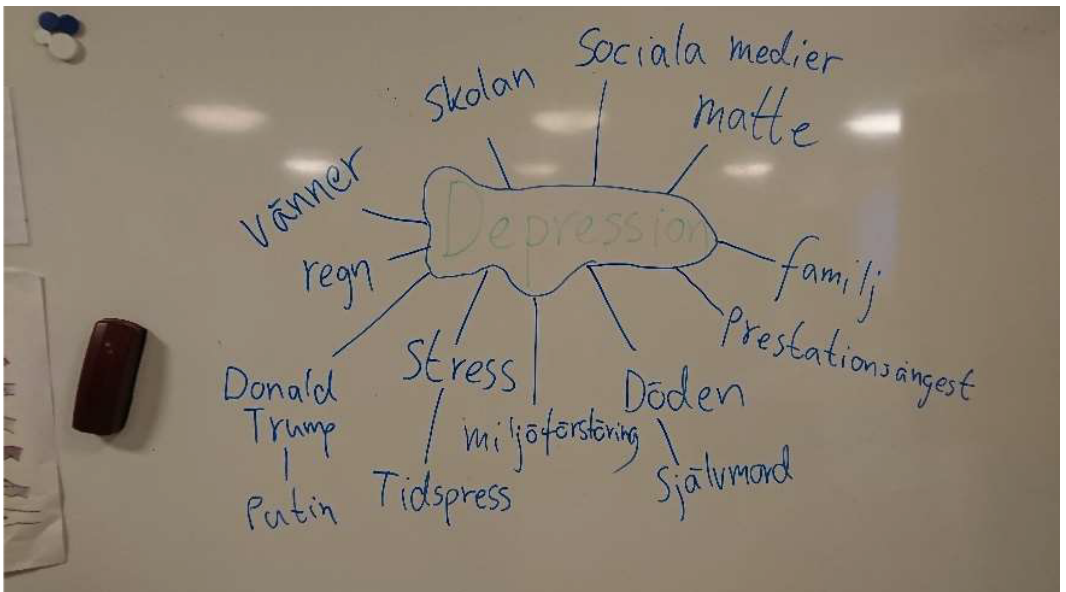
Gå igenom resultatet från Folkhälsoenkät Ung tillsammans med ungdomarna. Välj sedan områden för fördjupning. Vid behov kan denna genomgång göras tillsammans med representant från sektionen Folkhälsa.

## **Steg 2 - trygga gruppen**

Trygga gruppen genom dramaövningar. Val av övning beror på aktuell grupp. I en del grupper kan detta arbete vara långt framskridet (t.ex. i en kör eller dansgrupp), och i andra kan det finnas ett större behov av att trygga gruppen (t.ex. i en vanlig klass). Det finns många olika dramaövningar att tillgå, se bilaga. Under arbetet med *Insidan Ut* användes dramaövningar som "Jag är ett träd" och charader i olika former.

## **Steg 3 - välj tema och brainstorma**

Välj tema utifrån valt område (steg 1). Brainstorma, associera och gör mindmap på det som kommer upp. Viktigt att låta ungdomarna tänka helt fritt i associerandet till valt ämne.



Mindmap från brainstorming kring depression i steg 3

#### Steg 4 - val av musik

Välj musik till det som kommit fram i brainstormen i steg 3 (se bild mindmap ovan). Be ungdomarna tänka helt fritt, de behöver inte förklara sitt val. Det kan vara en låt som betyder mycket för dem, det skulle kunna vara någon särskild händelse, men det kan också vara en låt de bara blir glada av.

#### 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 såg det uppifrån. Lyssna på var och ens låt, en i taget. Varje person berättar om bakgrunden till sitt låtval. Övningen brukar bidra till att gruppen öppet och hjärtligt delar med sig av sina tankar.

#### Steg 6 - välj låtar till scenisk föreställning (valbar)

Välj vilka låtar som ska vara med i den sceniska föreställningen och skapa en låtlista. Låtar från de man lyssnat på och eventuellt nya från ungdomar eller körledare.

### **Steg 7 - författande av egna texter**

Be ungdomarna skriva texter utifrån valt ämne och den genomförda brainstormen. Inför författandet av texterna är det viktigt att ge några instruktioner till ungdomarna.

Texterna ska:

1. Vara helt anonyma (för över ungdomarnas handskrivna texter till dataskrift och släng originalen).
2. Beskriva en känsla – eller det ska åtminstone finnas med en känsla i händelseförloppet.
3. Berätta något självupplevt, berättelsen behöver inte vara absolut sann, men den behöver vara ärlig.
4. 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**

Ledaren sammanfattar texterna i ett kompendium som sedan delas ut till hela gruppen. Rekommenderat är att plocka bort text som inte känns adekvat, upplevs provocerande eller pekar ut någon. Påtala igen att det inte är intressant att veta vem som skrivit respektive text – det är gruppens kollektiva upplevelser.

### **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? Är personen som skriver ledsen? Är det en glad text? ...* Det är viktigt att hitta en gemensam överenskommelse! Alla är med och deltar i textläsningen (helst).

Fortsättning steg 9:

Dela upp texten och rader mellan ungdomarna och bestäm tillsammans i vilken ordning texterna ska läsas, vilket kan utmytna i ett manus som kan stå för sig själv eller vara en del i en scenisk föreställning.

### **Steg 10 och 11 - skapa en scenisk föreställning**

Steg 10-11 är aktuella om du vill sammanställa arbetet i en scenisk föreställning. Föreställningen gestaltar hur ungdomarnas egna tankar och känslor tagits tillvara.

Det går att genomföra en sådan här föreställning mycket enkelt i ett klassrum och bara för varandra. Det går också att jobba på en stor scen tillsammans med yrkesmusiker, kostymörer, scenografer, koreografer m.m.

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.

### **Steg 10 - komponera en föreställning**

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

### **Steg 11 - gestalta**

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



# Reflektioner och tips från originalprojektets kulturaktör

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

Ungdomarna i Vox har varit närvarande i alla delar i framtagandet av material för föreställningen. Det var också de som valde temat depression utifrån enkätens område psykisk hälsa. Föreställningen valde vi tillsammans att kalla *Insidan Ut*.

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 det är gruppen som ska berätta något tillsammans!

Föreställningen går att göra i ett klassrum för bara varandra eller på en scen tillsammans med yrkesmusiker, koreografer etc.

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.





Webbadress: <https://utveckling.rjl.se/> ange FUNK i sökfältet.

Kontakt:

Paula Bergman, [paula.bergman@rjl.se](mailto:paula.bergman@rjl.se)

Ida-Klara Johansson, [ida-klara.johansson@rjl.se](mailto:ida-klara.johansson@rjl.se)

Folkhälsa och sjukvård

Funktionsbrevlåda: [folkhalsa.sjukvard@rjl.se](mailto:folkhalsa.sjukvard@rjl.se)

[www.rjl.se](http://www.rjl.se)