

# Historiefortel- ling

## VERKTØYSETT



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

# indeks:

INNLEDNING .....3  
.....3

DEN FORVANDENDE KRAFTEN TIL  
HISTORIEFOTTELLING.....4  
.....4

HVORDAN BRUKE  
VERKTØYSETTET.....7  
.....7

HVA ER VIKTIG Å TENKE PÅ NÅR DU VELGER  
LABORATORIER?.....8

HISTORIEFOTTELLING FOR NYBEGYNNERE: ENKLE  
OPPVARMINGSSØVELSER.....10

VELG DITT TEMA.....1. 3  
.....1. 3

KART OVER FOTTELLEREMNER.....14

HISTORIEVERKSTEDER.....15

KONKLUSJON.....49

# introduksjon

Gjennom en innovativ tilnærming ønsker GUTS-prosjektet å utvikle en metode som kan bidra til å redusere tilbakefall blant unge innsatte. Vi ønsker å hjelpe dem med å sette mål for fremtiden og gi dem verktøy til å bli bedre, og mer aktive innbyggere.

GUTS-prosjektet fokuserer på historiefortelling og rap-låtskrivingsteknikker for å hjelpe innsatte til å reflektere over egen situasjon og handlinger, og gi muligheten til å forbedre sine problemløsningsevner og ansvarfølelse. Dette for å kunne se for seg en fremtid uten kriminalitet.

Verktøysettet for historiefortelling ble utviklet i samarbeid med alle GUTS-prosjektpartnere. Målet var å gi et nyttig verktøy for alle organisasjoner som er interessert i å støtte unge mennesker og voksne fra ulike miljøer.

Verktøysettet inneholder flere workshops som organisasjoner kan bruke til å holde workshops for voksne og ungdom i å utvikle nye ferdigheter, bygge broer og hjelpe mot å utvikle en sterkere stemme i lokalsamfunnene.



# Den transformative kraften til historiefortelling og Workshop for fanger



På tvers av det komplekse fengselslandskapet får innovative tilnærminger til rehabilitering anerkjennelse for sitt potensial til å drive positiv endringskultur.

En slik tilnærming er inkludering av fortellerverksteder for innsatte. Forskning indikerer at disse workshopene kan ha dype terapeutiske, kommunikasjons- og fellesskapsbyggende effekter, og bidra til den generelle velværen til mennesker som går inn og ut av fengsel.

## **1. Terapeutiske fordeler: Låse opp følelser gjennom historiefortelling**

Historiefortelling kan fungere som et kraftig middel for enkeltpersoner til å uttrykke egne følelser. Altså noe som kan gi mulighet for konstruktiv utforskning av personlige fortellinger og kunne hjelpe til med å bearbeide traumer.

## **2. Forbedre kommunikasjonsevner: lage narrativer for endring**

Det å engasjere seg i historiefortellingspraksis kan hjelpe folk til å artikulere sine tanker og erfaringer, og fremme bedre mellommenneskelig kommunikasjon

## **3. Fremme empati og forståelse: Delte narrativer for tilknytning**

Forståelse og empati er viktige komponenter i rehabilitering. M. H. Davis definerer empati som «ett individs reaksjoner på de observerte opplevelsene til en annen»\*. I en fengselssammenheng kan deling av personlige narrativer skape gjensidig forståelse mellom fanger, og bidra til å skape et mer empatisk og støttende miljø.

\*Davis, M.H. (1980). En flerdimensjonal tilnærming til individuelle forskjeller i empati. JSAS Catalogue of Selected Papers in Psychology, 10, 85.

# Den transformative kraften til historiefortelling og Workshop for fanger

## 4. Forbedre rehabilitering og personlig vekst: Reframe narrativer for positiv endring

Historiefortellingsprosessen kan la innsatte omformulere livshistoriene sine, la dem forestille seg positive endringer og sette scenen for personlig transformasjon.

## 5. Samfunnsbygging:

**Historier som kobler sammen**  
Fengsling fører ofte til følelser av isolasjon og fremmedgjøring.

"Historier kan skape og gi uttrykk for personlig og gruppeidentitet"<sup>\*\*</sup> og en følelse av fellesskap blant innsatte. Delte historier kan bidra til å skape et støttende miljø, og fremme en følelse av tilhørighet.

## 6. Kreativitet og fantasi: historiefortelling som en vei mot selvutfoldelse

Å integrere historiefortelling i fengsler er et middel til å øke kreativiteten og fantasien. Innsatte som er engasjert i kreative fortellerøvelser har mulighet til konstruktiv selvutfoldelse og personlig utvikling.



# Den transformative kraften til historiefortelling for fanger

7. Reintegreringsferdigheter: Forberede innsatte på en ny begynnelse Forbedret kommunikasjon, empati og kreative uttrykk kan bidra til en persons beredskap til å møte utfordringene med reintegrering.

Forfatter Gary Green sier at deling av personlige historier ikke bare er nyttige for å fremme forståelse, men kan også hjelpe til å huske viktig informasjon som kan lede våre fremtidige handlinger."\*\*\*

## 8. Personlige vitnesbyrd: veksthistorier

The Pen Project, et initiativ for å fremme kreativ utfoldelse i fengsler, tilbyr en samling personlige vitnesbyrd fra innsatte.

Disse beretningene tilbyr overbevisende fortellinger om den transformative virkningen av historiefortelling og kreativ skriving på enkeltpersoner, og om å dele historier om vekst.



Som konklusjon. Selv om kvantitativ statistikk om virkningen av fortellerverksteder kan være begrenset, tegner kombinasjonen av kvalitativ forskning, personlige vitnesbyrd og data fra eksisterende studier et overbevisende bilde. Fortellerverksteder i fengsler gir folk en sjanse til å oppdage seg selv, bygge en følelse av fellesskap, uttrykke sine følelser og en vei mot positiv endring.

\*\*\*C. Hennebury, (2020) Historiefortelling er ikke bare underholdning. Det er en grunnleggende del av det å være menneske

# Slik bruker du verktøysettet

Dette verktøysettet for historiefortelling gir "ferdige scenarier" som du kan sette ut i livet i din organisasjon eller fellesskap. Hvert scenario inkluderer detaljert informasjon som hjelper deg med å forberede og gjennomføre workshops effektivt.

Verkstedene samlet i dette verktøysettet kan brukes som et verktøy for å inspirere voksne og unge til å fortelle sine historier ved å skape, dele og forsterke sine egne eller andres historier.



# Hva er viktig å tenke på når du velger verksted?



Å organisere et godt fortellerverksted i fengselssammenheng er aldri en lett oppgave. Det er en spesifikk målgruppen og det kan være et utfordrende miljø. Du må ta flere faktorer i betraktning før du starter verkstedet ditt.

## 01 Gruppestørrelse

Det er viktig å beregne antall personer i gruppen din slik at du kan velge et passende verksted. Det foreslås å begrense antallet for å skape et trygt sted hvor folk kan føle seg vel.

## 02 Varighet av workshopen

Å vite varigheten på workshopen hjelper deg med å planlegge den deretter. Da kan du informere deltakerne om tidspunktene og bestille rom for riktig tid.

## 03 Materialer som trengs

Å forstå utstyret som trengs for workshopen lar deg forberede tilstrekkelig og passende utstyr på forhånd. Du kan bruke en sjekkliste for å sikre at du har alt du trenger før du starter workshopen, og vi anbefaler å fullføre forberedelsene dagen før workshopen.

## 04 Plass

Plass refererer til det fysiske stedet hvor workshopen vil finne sted. Det er viktig å vurdere plassens størrelse i forhold til antall deltakere, rommets utforming og tilgjengeligheten av nødvendig utstyr som projektorer, tavler og internett-tilkobling.



## 05 Mål

Målene skisserer hva innsatte kan oppnå etter å ha deltatt i workshopen. Du kan bruke disse målene til å promotere workshopen, introdusere forventninger i begynnelsen av opplæringen og veilede mennesker mot ønskede resultater.



## 06 Presentasjon

Disse trinnene gir en detaljert plan for gjennomføring av workshopen, inkludert hvordan man kommer i gang, hvordan man veileder og instruerer deltakere, hvordan man følger opp og reflekterer over aktivitetene, og hvor mye tid man skal bruke på hvert trinn.

## 07 Skap et trygt sted

Det er viktig å skape et trygt og respektfullt rom der folk kan føle seg komfortable med å dele historiene sine samtidig som man respekterer behovet for privatliv og konfidensialitet.



## 08 utfordringer

Det kan være flere utfordringer som:

-Begrenset tilgang til ressurser, teknologi, Internett.

-Begrenset tid: Innsatte kan ha begrenset tid til å delta i aktiviteter på grunn av deres daglige rutine.

-Begrenset deltakelse: Noen unge i fengsel kan være motvillige til å delta i fortelleraktiviteter på grunn av manglende selvtillit, tidligere negative erfaringer eller andre faktorer.

-Begrenset engasjement: Å opprettholde engasjement kan være vanskelig. Du må kanskje presentere aktiviteten på en svært interaktiv, visuelt engasjerende og følelsesmessig overbevisende måte.

-Begrenset personvern: Innsatte kan ha begrenset privatliv i kriminalomsorgen, noe som kan gjøre det vanskelig å dele personlige historier og erfaringer.

# Historiefortelling til å begynne med: enkle oppvarmingsøvelser



## SNAKK TIL KROPPEN DIN

HJELP!

"JEG KAN IKKE GJØRE  
DET..."

Et morsomt format for en aktivitet med gruppen din er dette: klipp like strimler av papir og del ut en til hvert teammedlem.

Alle setter ned en setning på papiret som begynner med ''Jeg kan ikke i det hele tatt...'' eller ''Jeg er ikke i det hele tatt...''; og brett deretter arkene.

Åpne så en lapp i plenum hver gang og gruppen må gjette hvem som har skrevet den. Det som betyr noe fremfor alt er selvfølgelig samtalen som følger.

Historiefortelling handler ikke bare om ord, men også om hvordan du forteller det, de ikke-verbale elementene.

Velg en god rap-beat (for eksempel fra [freemusicarchive.org/genre/hip-hop\\_beats](http://freemusicarchive.org/genre/hip-hop_beats)) og lag en rap der du forteller historien til laget ditt: en inderlig sang, der du feirer kampen og æren til laget.

Gjør det til en konkurranse: Hvem har de beste rap- og dansebevegelesene? Så bruk ikke bare stemmen din, men også hendene og hoftene

## DERETTER...

En morsom energigiver for å varme opp hjernen i et fortellerverksted er «Og så...»;

Du starter med en setning om en tilfeldig hendelse og personen ved siden av deg fortsetter historien med: 'Deretter...'; og så personen ved siden av deg og så videre. 'Vi dro til stranden ... og så ... det var noen store drager ... og så ... en drage falt i sjøen ...';

Dette gjør historien useriøs, men også ganske enkel. Det blir mer engasjerende når du får lov til å velge mellom koblingsordet "men..."; og '...og så' 'Vi dro til stranden...men...havet var tomt...så vi fikk vann fra en bensinstasjon...'.

## DELT PÅ TRE

Beskriv meldingen din med minimum 21 og maksimalt 27 ord. Velg deretter opptil ni individuelle ord som utgjør kjernen i historien din, og skriv dem ned.

Diskuter det i par og eliminer seks ord til du har tre nøkkelord igjen. Bruk deretter disse tre som hjørnesteinen for din personlige historie, teamhistorie eller organisasjonshistorie.

## HÅNDFRI TIPS...

En fin oppvarming for en fortellerøkt er en slags oppfordring, men uten verbal kommunikasjon. Du må beskrive et ord uten å nevne det. Og gjør det innen 30 sekunder.



## VI ØNSKER..

Gjør denne øvelsen med flere personer. Målet er å oppdage likhetene og forskjellene i drømmen din (lag).

Du finner på en spesiell begivenhet og begynner å fantasere i formen «da ville vi gjort det».

For eksempel: "Hvis vi vant i lotteriet, ville vi kjøpt en yacht." Den andre personen følger med «Så ville vi seile over havet», den neste med «Så skulle vi dra på hvalfiske, og den neste igjen «Da skulle vi møte Moby Dick» og så videre.

# velg ditt emne:

visuell  
kunst

Verkstedene fokuserer på ulike kunstneriske teknikker, inkludert collage, tegning, fotografi og maleri

Kreativ  
skrivning

En serie workshops som utforsker et bredt spekter av skriveteknikker, alt fra poesi, friskrivning, historieskaping og mer.

musikk

Flere workshops som blander musikkkunsten med forskjellige skriveteknikker, og oppmuntrer til en dynamisk utforskning av det kreative uttrykket til historiefortelling

uttrykksful  
I kunst

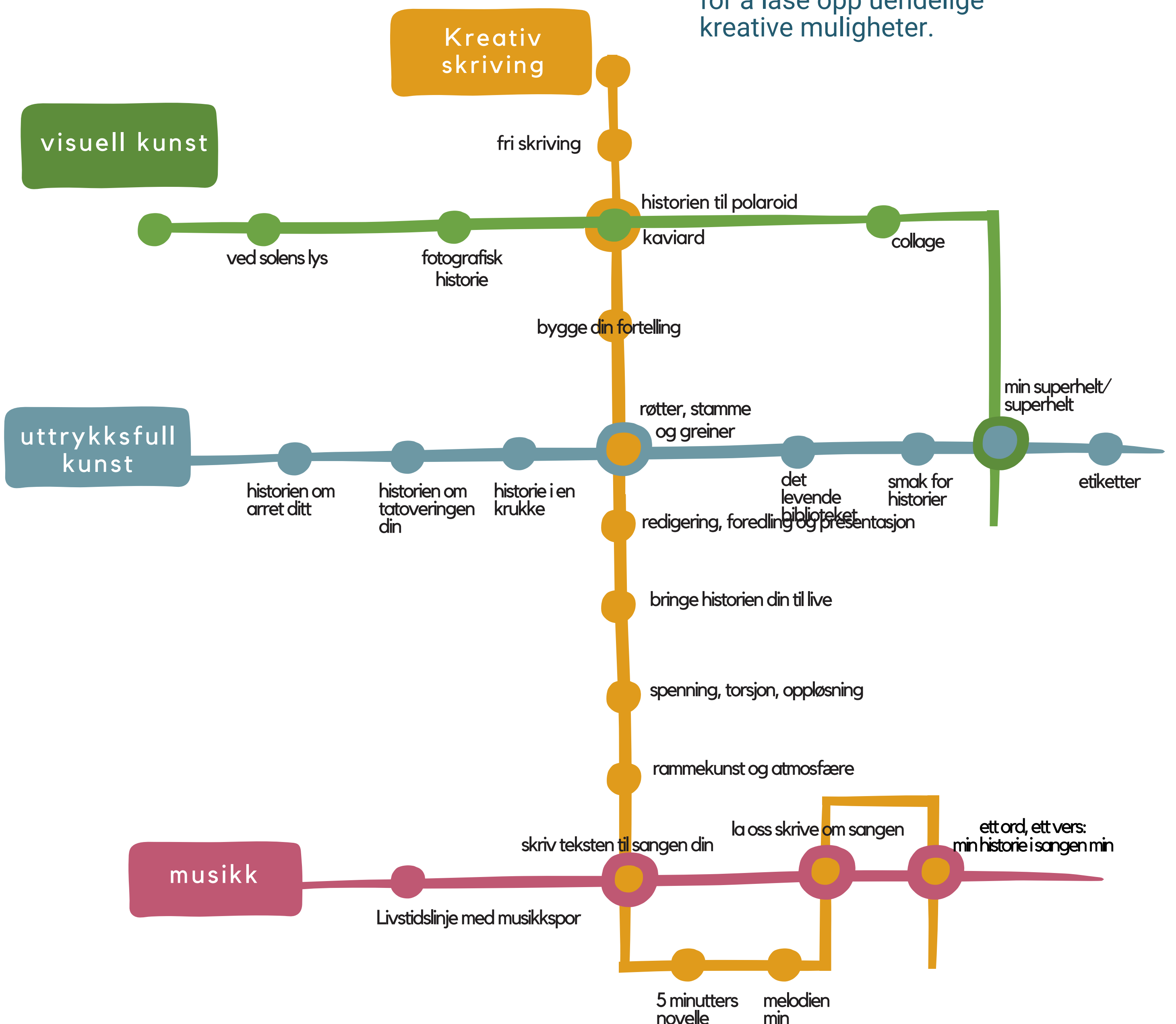
Engasjerende workshops som utnytter synergien mellom teater og fysiske uttrykksteknikker, og gir en dynamisk plattform for selvtuttrykk

# kart over fortelleremner:

Fortellerverksteder omfavner ofte en blanding av uttrykksfulle former, som kombinerer skrijving, kunst og andre kreative elementer. I mange aktiviteter blander temaene seg sømløst, og danner et dynamisk teppe av kreativitet.

For å navigere i dette mangfoldige landskapet har vi laget et laboratoriekart, et slags underjordisk kart, som tilbyr et visuelt hjelpemiddel for å hjelpe deg med å utforske og velge laboratoriet som passer best for gruppen din.

Vi legger ut på en reise inn i historiefortelling der skrijving, kunst, musikk og ulike former for kunstneriske uttrykk samles for å låse opp uendelige kreative muligheter.



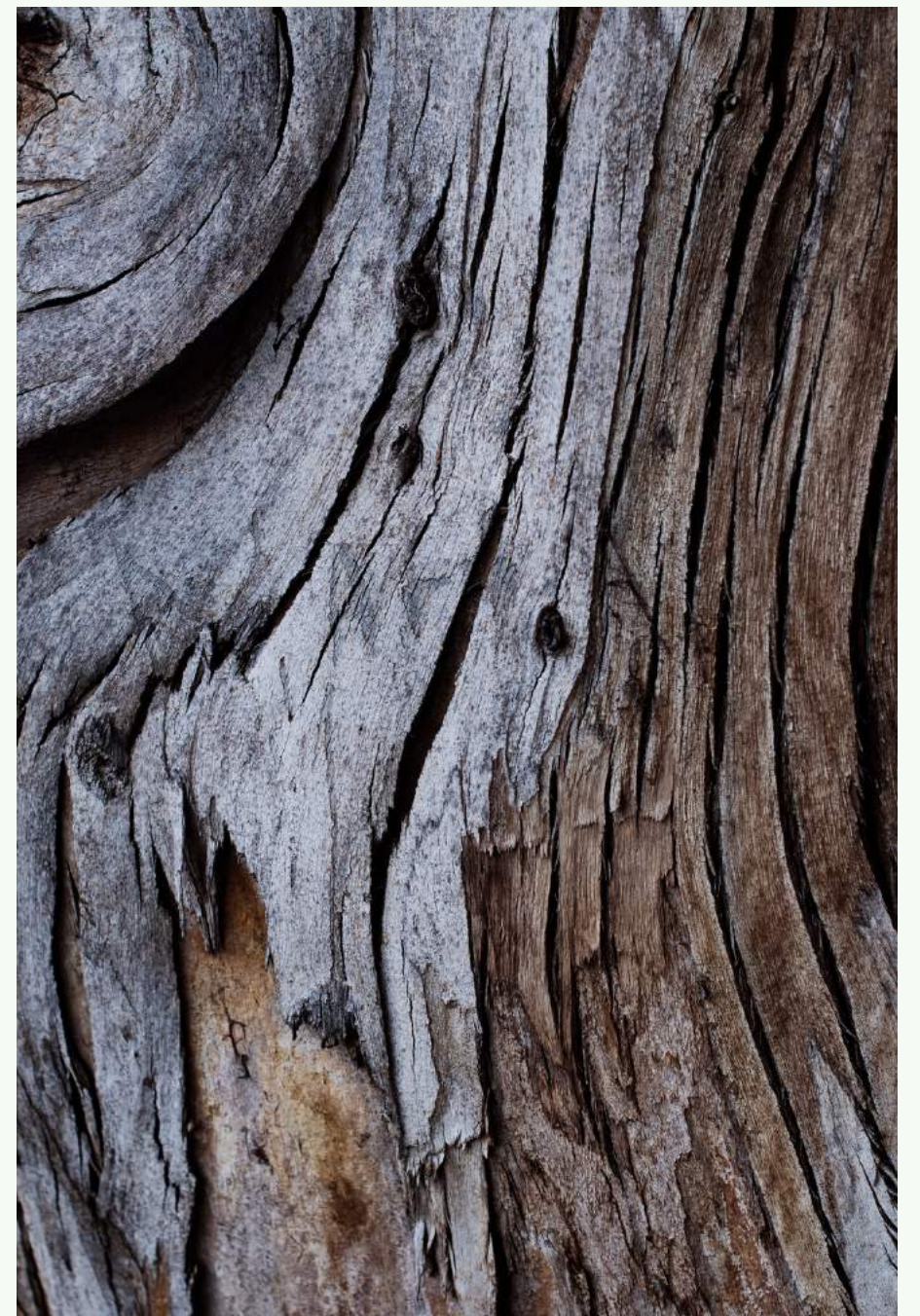
# Visuell kunst



**VED SOLENS  
LYS -  
EN STILLE  
BOK**



**RØTTER,  
STAMME OG  
GREINER**



**EN  
POLAROIDHISTO  
RIE**



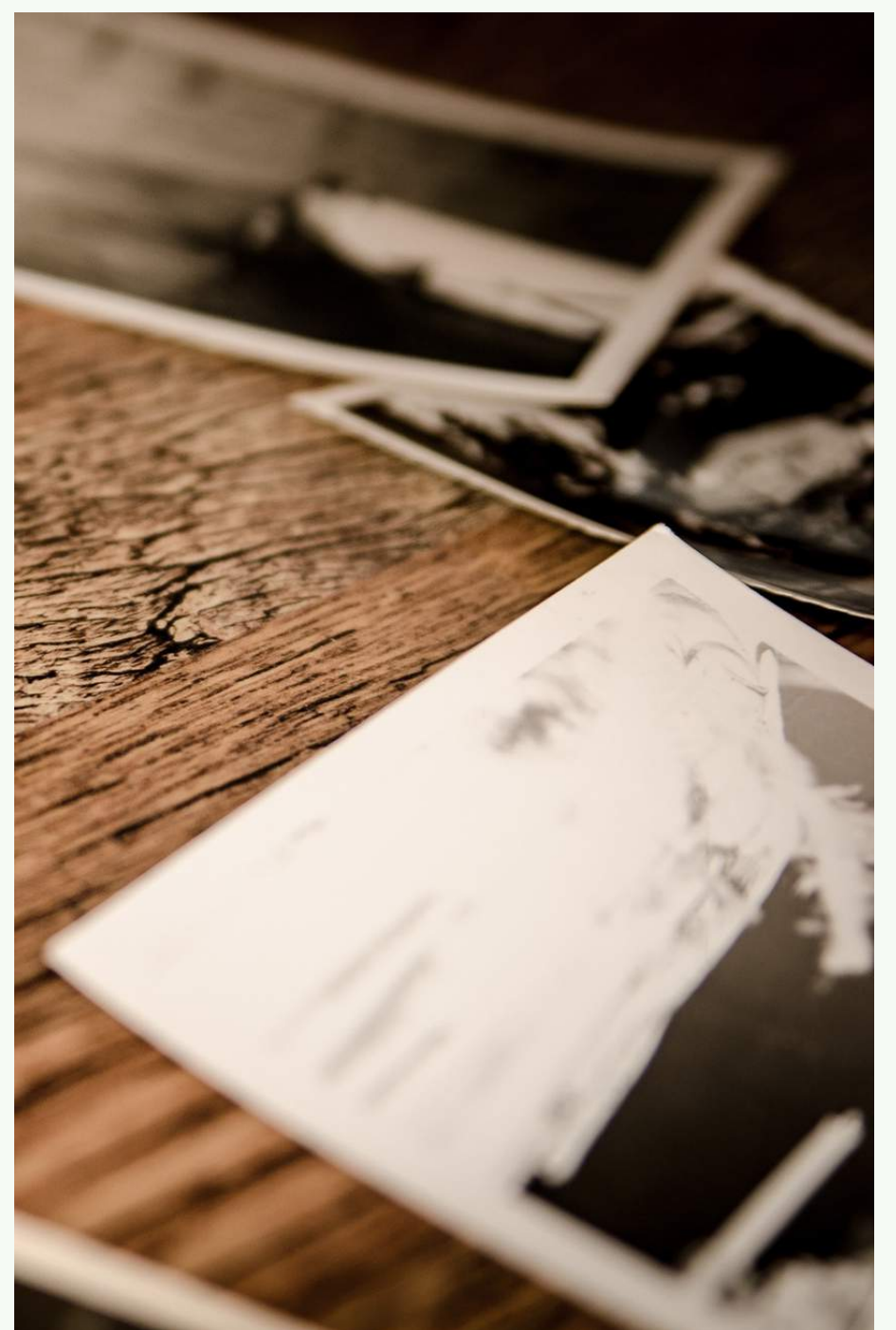
**COLLAGE**



**MIN SUPERHELT/  
SUPERHELT**



**FOTOGRAFISK  
HISTORIE**







# I SOLENS LYS – EN STILLE BOK

## MÅL:

- Lag et budskap uten språklige hindringer
- Tilrettelegge for produksjon av innhold gjennom en workshop som ikke krever spesifikke ferdigheter

## UTFORDRINGER OG FORSLAG: VARIGHET: 30 minutter

**Utfordring:** Vanskeligheter med å holde gruppen stille.

**Tips:** Unngå å spille musikk eller legge på andre språk

## PRESENTASJON:

La oss ta utgangspunkt i et premiss: "for å kommunisere er det ikke nødvendig å snakke eller skrive". Tilretteleggeren forklarer at det ikke er mulig å snakke under hele varigheten av workshopen.

Tilretteleggeren forklarer de 3 arbeidsfasene:

1. Finn bildene og plasser dem på arket
  2. Installasjon av ledningen og, en om gangen, plassering av arkene
  3. Flytting av arkene til den endelige posisjonen er valgt
- Tilretteleggeren vil kun gripe inn for å tildele de påfølgende oppgavene uten å snakke, men med 3 tavler som representerer de 3 arbeidsfasene.

Grupper kan bestå av to eller tre personer, avhengig av totalt antall deltakere.

Gruppen får en stabel med aviser og magasiner (sport, mote, musikk osv.) og de må velge et ikonisk bilde: for eksempel en paraply, en ball, en gitar, en blomst.

Gruppen får utdelt et ark med hvitt papir og 1 rød tusj.

Hver deltaker vil kunne velge maksimalt 3 ikoner og lime dem inn i midten av enkeltarket eller tegne dem i en stilisert form.

Deltakerne blir bedt om å installere klessnorene, og når de er ferdige, vil hver person legge ved sitt eget ark, og dele sine valg med gruppen.

Gruppen blir bedt om å flytte arkene dersom det er likhet mellom deres valg, uten å bruke ord.

Til slutt blir gruppen bedt om å dele sin helhetsopplevelse: følelsen av å forbli taus, det stemningsfulle innholdet i bildene, men også hva de trodde de kommuniserte osv.

**DELTAKER:** min. 6

**PASS:** utendørs med nærliggende trær for å installere klessnorer

**NØDVENDIG MATERIALER:** papirark, røde tusjer, papirtape for montering, lim, saks, klesklyper.

# RØTTER, STAMME OG GREINER

## MÅL:

### Selvrefleksjon og oppdagelse:

- Oppmuntre deltakerne til å reflektere over sine egne positive egenskaper, ferdigheter og interesser.
- Fremme selvoppdagelse gjennom utforskning av personlige mål og drømmer.

### Bygge positive forbindelser:

- Fremme en følelse av fellesskap ved å gjenkjenne og sette pris på forhold til dine kjære.

### Visuell representasjon av vekst:

- Legg til rette for et kreativt uttrykk for personlig vekst gjennom metaforen til et tre
- Hjelp deltakerne visuelt å kartlegge sine styrker, støttesystemer og ambisjoner.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

**Utfordring:** Deltakerne kan finne det vanskelig å åpent dele personlige refleksjoner og sider ved seg selv.

**Tips:** Å skape et trygt, respektfullt, ikke-dømmende miljø er avgjørende for å overvinne denne utfordringen.

## PRESENTASJON

Ta tre ark papir.

1. På det første arket bør du skrive de tingene du liker ved deg selv, de positive tingene (likeability, ansvar, intelligens, raushet, orden, etc.) og tingene du liker å gjøre (lese, skrive, løpe, spille fotball, gå, matlaging osv.).
2. På det andre arket skal du skrive de tingene du har lyst til å gjøre, som er viktige for deg, små eller store mål (lese en bok, plante en blomst, spille sport, få venner osv.) eller hva drømmene dine er.
3. På det tredje arket skal du skrive den eller de du elsker eller som elsker deg.

Tegn nå et tre med alle dets deler: røtter, stamme og greiner og farge det som du vil.

Etter å ha tegnet treet, vil du gjøre følgende:

– I røttene vil du legge ferdighetene og tingene du liker å gjøre og som du skrev ned på det første arket.

– I bagasjerommet skal du legge støttene som du skrev på det tredje arket og legge til deg selv.

– For å avslutte mellom grenene vil du plassere dine mål og drømmer.

Som du kanskje har lagt merke til, representerer treet deg og forteller litt av livshistorien din, men den er ufullstendig fordi den fortsetter å vokse og endre seg gjennom livets årstider.

Hvis du har lyst, del treet ditt med gruppen og forklar med ett ord hvordan treet ditt ser ut eller en følelse det vekker i deg.

**DELTAKER:** maks 15

**PLASS:** Hvor som helst, så lenge det er et trygt sted å dele historier. Plassen skal tilby deltakerne et behagelig sted å skrive og tegne på papiret sitt

**VARIGHET:** 1 time

**NØDVENDIG MATERIAL:**  
papirark, blyanter,  
fargestifter



# EN POLAROIDHIST ORIE

## MÅL:

- Stimuler kreativitet og fantasi gjennom kunstneriske uttrykk.
- Fremme samarbeid og fortellerferdigheter blant deltakerne.
- Oppmuntre følelsesmessig uttrykk og refleksjon for personlig vekst.
- Overvinn blokkeringen som en person kan få når den står overfor et blankt ark

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

### Utfordringer:

- Noen deltakere kan i utgangspunktet slite med å komme opp med kreative ideer
- Noen deltakere kan ha problemer med å koble bildene sine til andre på en meningsfull måte.

**Tips:** Som tilrettelegger, fremme et ikke-dømmende og støttende miljø der deltakerne føler seg komfortable med å dele ideene og følelsene sine. Veiled dem i fortellerprosessen ved å foreslå forbindelser mellom polaroidene. Fremme kommunikasjon og samarbeid i små grupper.

## PRESENTASJON

Aktiviteten består i å lage en historie med polaroid, ved bruk av resirkulert materiale. Et polaroidformet kort deles ut, tomt i midten, og hver deltaker inviteres til å lage et bilde inni det. Magasiner, saks, lim og maling leveres.

Du kan representere et sted, en karakter, en situasjon, et objekt osv.

Det er svært viktig at deltakerne føler seg fri til å representere det de ønsker.

Deretter blir deltakerne bedt om å dele polaroidene sine ved å dele dem ut på bordet. De blir deretter bedt om å lage en historie ved hjelp av polaroidene.

En tråd henges på klesklypene og deltakerne gir en ordre til polaroidene og veiledes i å lage historien.

På slutten av aktiviteten kan historien fortelles muntlig eller skrives ned.

Til slutt avsluttes aktiviteten med et plenumsøyeblikk hvor de som ønsker kan dele følelser og opplevelser som er opplevd under aktiviteten.

**DELTAKER:** 4-8

**PASS:** Hvor som helst, så lenge det er et trygt sted å dele historier

**VARIGHET:** 1 time

**NØDVENDIG MATERIAL:**  
papp, hvitt papir, farger,  
lim, blader, snorer,  
klesklyper



## MÅL:

- Utforske fusjonen av visuell og skriftlig historiefortelling gjennom collagekunst.
- Fremme kreativt uttrykk ved å bryte de tradisjonelle grensene for historiefortelling, slik at deltakerne kan engasjere seg i fortellingen på en ikke-lineær og visuelt stimulerende måte.
- Utvikle en dypere forbindelse mellom følelser, bilder og ord, og forbedre den generelle fortelleropplevelsen.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

### Utfordringer:

- Utfordringer: Det kan være utfordrende å fullføre en collage og lage en fortelling innenfor den gitte tiden.
- Deltakerne kan føle seg presset til å lage en "perfekt" collage, noe som hindrer deres kreative flyt.

### Forslag:

- oppmuntre deltakerne til å fokusere på nøkkelementer for å sikre en sammenhengende og meningsfull fortelleropplevelse.
- Hun understreker at collager er iboende mangfoldige og ufullkomne, og fremmer en følelse av frihet og aksept i den kreative prosessen.

## PRESENTASJON

Den introduserer verkstedet og materialene og understreker friheten til å utforske kreative uttrykk utover konvensjonelle metoder for historiefortelling.

Gi deltakerne magasiner, saks, lim, maling og andre materialer (som stoff, papp,..).

Støtt dem i å lage collager som forteller en historie, ved å kombinere bilder og ord på en måte som er sammenhengende og egnet for dem.

Oppmuntre deltakerne til å eksperimentere med symbolikk, farger og tekstur for å formidle følelser og narrative elementer.

Be deltakerne reflektere over collagene sine og identifisere historien de har laget.

Gi veilede spørsmål for å hjelpe deltakerne med å artikulere narrativet bak collagen deres.

På slutten av aktiviteten inviteres deltakerne til å dele sine collager og historiene de har laget med gruppen.

Oppmuntre til åpen diskusjon og tilbakemelding, fremhev de forskjellige tolkningene og unike elementene i hver collage.

**DELTAKER:** 4-8

**PLASS:** Hvor som helst, så lenge det er et trygt sted å dele historier

**VARIGHET:** 1 time

**NØDVENDIG MATERIAL:**  
papp, hvitt papir, farger,  
lim, blader, snorer,  
klesklyper



# MIN SUPERHELT/ SUPERHELT

## MÅL:

- Oppmuntre til kreativitet og tenkning utenfor boksen for unike superhelt-/superheltinnesdesigner, inkludert særegne egenskaper, krefter og utseende.
- Oppmuntre til teamarbeid med spesiell oppmerksomhet på ferdigheter
- Utvikle kritisk tenkning ved å veilede deltakerne til å brainstorme og overvinne utfordringer for karakterene deres
- Forbedre kommunikasjonsevner gjennom gruppepresentasjoner og dyrk historiefortelling ved å fokusere på å lage fortellinger med utfordringer, motstandere og problemløsningsstrategier.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

Utfordring: Deltakere kan utilsiktet falle inn i klisjeer. Oppmuntre til utforskning av ukonvensjonelle ideer og unngå stereotyper.

Forslag:

- Feir det unike ved å oppmuntre deltakerne til å omfavne kreativiteten sin og uttrykke personlige verdier gjennom deres superhelt-/superheltinnesdesign.
- Tilby veiledning om hvordan du kan overvinne utfordringer og navigere i den kreative prosessen, og sikre et støttende læringsmiljø.

## PRESENTASJON

**Tegning av superhelten/superheltinnen:** Gi deltakerne maler, tegneserier og tegnemateriell for å skissere utseendet til superhelten/superheltinnen deres.

Oppmuntre deltakerne til å tenke på unike funksjoner, symboler og farger.

Deltakerne må deretter velge de unike kreftene til superhelten sin og tegne dem på arket.

Fremhev sammenhengen mellom superheltens krefter og oppdraget hans og still flere spørsmål for å generere ideer eller diskusjoner:

Hvordan ville superhelten din vært? Hvilke superkrefter ville han ha? Hvilke problemer vil de møte?

Hvordan ville du løst disse problemene?

Når superheltene med sine superkrefter er skapt, må deltakerne velge et navn.

På slutten av aktiviteten kan hver deltaker presentere sin karakter for gruppen og dele hva de representerer.

Ønsker du å fortsette workshopen deler deltakerne seg inn i grupper på maks. 4 personer.

Presenter ulike problemer eller motgang for å oppmuntre grupper til å diskutere vanlige problemløsningsmetoder som superhelter kan bruke, og ta hensyn til ulike evner og bakgrunner.

Oppmuntre deltakerne til å tenke kreativt om hvordan superheltene deres kan overvinne utfordringer.

På slutten av aktiviteten presenterer hver gruppe sine superhelter, krefter, team, utfordringer og løsninger.

**DELTAKERE: +/- 10-20 deltakere**

**PLASS: rom med bord, stoler og nok plass til at deltakerne kan bevege seg rundt under presentasjoner.**

**VARIGHET: 60/120 minutter**

**NØDVENDIG MATERIAL:**  
Papir, blyanter, tusjer eller tegnemateriale.  
Tegneserier Klassisk tavle eller flippover for gruppebrainstorming.

# FOTOGRAFISK HISTORIE

## MÅL:

- Formidle følelser og litt av deg selv gjennom fotografering
- Identifiser og artikuler et tema eller emne for visuell historiefortelling.
- Utvikle ferdigheter i å planlegge og gjennomføre en effektiv fotoshoot.
- Lær å velge fotografier som forteller en sammenhengende historie og utvikler ferdigheter i kreativ presentasjon av visuelle historier.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

### Utfordringer:

Det kan være vanskelig å oversette et konsept eller en idé til en visuell fortelling, og deltakerne kan slite med å formidle det tiltenkte budskapet gjennom bilder.

**Tips: Understrek viktigheten av å velge bilder som best representerer fortellingen de ønsker å formidle. Å gi tilbakemelding på hvor godt bildene kommuniserer det valgte temaet, kan hjelpe deltakerne å finpusse sine fortellerferdigheter og produsere en mer effektiv visuell fortelling. Deltakerne kan legge til små notater eller tekster under bildene.**

## PRESENTASJON

Hver deltaker velger et tema, et emne å fortelle en historie om eller en foto-narrativ idé. Det er ingen riktige eller gale svar, så lenge deltakeren er interessert i å utforske temaet eller fortelle en historie.

**Planlegg å fotografere motivet eller objektet. Det kan være så enkelt som å plukke opp et kamera og ta bilder på stedet, eller så komplisert som å bygge et sett og planlegge flere bilder.**

**Lag historien. Når du har tatt bilder, last dem opp til datamaskinen og gjør et valg. Se på alle bildene som ble tatt og avgjør hvilke som er sterkest og som bidrar mest til å fortelle historien eller utforske temaet eller ideen. Husk at en historie kan være et enkelt bilde, og et enkelt bilde kan lage eller endre historien.**

Du kan velge mellom omtrent 1 til maksimalt 5 bilder.

Du kan velge å skrive ut bildene eller velge digital historiefortelling.

Presenter historien. Dette er den viktigste delen av prosessen fordi hvordan en historie presenteres vil være veldig viktig.

Deltakerne kan velge hvordan de skal presentere historien sin i henhold til deres kreativitet. De kan fortelle historien verbalt, legge til en liten tekst under bildene, eller vise bildene og overlate tolkningen til publikum.

**DELTAKER: Cirka 2-8**

**PASS: Fotografier kan tas innendørs eller utendørs på steder med godt lys. For forberedelse og presentasjon av historien anbefales en innendørs plassering**

**VARIGHET: 2-3 timer**

**NØDVENDIG MATERIAL:**  
kameraer, bærbare datamaskiner, skrivere, bildeutskriftsark, dokumenter, penner og tusjer

# Kreativ skrivning



**FRI SKRIVING**



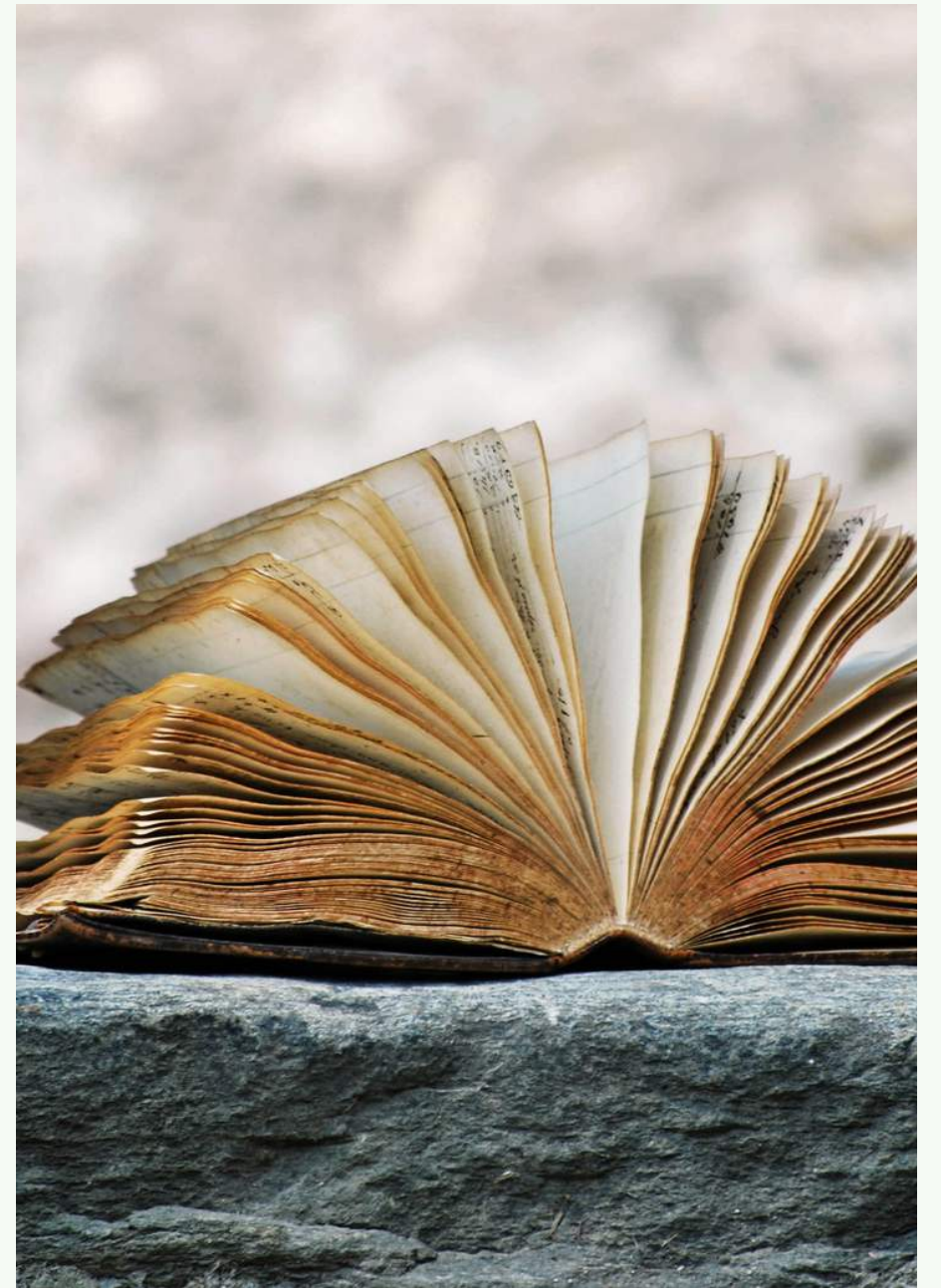
**KAVIARDAGE**



**5 MINUTTERS  
HISTORIE MED 3  
ORD**



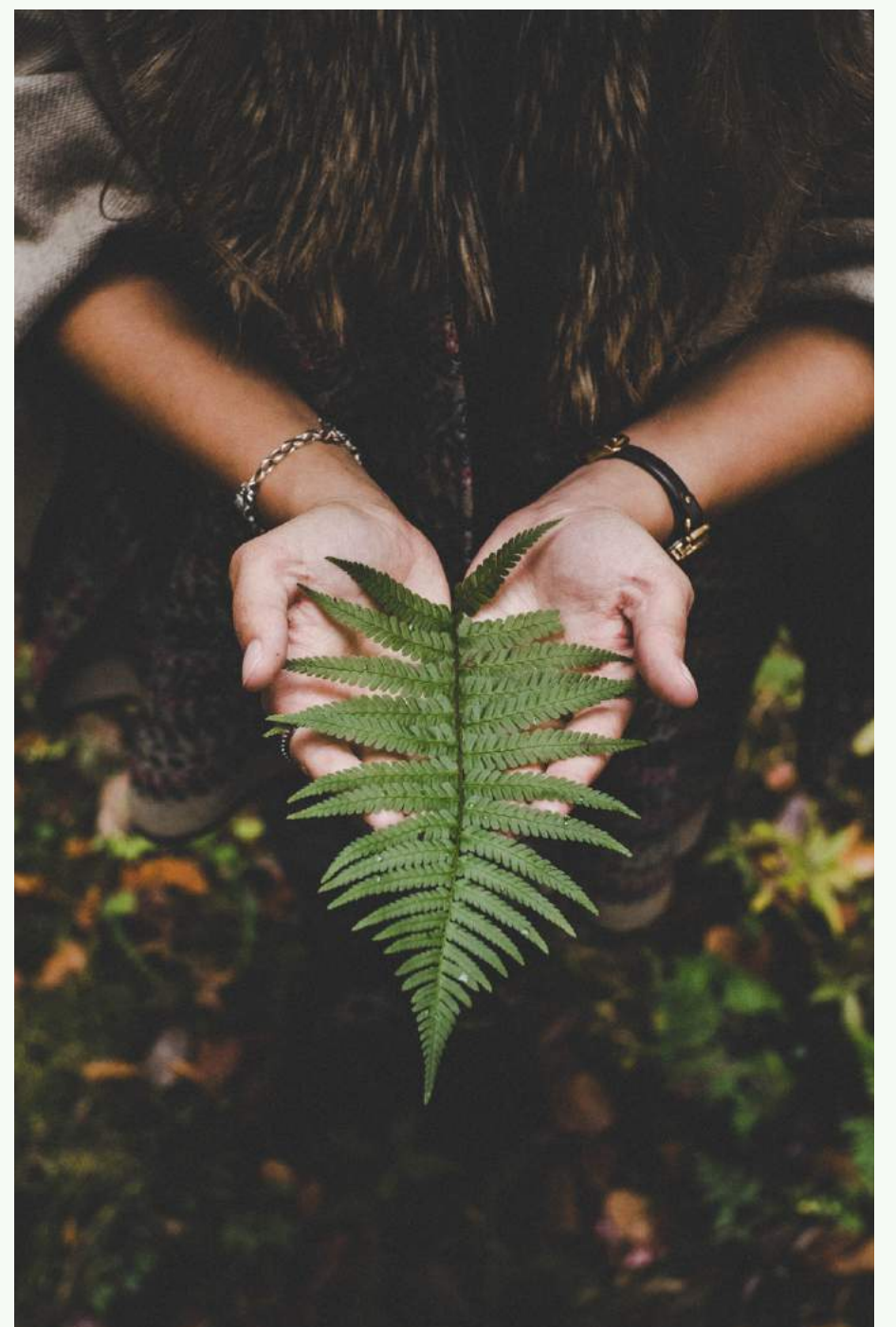
**BYGGE DIN  
FORTELLING**



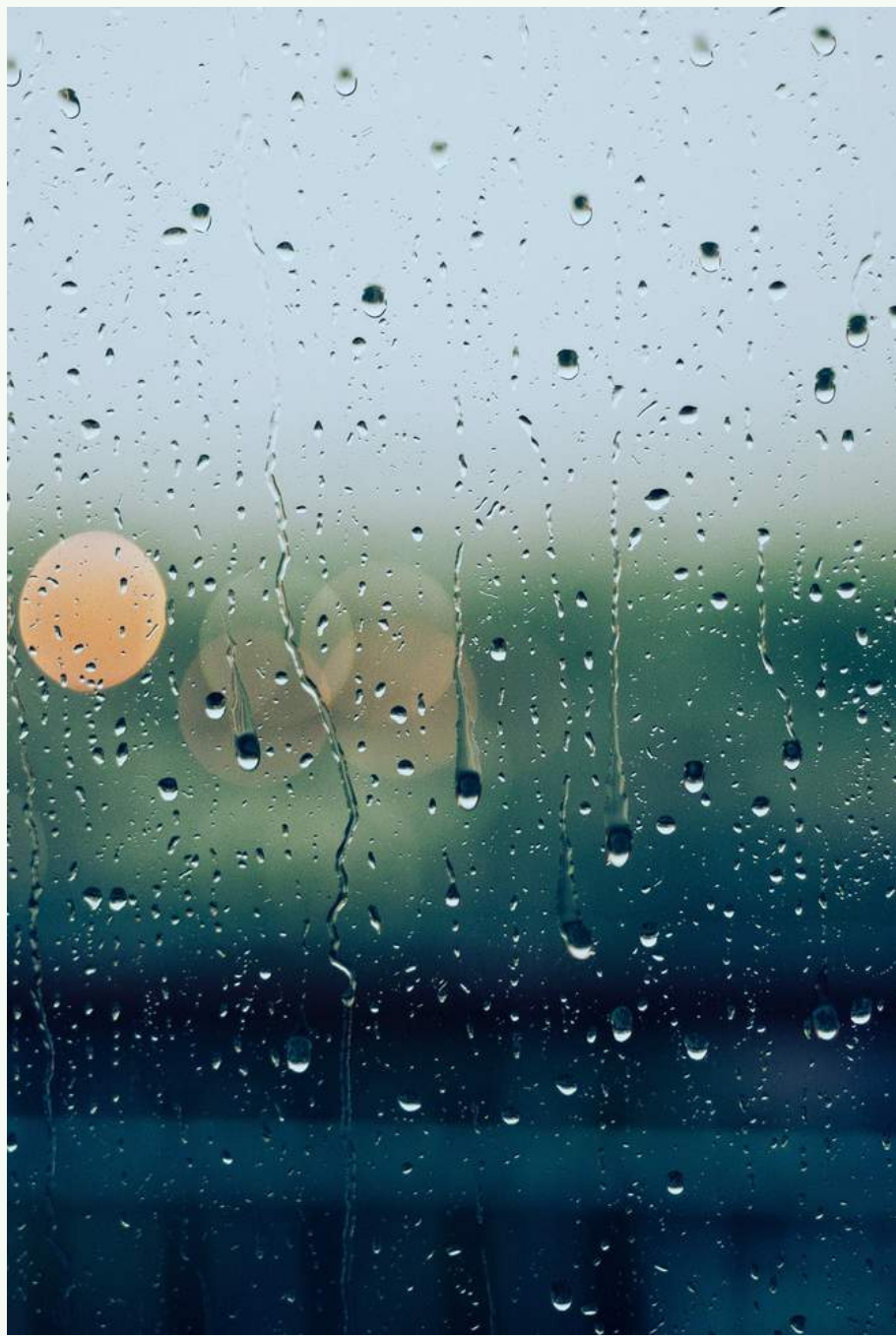
**REDIGERING,  
FOREDLING OG  
PRESENTASJON**



**GJØR HISTORIEN  
DIN TIL LIVE**



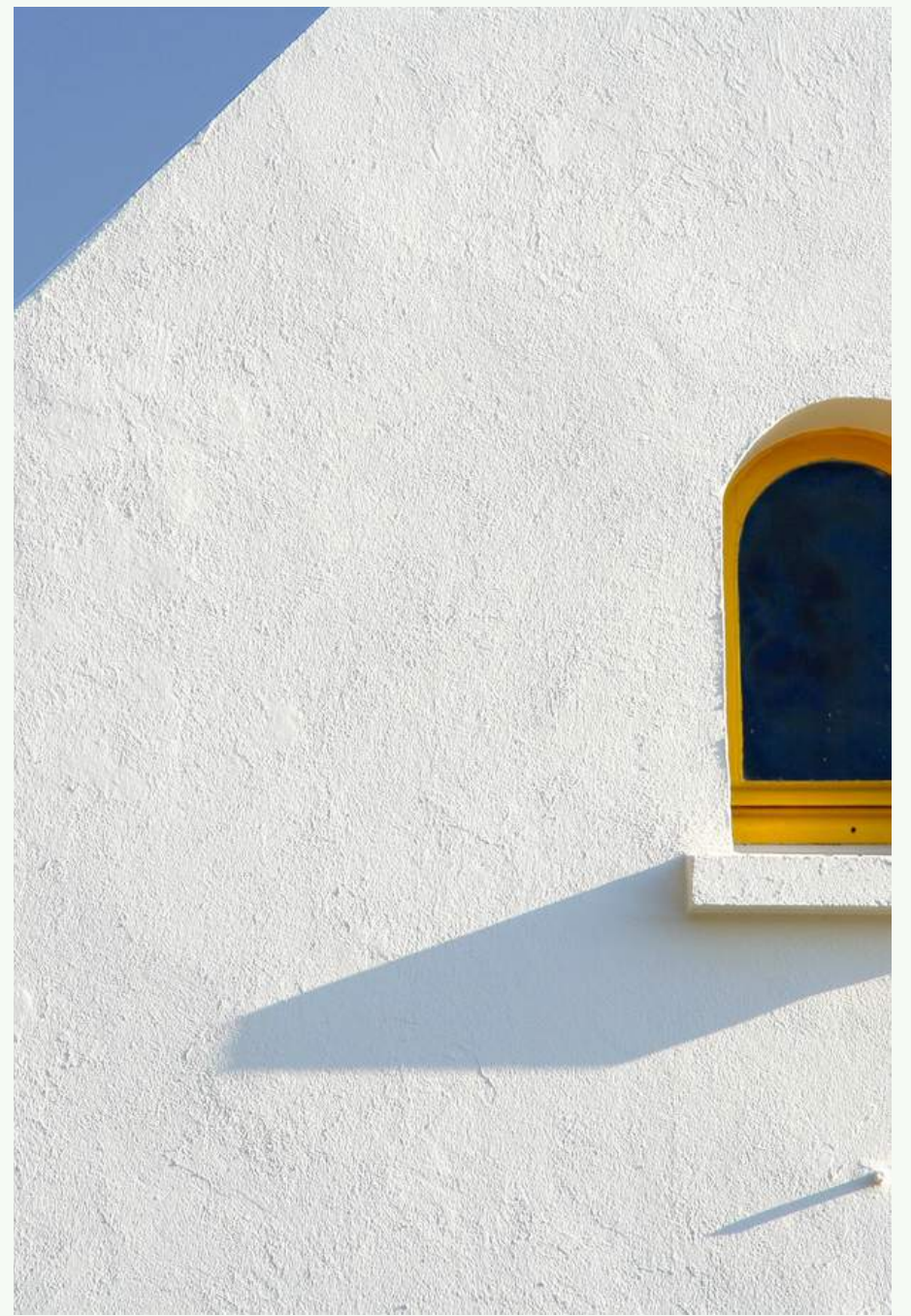




**SPENNING,  
TORSJON,  
OPPLØSNING**



**KUNSTEN Å SETTE  
ATMOSFÆRE**





# FRI SKRIVING

## MÅL:

- Målet er å hjelpe den innsatte i gang med å skrive tekster om sin situasjon.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

Utfordringer kan være at denne typen trening er ny og fremmed for enkelte innsatte.

## PRESENTASJON

Dette er et eksempel på en tekst som kom ut av et diktskriverkurs holdt av innsatte ved Romerike fengsel. Teksten er ikke skrevet i rapform, men er et resultat av et skrivekurs, og vi ønsker å presentere det i prosjektet. Metodikken som ble brukt var å utfordre deltakerne til friskriving.

Å skrive fritt betyr å sette seg ned ved datamaskinen eller ta frem notatboken. For å begrense skriveøkten, kan eleven stille stoppeklokken til for eksempel 10 minutter. Poenget er å skrive non-stop. Når eleven tar en skriveperiode, vil han komme over denne metaforen: Når vi skriver, sitter det en fugl på hver skulder. En fugl klager over at det du gjør ikke er bra nok: den setningen er dårlig, det du nettopp skrev er klisjé, grammatikken er ikke på nivå, osv. Det er den kritiske fuglen. Den andre fuglen prøver å roe deg ned, slik at intuisjon og kreative ideer kan finne veien til papiret. Det er den kreative fuglen. I begynnelsen av et skriveprosjekt er det viktig å frigjøre seg fra kritikerfuglen. Kritikerer er nødvendig, men må vente til noe av råstoffet er presentert. Å skrive er å tenke. Selvfølgelig tenker vi uten å skrive, men dette kan skjerpe tenkningen vår, det kan hjelpe oss å se nye mønstre, oppdage nye sider ved oss selv osv.

**DELTAKERE:** Skrivelærere og elever

**PLASS:** Klasserom

**VARIGHET:** Ulike perioder kan brukes for teknikken. For eksempel. 4x90 minutter.

**NØDVENDIG MATERIALER:** En datamaskin og et skriveprogram (f.eks. Word)



# KAVIARDAGE

## MÅL:

- Stimuler kreativiteten gjennom oppdagelsen av skjult poesi.
- Overvinn blokken som en person kan ha når den står overfor et blankt ark
- Start en første tilnærming til poesi uten mønstre
- Å dele i en gruppe vil hjelpe folk til å beskrive den metakognitive prosessen som følges ved valg av ord, og også uttrykke årsakene og følelsene som ledet dem til å gjøre det.

**PLASS:** Et sted med bord og stoler, skal være et trygt rom for å dele dikt og følelser

**VARIGHET:** 30-40 minutter

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

- Prøv å velge og koble sammen ord
- Noen deltakere kan synes det er vanskelig å disponere tiden sin i ulike deler av aktiviteten på grunn av manglende tillit til å skrive poesi.

TIPS: Gi veiledning og understreke at det ikke er noen rett eller gal måte å lage poesi på i dette formatet.

**NØDVENDIG MATERIAL:** sider av en gammel bok eller aviser og magasiner, markører, tegninger å klippe ut, akvarell saks, lim

## PRESENTASJON

Caviardage, laget av Tina Festa, inkluderer ulike poetiske skriveteknikker som består i å utvikle dikt fra allerede skrevne tekster som utklippsboksider, f.eks. bruke gamle historier.

Deltakerne må prøve seg på å lage et dikt fra sidene i en gammel bok.

Caviardage kommer fra det franske ordet caviarder, som betyr å sensurere, det vil si å slette svart tekst.

Innledende fase: Del ut sidene i en gammel bok til deltakerne.

Sentral aktivitet: å ha tilgang til sidene i en gammel bok, bilder å klippe ut og farger og markører å tegne på, vil mottakerne kunne få frem poesien som er skjult på siden og i seg selv, ganske enkelt ved å velge ordene som slår best dem (8/10 ord), sirkle dem med en penn eller tusj og slett alt annet. De bør deretter koble disse ordene i hvilken som helst rekkefølge de vil, og koble hvert ord til det andre med en linje. På denne måten danner personen et dikt ved å koble sammen ordene. Du kan legge til intervaller, artikler eller preposisjoner mellom ord.

Når du har koblet sammen ordene, kan du skrive teksten til diktet i den hvite rammen rundt boksiden. Og dekorer siden med farger, legg ved bilder osv.

Det siste trinnet er å dele: du kan dele diktet ditt i en gruppe, fortelle hvorfor du valgte ordene og hvilke følelser som er knyttet til dem, eller bare lese diktet som er født fra aktiviteten med å lytte til deg selv.

# 5 MINUTTERS HISTORIE MED ORD



## MÅL:

**Spontan kreativitet:** Utvikle evnen til å generere kreative ideer på stedet uten å tenke for mye.

**Tilpasningsevne og flyt:** Forbedre tilpasningsevnen ved å skrive innenfor spesifikke regler og tidsbegrensninger, og oppmuntre til kreativ flyt.

**Observasjon og uttrykk:** Dyrk raske observasjons- og uttrykksevner, sett pris på forskjellige tolkninger på kort tid.

**DELTAKER:** Det kan gjøres individuelt eller i grupper

**PLASS:** Stille og behagelig arbeids plass

**VARIGHET:** ingen varighet (du kan bestemme)

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

Skal du skrive, må du fremfor alt **IKKE** tenke! Skal du skrive gode stykker må du skrive raskt og det er det du gjør med "skrivemaskinen".

Hvis du tror den første historien din må være et mesterverk, holder den ikke. Hvis du tenker «jeg må skrive raskt», vil det være av utmerket kvalitet!

## PRESENTASJON

Ta tre tilfeldige ord som absolutt ikke har noe med hverandre å gjøre og start derfra.

Ordene "makt" er ord med mening, så ikke "den" eller "dette" fordi du ikke kan gjøre noe med det. De må være verb eller substantiv. Når du leser dem, dukker det opp et bilde umiddelbart.

– Her er reglene du **MÅ** følge:

- 1) Du må følge **ALLE** reglene
- 2) Du må skrive så raskt som mulig
- 3) Du må stoppe etter 5 minutter. Hvis setningen ikke er ferdig, skriv inn "...";
- 4) Du tenker kanskje **IKKE**
- 5) Du kan **IKKE** forbedre deg
- 6) 1 av de 3 ordene skal være ditt første ord, du starter med det
- 7) De to andre ordene må stå i første avsnitt (et avsnitt er ca. 4 setninger) Du stiller klokken på fem minutter og etter fem minutter slutter du å skrive, selv om du fortsatt har noe å si og din 'historie' eller 'tekst' er ikke ferdig.

Fem minutter og **STOPP**.

- Stopp ved skiltet og legg teksten til side
- Strekk bena et øyeblikk og ta opp teksten
- Les teksten din høyt eller i gruppe – hver deltaker – leser teksten sin høyt
- Lytt og bli overrasket over hva du kan skrive på 5 minutter!

## NØDVENDIG MATERIAL:

- Skrivemateriell (penner, blyanter, digitale notatverktøy).
- Tidtaker



# BYGG DINE EGNE HISTORIER

## MÅL:

- Forstå nøkkelementene i en overbevisende historie.
- Lag gjenkjennelige karakterer og finn motivasjonen deres.
- Utvikle engasjerende innstillinger som forbedrer fortellinger.
- Tegn godt strukturerte plott med tydelige perioder.
- Innlemme følelser og konflikter for å stimulere engasjement.
- Bruk ferdighetene du har tilegnet deg på personlige eller profesjonelle fortellereksempler.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG: VARIGHET: 120 minutter

**Utfordring:** Å balansere utstilling og handling i historiefortelling.

**Tips:** Bruk «vis, ikke fortell»-tilnærmingen for å fordype publikummet ditt i historiens verden.

**Utfordringen:** å holde publikum engasjert gjennom hele fortellingen.

**Tips:** Introduser uventede vendinger og hold et jevnt tempo. **Utfordring:** Utvikle unike stemmer for forskjellige karakterer.

**Tips:** Fokuser på distinkte talemønstre, ordforråd og perspektiver.

## PRESENTASJON:

Start med å hilse på deltakerne og gi en oversikt over workshopen. Forklarer nøkkelkomponentene i en historie, inkludert karakterer, setting, plot, konflikt og løsning. Presenter heltens reise som en narrativ struktur. Diskuter betydningen av karakterer som kan relateres, og delta i en idédugnad for å skape en karakter med motivasjon og frykt.

Utforsk innstillingenes rolle i historiefortelling, veiledning deltakere i å beskrive et levende miljø ved hjelp av sensoriske detaljer.

Introduser treaktsstrukturen og dens komponenter, og hjelper deltakerne å skissere historiene sine ved å bruke denne strukturen. Forklar de ulike typene konflikter og deres betydning. Lær mer om hvordan følelser driver karakterengasjement og utvikling.

Oppsummer nøkkelpunktene for hvert trinn og motiver deltakerne til å samle innsikten sin i et personlig verktøysett. Svar på deltakernes spørsmål og bekymringer, og skap muligheter for frivillige til å dele karakterskisser eller historieskisser. Avslutt med å oppsummere målene og høydepunktene for workshopen, og fremheve deltakernes nyfunne fortellerferdigheter.

**DELTAKERE:** 15-20 deltakere med ulik erfaring innen historiefortelling.

**PLASS:** Et stille, godt opplyst rom med sitteplasser som bidrar til diskusjoner og gruppeaktiviteter. Hvis den er virtuell, sikker tilgang til en videokonferanseplattform med separate romfunksjoner.

**NØDVENDIG MATERIALER:** Notatbøker, blyanter og pinner, Projektor og skjerm (hvis tilgjengelig).  
Tavle og tusjer  
Utdelingsark som oppsummerer de viktigste punktene og øvelsene.  
Timer eller klokke for å administrere oppgavetider.



# GJØR HISTORIEN DIN TIL LIVE

## MÅL:

- Forstå karakterutvikling, inkludert bakhistorie og vekst.
- Skap dynamiske og autentiske relasjoner.
- Bruk dialog og handlinger for å avsløre karaktertrekk.
- Utforsk rollen til karakterer i å flytte handlingen fremover.
- Bruk avanserte teknikker for å gjøre karakterene minneverdige og gjenkjennelige

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

**Utfordring:** Balansere karakterdrevne og plottrevne fortellinger.

**Tips:** Sørg for at karakterenes avgjørelser stemmer overens med motivasjonen deres for en organisk fortelling.

**Utfordring:** Lag mangfoldige, flerdimensjonale karakterer.

**Tips:** Undersøk og ta opp karakterforskjeller med respekt og autenticitet.

**Utfordring:** Utvikle karakterer som gir gjenklang i tankene.

**Tips:** Vurder interne konflikter og øyeblikk av transformasjon for virkningsfulle øyeblikk.

## PRESENTASJON:

Begynn med å rekapitulere betydningen av karakterer i historiefortelling og berør kort målene for workshopen. Diskuter kompleksiteten til karakterer, inkludert deres fortid, ønsker og mangler, og veiled deltakerne i idédugnaden om elementer i en karakters bakhistorie.

Deretter kan du utforske hvordan forhold mellom karakterer driver konflikt og følelser, og lede en diskusjon om å skape meningsfulle forbindelser mellom karakterer.

Forklar hvordan dialog og handlinger avslører karaktertrekk, og gi eksempler på undertekst og indirekte karakterisering. Fortsett med å definere karakterenes karakterer og deres betydning i fortellingen og hjelp deltakerne å skissere en karakters reise for vekst eller endring. Introduser avanserte teknikker, som hindringer og antihelter, og del tips for å lage minneverdige, relaterte karakterer. Diskuter måter å innlemme karakterutvikling i deltakernes pågående prosjekter og gi veiledning om tilpasning av karakterteknikker til ulike sjangre.

Svar på deltakernes spørsmål og oppmuntre til å dele innsikt i karakterutvikling.

Til slutt, oppsummer hovedpunktene fra workshopen og fremhev karakterenes rolle i å drive engasjerende fortellinger.

**DELTAKERE:** 15-20 med ulik erfaring med historiefortelling.

**SPACE:** et behagelig og stille miljø, fysisk eller virtuelt, som muliggjør diskusjoner og interaktive aktiviteter.

**VARIGHET:** 120 minutter

**NØDVENDIG MATERIALER:** Notatbøker, blyanter og penner Projektor og skjerm Whiteboard og markører Utdelingsark som oppsummerer de viktigste punktene og øvelsene. Timer eller klokke for å administrere oppgavetider.



# REDIGERING, FOREDLING OG PRESENTASJON

## MÅL:

- Forstå virkningen av innstillinger på den generelle fortellingen.
- Skaper oppslukende og levende verdener gjennom sansedetaljer.
- Utvikle kulturelle, historiske eller fantasisammenhenger for historiene dine.
- Bruk innstillinger for å forbedre karakterutvikling og konflikter.
- Bruk teknikker for å etablere stemning og atmosfære i skrivningen din.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

**Utfordring:** Evaluer objektivt arbeidet ditt under redigeringsprosessen.

**Tips:** Ta pauser mellom skriving og redigering for å få et nytt perspektiv.

**Utfordring:** Balanser egenredigering med å motta ekstern tilbakemelding  
**Tips:** Kombiner selvredigering med å søke tilbakemelding fra pålitelige kilder.

**Utfordring:** Forbered deg på offentlige opplesninger eller presentasjoner.

**Tips:** Øv på å lese høyt og gå i tempo for å oppnå maksimal effekt.

## PRESENTASJON:

Gjenta viktigheten av settinger i historiefortelling og introduser kort målene for workshopen. Diskuter deretter hvordan settinger påvirker tonen, stemningen og interaksjonene mellom karakterer, og del eksempler på kjente historier med sterke elementer av setting.

Utforsk deretter bruken av sensoriske detaljer for å lage levende innstillinger. Veilede deltakere i idédugnaden om sansebeskrivelser av en setting. Forklar betydningen av kulturelle, historiske eller fantasisammenhenger. Diskuter samspillet mellom verdensbygging og karakterbakgrunn. Illustrer deretter hvordan innstillinger kan fremme konflikt og karaktervekst. Hjelp deltakerne å se innstillinger som dynamiske elementer i historiene deres. Definer atmosfære og dens rolle i fortellingen. Led en diskusjon om bruk av språk for å fremkalle spesifikke følelser. Det fortsetter med å diskutere hvordan deltakerne kan inkludere verdensbygging i sine prosjekter.

Gi forslag for sømløst integrering av omgivelser og atmosfære.

Svar på deltakernes spørsmål og oppmuntre til deling av verdensbyggende innsikt. Til slutt, oppsummer hovedpunktene fra workshopen og fremhev viktigheten av å skape engasjerende omgivelser i historiefortelling.

**DELTAKER:** 15-20

**PASS:** Et støttende miljø, fysisk eller virtuelt, som fremmer aktiv deltakelse og gruppediskusjoner.

**VARIGHET:** 120 minutter

**NØDVENDIG MATERIALER:** Notatbøker, blyanter og penner  
Projektor og skjerm  
Whiteboard og markører  
Utdelingsark som oppsummerer de viktigste punktene og øvelsene.  
Timer eller klokke for å administrere oppgavetider.

# SPENNING, TORSJON, OPPLØSNING

## MÅL:

- Forstå betydningen av spenning og konflikt i historiefortelling.
- Skap effektive plotstrukturer med utvikling i godt tempo.
- Lag overbevisende plottvendinger som engasjerer og utfordrer leserne.
- Utvikle tilfredsstillende løsninger som løser utestående problemer.
- Bruk avanserte teknikker for å øke kompleksiteten og dybden i plottet

**DELTAKER:** 15/20 med ulike nivåer av fortellererfaring.

**SPACE:** et behagelig og stille miljø, fysisk eller virtuelt, som muliggjør diskusjoner og interaktive aktiviteter.

**VARIGHET:** 120 minutter

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

**Utfordring:** opprettholde spenning og engasjement gjennom hele fortellingen.

**Tips:** Introduser hindringer og utfordringer som holder karakterene på tå hev.

**Utfordring:** utfør vendinger uten å forråde historiens interne logikk.

**Tips:** Fortell historien på en overbevisende måte og sørg for at vendingene stemmer overens med karakterenes motivasjon.

**Utfordring:** Lag oppløsninger som er både tilfredsstillende og troverdige.

**Tips:** Løs store konflikter mens du gir rom for karaktervekst.

**NØDVENDIG MATERIALER:** Notatbøker, blyanter og penner  
Projektor og skjerm  
Whiteboard og markører  
Utdelingsark som oppsummerer de viktigste punktene og øvelsene.  
Timer eller klokke for å administrere oppgavetider.

## PRESENTASJON:

Fremhev viktigheten av spenning, vendinger og oppløsninger i historiefortelling og gi en oversikt over workshopens mål. Definer deretter spenning og dens rolle i å drive fortellingen. Diskuter ulike typer konflikter og hvordan de bidrar til spenninger. Forklar konseptet med historiebuen og dens komponenter. Hjelp deltakerne med å skissere den grunnleggende plotstrukturen til en historie. Diskuter hensikten med plottvendingene og lesernes forventninger. Gjennomfør en idédugnad for potensielle plottvendinger. Utforsk elementene i en tilfredsstillende løsning og veiled deltakerne til å skissere en løsning som tar opp sentrale konflikter. Introduser avanserte teknikker som subplott og flere synspunkter. Del tips om hvordan du sømløst kan integrere kompleksitet i historiefortelling. Diskuter hvordan deltakerne kan bruke plotteteknikker på sine prosjekter. Gi råd om å velge riktig balanse mellom spenning, plottvendinger og oppløsninger. Svar på deltakernes spørsmål og oppmuntre til å dele innsikt i utviklingen av plottet. Til slutt, oppsummer hovedpunktene fra workshopen og fremhev virkningen av godt utformet plottynamikk på fortellingen.



# KUNSTEN Å SETTE ATMOSFÆRE



## MÅL:

- Forstå virkningen av innstillinger på den generelle fortellingen.
- Skape oppslukende og levende verdener gjennom sansedetaljer.
- Utvikle kulturelle, historiske eller fantasisammenhenger for historiene.
- Bruk tilnærminger for å forbedre karakterutvikling og konflikter.
- Bruk teknikker for å etablere stemning og atmosfære i skrivningen.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

**Utfordring:** Balansere verdensbygging og plotprogresjon.

**Tips:** Integrer verdensbygging sømløst i karakterinteraksjoner og plotthendelser.

**Utfordring:** Lag unike og troverdige fiktive innstillinger.

**Tips:** Bland virkelige inspirasjoner med fantasifulle elementer for å skape originale verdener.

**Utfordringen:** formidle stemningen effektivt.

**Tips:** Eksperimenter med beskrivende språk for å fremkalle spesifikke følelser.

**DELTAKER:** 15/20 med ulike nivåer av fortellererfaring.

**PLASS:** Et støttende miljø, fysisk eller virtuelt, som fremmer aktiv deltakelse og gruppediskusjoner.

**VARIGHET:** 120 minutter

**NØDVENDIG MATERIALER:** Notatbøker, blyanter og penner  
Projektor og skjerm  
Tavle og markører  
Handouts som oppsummerer hovedpunktene og øvelsene.  
Timer eller klokke for å administrere oppgavetider.

## PRESENTASJON

Understrek viktigheten av å redigere, finpusse og presentere i sammenheng med historien din. Beskriv mål og struktur for workshopen. Diskuter redigeringens rolle for å forbedre historiens kvalitet og gi innsikt i redigeringstankegangen og tilnærmingen.

Deretter fremhever du typiske feil i grammatikk, tegnsetting og struktur, og del strategier for å identifisere og korrigere feil.

Diskuter viktigheten av klarhet, sammenheng og ensartethet og veiled deltakerne i å finpusse et avsnitt for å forbedre lesbarheten.

Utforsk strategier for effektive offentlige lesninger eller presentasjoner og diskuter teknikker for å engasjere ulike publikum. Del verdien av ekstern tilbakemelding for å forbedre historier og gi tips for å motta og bruke tilbakemeldinger konstruktivt.

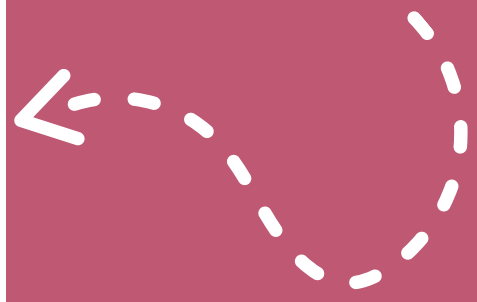
Diskuter de siste trinnene før innsending eller publisering og fremhev viktigheten av korrekturlesing.

Oppmuntre deltakerne til å dele et kort utdrag av arbeidet sitt og legge til rette for konstruktive tilbakemeldinger fra kolleger. Til slutt, oppsummer nøkkelen og høydepunktene fra workshopen og understreker viktigheten av kontinuerlig forbedring og vekst.

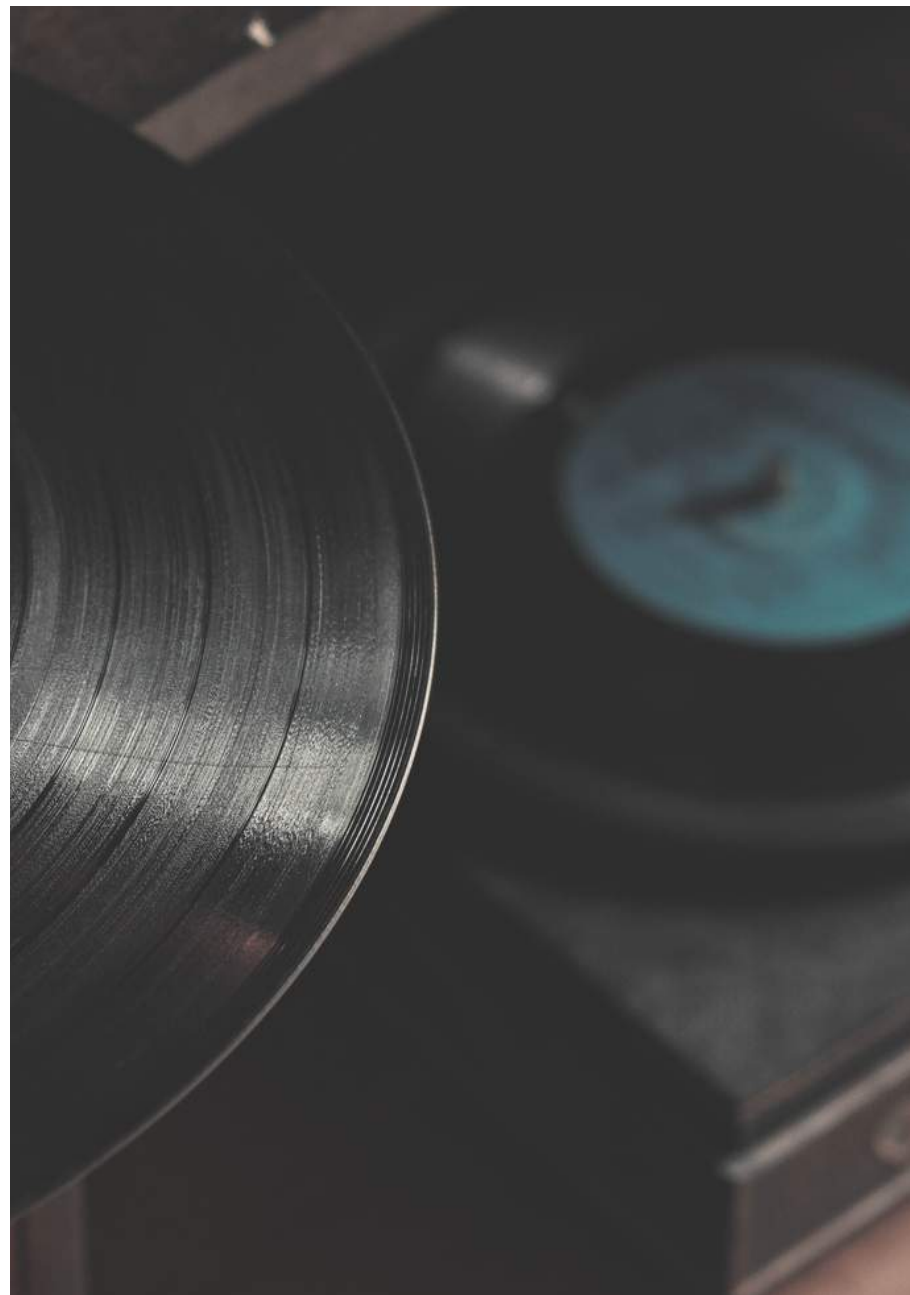
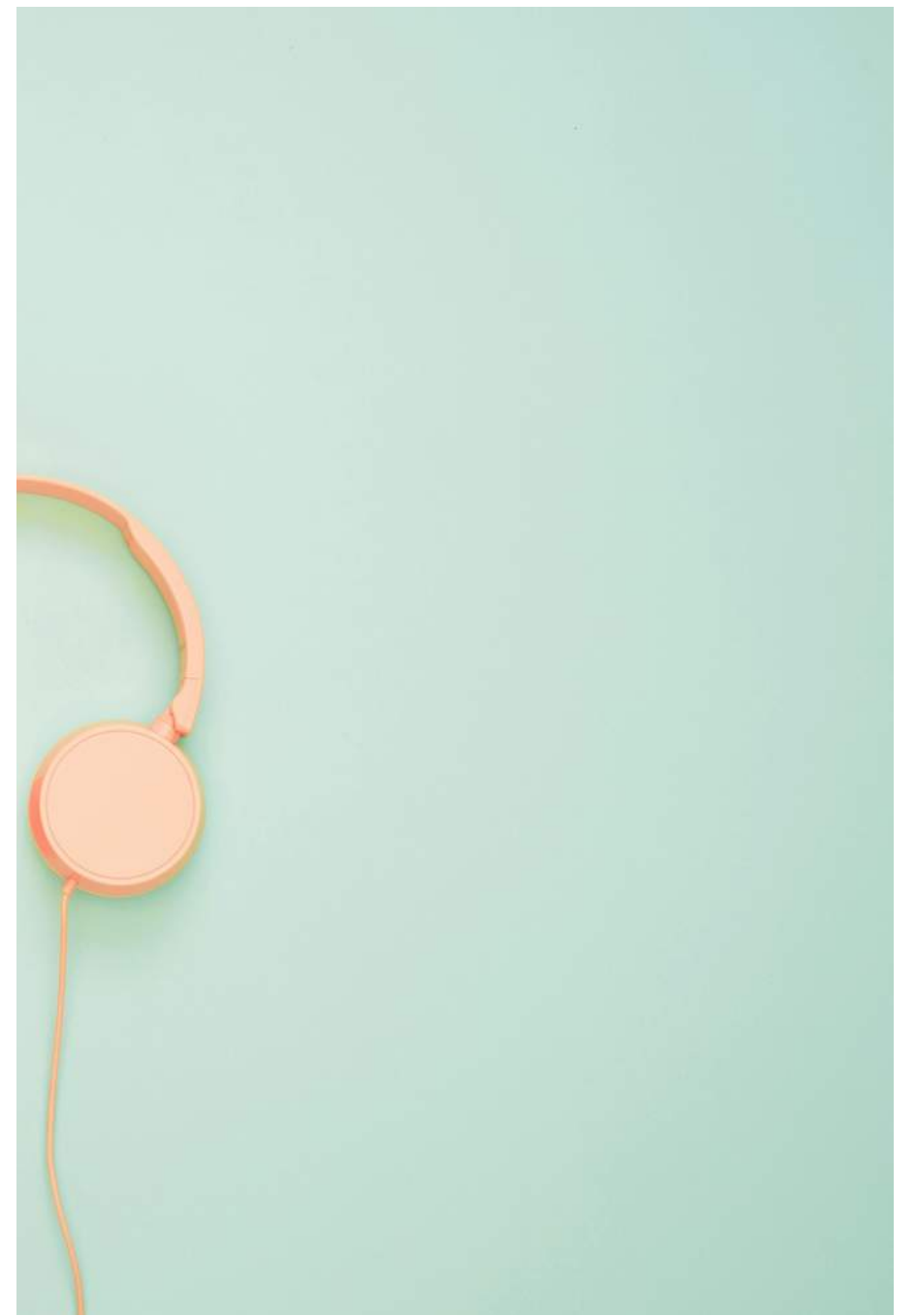
Musikk



**SKRIVE TEKST  
TIL SANGEN**



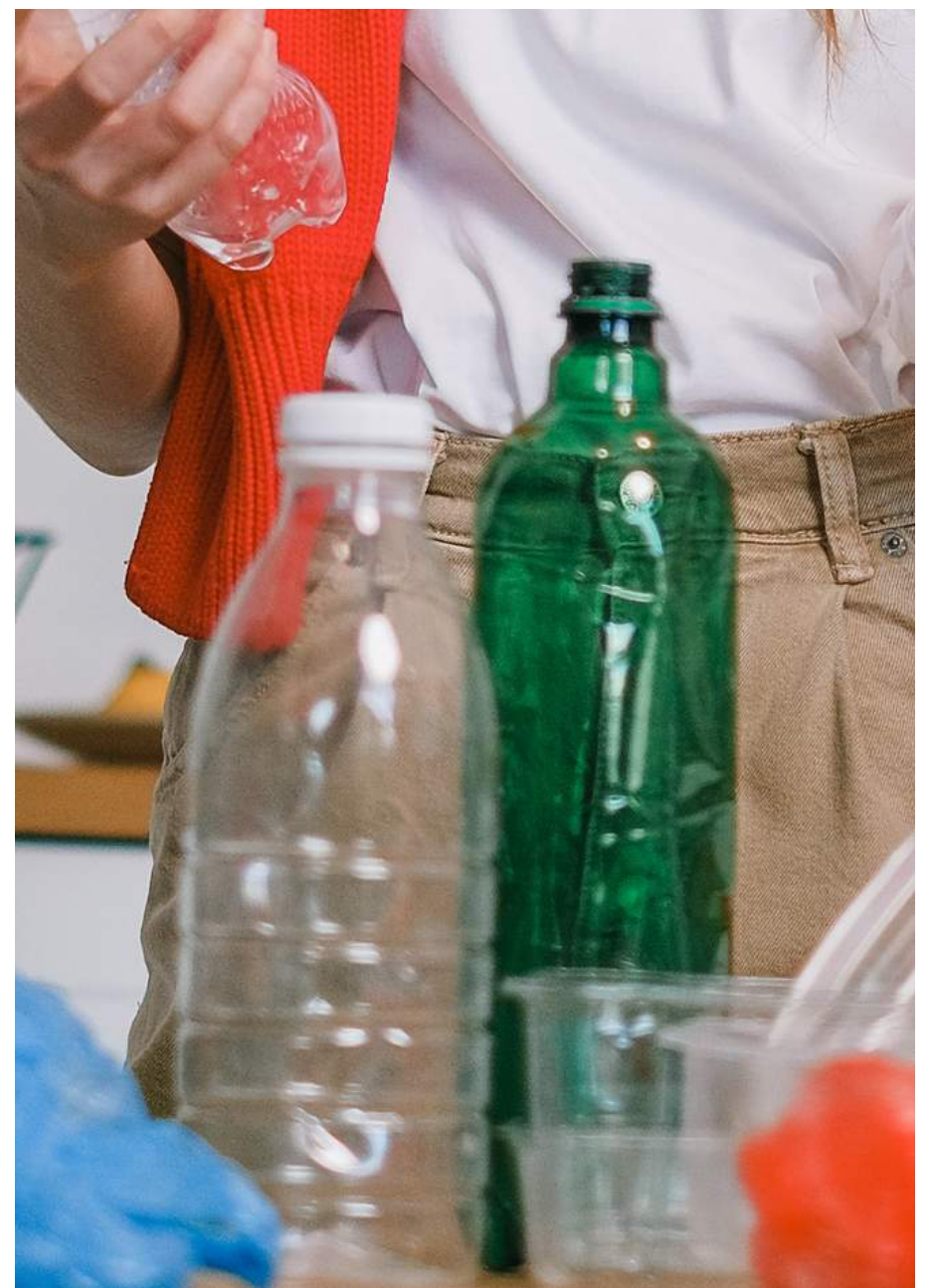
**LA OSS SKRIVE  
SANGEN**



**MINE MELODIER**



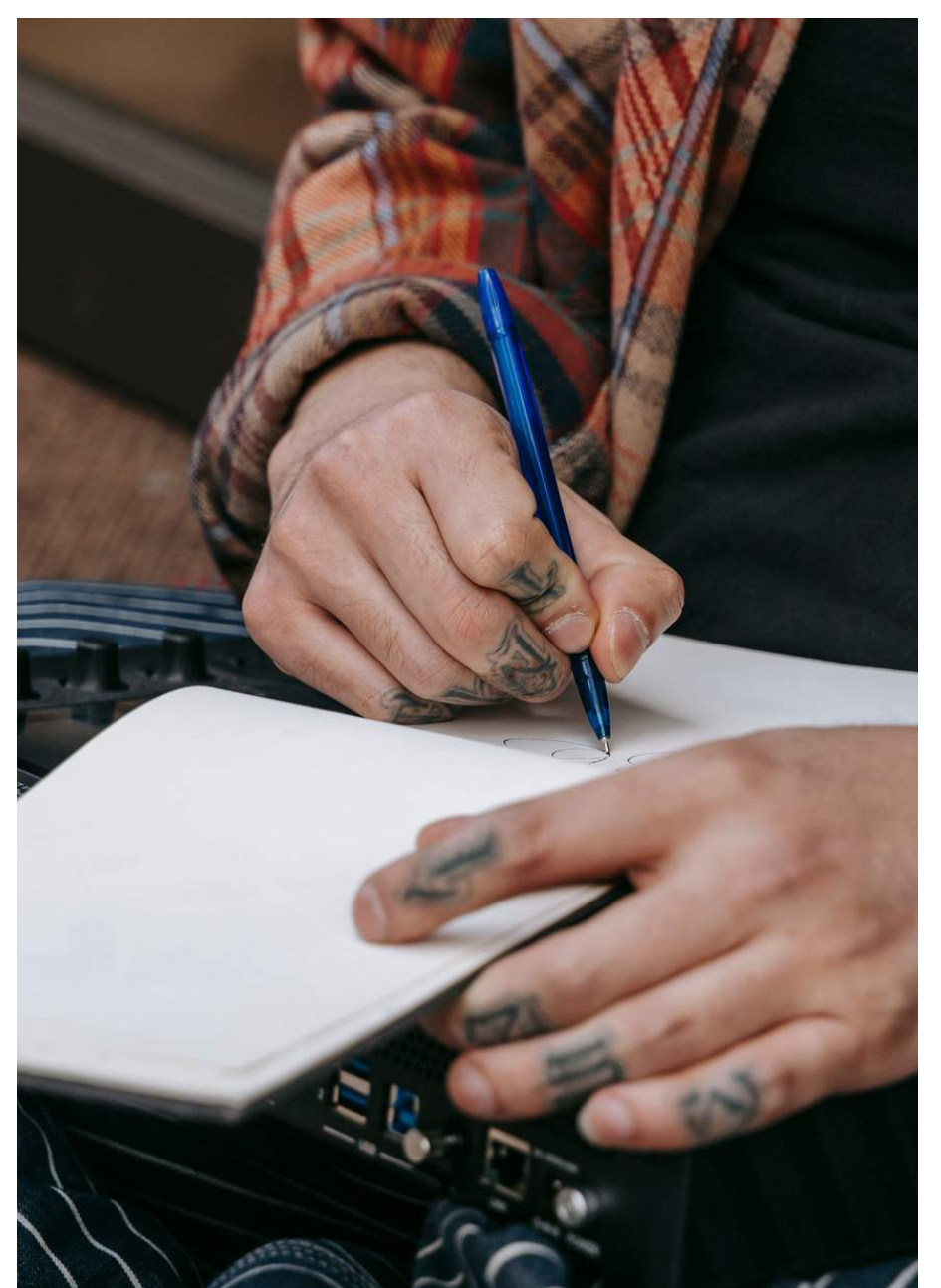
**INNOVATIVE  
RYTMER**



**KRONOLOGI AV  
LIVET I ET  
MUSIKKSPOR**



**ETT ORD, ETT  
VERS:  
MIN HISTORIE I  
SANGEN**





# SKRIV TEKSTEN TIL SANGEN

## MÅL:

- Målet er å hjelpe den innsatte i gang med å skrive egne tekster rundt sin situasjon.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

Utfordringer kan være at dette er noe nytt og rart for enkelte innsatte.

## PRESENTASJON

Tekster kan skrives på forskjellige måter. Noen skriver tekster først og lager så musikken, eller lar noen andre lage den. Så har vi de som lager musikken først og så skriver tekstene. Mange vil nok også velge å gjøre begge deler samtidig: du har noe i tankene, du nynner på det, og du lager ord samtidig.

Bestem deg for et tema. Det skal være noe som engasjerer deg eller noe du synes er komisk, trist, rart, spennende – da blir teksten også mer interessant.

Forslag til tema fra et rehabiliteringssynspunkt: - en fin historie om en person du møtte - tanker om prosessene dine - vennskap - konsekvenser av valg - ting som plager - store spørsmål om livet - hva som helst!

Arbeid gjennom materialet. Prøv å samle noen ideer slik at de kan gi mening i et vers eller lage en slags rekkefølge. Bruk gjerne farger og bruk samme farge for å sirkle inn ideer som hører til samme vers. Finn også ut hva refrenget blir.

Hva er det viktigste du vil si? Tenk på linjene i versene og tenk på hovedbudskapet i refrenget. Den bestemmer deretter akkordprogresjonen eller rytmen.

Etabler slutten: hvordan skal teksten ende? Vil du at refrenget skal gjentas flere ganger eller vil du bytte ut noen ord for å understreke et poeng? Eller blir det et slags avslutningsvers, med en litt annen melodi?

**DELTAKERE:** Skrivelærere og elever

**PLASS:** Klasserom eller musikkrom.

**VARIGHET:** Ulike perioder kan brukes for teknikken. For eksempel. 4x90 minutter.

**NØDVENDIG MATERIALER:** En datamaskin og et skriveprogram (f.eks. Word). Noe som indikerer tonearten og akkordprogresjonen til teksten. For eksempel. en gitar, en beat, et piano eller lignende.

# LA OSS SKRIVE OM SANGEN



## MÅL:

- Kritisk analyse: Oppmuntre deltakerne til å lytte til og analysere sangtekster med et kritisk og kunnskapsrikt øye
- Fremme teamarbeid og kreativ tenkning i undergrupper under idédugnaden, fremme et samarbeidende og inkluderende miljø.
- Fortell om deg selv gjennom ordene i en sang

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

**Utfordring:** Utfordringen med denne workshopen er å blande individuell kreativitet med gruppesamarbeid.

**Tips:** Understrek viktigheten av konstruktiv tilbakemelding for å avgrense og forbedre låtskrivingsprosessen.

Til slutt, feire mangfoldet av ideer og perspektiver i gruppen, fremme en inkluderende og støttende atmosfære gjennom hele workshopen.

## PRESENTASJON

I et rom blir teksten til en sang valgt av deltakerne eller foreslått av tilretteleggeren lyttet til og projisert. Teksten leses og analyseres sammen, og gir deltakerne mulighet til å se på passasjen med et mer kritisk og bevisst blikk.

De ulike rimtypene og begrepene vers og refreng gjennomgås og oppsummeres. Det utarbeides enkle definisjoner og eksempler produsert av deltakerne.

På dette tidspunktet begynner den mest kreative prosessen. Noen temaer for sangene foreslås og tema kan velges sammen med deltakerne. Når temaet for sangen er valgt, deler gruppen seg inn i flere vers og et refreng.

For grupper; brainstorm for å få så mange rimideer som mulig. Det er nyttig å ha bakgrunnssporet til sangen i bakgrunnen slik at du kan teste versene mens du jobber. Når arbeidet i undergruppene er fullført, møtes hele gruppen for å øve på stykket som helhet og gi det en enhet.

Avslutning: Samle refleksjoner rundt arbeidet som er utført og syng eller les sangen.

**DELTAKER:** +/- 15

**PASS:** Klasserom eller musikkrom.

**VARIGHET:** Ca 2 timer

**NØDVENDIG MATERIALER:**  
Datamaskin med Internett-tilkobling for å velge en sang.  
Skriver for å skrive ut tekstene for å jobbe på  
Projektor for å se og diskutere tekstene  
Papir og penner

# MINE MELODIER

## MÅL:

- Oppmuntre deltakerne til å slippe kreativiteten og fantasien løs ved å koble seg til følelseslivet inspirert av forskjellige musikkstykker.
- Fremme evnen til å veve en overbevisende historie, med elementer som karakterer, setting og plot. Alt påvirket av musikken du velger.
- Utforske musikkens rolle i å fremkalle og uttrykke følelser i en narrativ kontekst.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

**Utfordring:** Noen deltakere kan synes det er vanskelig å starte historiene sine eller utvikle et plot.

**Tips:** Be deltakerne om å inkorporere symbolske elementer av musikk i historiene sine, og utdype forbindelsen mellom auditive og skriftlige opplevelser.

Vær fleksibel med historiestruktur og format.

## PRESENTASJON

Spill flere korte riff av instrumentalmusikk. Be deltakerne lukke øynene og la musikken styre fantasien. Oppmuntre dem til å skrive ned alle følelser, bilder eller historier som dukker opp når de lytter til hvert spor.

Etter å ha utforsket, be deltakerne velge det sporet som inspirerte dem mest. Dette blir "melodien" i historien deres.

Deltakerne skal nå utvikle en historie basert på den valgte melodien. De bør inkludere følelsene og bildene inspirert av musikken i historiene. Minn dem på å fokusere på beskrivende språk og det å sette stemningen.

På slutten av aktiviteten, hvis tiden tillater det, kan deltakerne lese historiene sine eller lage en kort dramatisk forestilling akkompagnert av sin egen melodi. Dette tilfører en multisensorisk dimensjon til den narrative opplevelsen. Diskuter hvordan ulike musikkstykker påvirket historiene deres og utforsk mangfoldet av fortellinger som kan dukke opp fra det samme musikkstykket.

**DELTAKERE:** Det er ingen numerisk grense

**PASS:** Klasserom eller musikkrom.

**VARIGHET:** den foreslåtte tiden kan være ca. 2 - 2,5 timer.

**NØDVENDIG MATERIALER:** En rekke instrumentalmusikkstykker eller sanger med forskjellig stemning (glad, trist, eventyrlig, mystisk osv.) Musikkspiller Papir- og skriveredskaper for deltakerne.



# INNOVATIVE RYTMER

## MÅL:

- Utvikle musikalsk kreativitet ved å bruke ukonvensjonelle instrumenter.
- Stimulere samarbeid mellom innsatte gjennom kollektiv skaping av rytmer.
- Fremme en terapeutisk tilnærming gjennom musikalsk uttrykk.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

**Utfordring:** Lag en engasjerende rytme med kun gjenstandene som er tilgjengelige i fengselsmiljøet.

**Registrer og dokumenter** rytmen du lager.

**Tips:** Eksperimenter med forskjellige objektlyder for å lage unik perkusjon.

**Tips:** Bruk mobile enheter eller andre tilgjengelige midler for å spille inn musikkproduksjonen din.

## PRESENTASJON

Læreren starter aktiviteten med å presentere målet om å skape unike rytmer med kun materialer som er tilgjengelig i fengselsmiljøet.

Innsatte blir organisert i grupper og bedt om å utforske materialer for hånden, for eksempel plastbeholdere, kjøkkenutstyr, tomme bokser eller andre gjenstander som kan produsere lyder.

Utfordringen er at hver gruppe skal lage en rytme som varer i minst ett minutt.

Treneren oppmuntrer til eksperimentering og kommunikasjon mellom deltakerne, og fremmer bruken av forskjellige teksturer og lyder for å bygge unik perkusjon.

Etter å ha laget beats, blir gruppene bedt om å spille inn komposisjonene sine.

Etter å ha nådd slutfasen, presenterer hver gruppe sin kreasjon for resten av gruppen. Treneren leder en diskusjon om de gode valgene som er gjort, opplevelsen av å skape og de mulige terapeutiske fordelene ved aktiviteten.

**DELTAKERE:** Det er ingen numerisk grense

**PASS:** Klasserom eller musikkrom.

**VARIGHET:** den foreslåtte tiden kan være omtrent 1 til 1,5 time.

**NØDVENDIGE MATERIALER:** Enhver gjenstand i rommet som kan lage lyd. For eksempel pinner, plastbeholdere, kjøkkenutstyr, tomme bokser, flasker,...



# ETT ORD, ETT VERS: MIN HISTORIE I SANGEN

## MÅL:

- Fremme en følelse av personlig tilknytning og refleksjon.
- Skap en emosjonell og meningsfull opplevelse for hver deltaker.
- Oppmuntre til kreative uttrykk og integrering av personlige fortellinger i en kollektiv kreativ prosess.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

**Utfordring:** Noen deltakere kan velge sanger med personlig eller følelsesmessig betydning, og det kan være vanskelig å håndtere responser som kan oppstå under aktiviteten.

**Utfordring:** Gi nok tid til at hver deltaker kan dele sangen sin og bidra med et vers eller refreng.

**Tips:** Det er viktig å sikre en trygg, støttende atmosfære der deltakerne føler seg komfortable med å uttrykke sine følelser og dele personlige historier.

**Tips:** Inkluder øyeblikk med refleksjon under og etter aktiviteten for å dele følelser og tanker, og dermed fremme en dypere forståelse av aktivitetens innvirkning på deres personlige fortellinger.

**DELTAKER:** +/- 10

**SPACE:** ethvert rom eller musikkrom.

**VARIGHET:** den foreslåtte tiden kan være omtrent 1 til 1,5 time.

**NØDVENDIG MATERIALER:** høyttaler, skriver (valgfritt), dokumenter, penner, internettforbindelse, telefon eller bærbar PC

## PRESENTASJON

Hver deltaker inviteres til å velge en sang som har preget livet deres.

Dersom det er færre enn 10 personer i gruppen kan låtene spilles etter hverandre, eller hvis gruppen er stor kan kun en del av sangen spilles for de som vil dele den.

Deltakerne kan introdusere sin egen sang og sitte eller bevege seg rundt i rommet mens de hører på musikken. Når de har lyttet til alle sangene, kan de søke etter tekstene på Internett eller skrive dem ut hvis en skriver er tilgjengelig. Deretter søker alle etter et ord i sangen som har en spesiell betydning i deres livshistorie.

Papir og penner blir deretter delt ut og deltakerne inviteres til å legge til et vers til sangen eller skrive et nytt refreng med utgangspunkt i ordet de har valgt. Noe om nåtiden, historien deres nå. Det gis ca 30 minutter til å skrive teksten og når gruppen er ferdig samles vi i en sirkel og alle synger eller leser verset eller refrenget sitt.

Det er alltid viktig å gi plass til å dele hvordan de følte det før, under og etter aktiviteten og legge til rette for et øyeblikk for å dele opplevelsen.



# LIVSTIDSLINJE MED MUSIKKSPOR

## MÅL:

- Engasjer deg i gjennomtenkt selvrefleksjon ved å lage en tidslinje for live ditt
- Fremme emosjonell forbindelse og introspeksjon når deltakerne utforsker virkningen av spesifikke sanger på livene sine, og skaper en dypere forståelse av musikkens rolle i deres personlige fortelling.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

**Utfordring:** Deltakerne kan møte følelsesmessige utfordringer når de gjenopplever viktige livshendelser gjennom sanger.

**Utfordring:** Tekniske hindringer (hvis du bruker bærbare datamaskiner). Noen deltakere kan ha problemer med å bruke den digitale plattformen, så tilretteleggere må gi støtte og veiledning.

**Tips:** Skap en åpen, ikke-dømmende atmosfære der deltakerne fritt kan uttrykke personlige opplevelser og følelser. Vær forberedt på å tilby støtte og ressurser til deltakere som håndterer vanskelige minner.

**Tips:** Hvis det brukes bærbare datamaskiner, gi en kort veiledning for å sikre at deltakerne kan kombinere elementer av sangen effektivt.

## PRESENTASJON

Deltakerne tegner en kronologi over livet på papir, og markerer viktige milepæler. For hvert øyeblikk skriver deltakerne tittelen og artisten til en sang som matcher den perioden av livet deres.

Del tidslinjene deres i små grupper eller par og diskuter betydningen av hver valgt sang. Legg til rette for en kort refleksjon over følelsene og minnene knyttet til hver tidslinje.

Del to: Lage sanger ved hjelp av datamaskiner, hvis datamaskiner er tilgjengelige. For deltakere som har tilgang til datamaskiner, guide dem til digitalt å sette sammen utdrag eller tekster fra sangene identifisert på tidslinjen deres. Oppmuntre kreativitet ved å kombinere elementer for å lage en unik, personlig sang som representerer deres livsreise.

På slutten av workshopen samles deltakerne for å dele sine unike sanger med gruppen. Oppmuntre deltakerne til å diskutere den kreative prosessen og følelsene som fremkalles av den endelige komposisjonen.

**DELTAKERE:** Det er ingen numerisk grense, det avhenger av tilgjengeligheten av plass: Klasserom eller bærbare datamaskiner musikkrom.

**VARIGHET:** den foreslåtte tiden kan være ca. 2 timer.

**NØDVENDIG MATERIAL:** Høytaler eller musikkspiller. Papir og skriveverktøy for deltakere. Bærbar datamaskin med et digitalt program for å klippe stykker av sanger og sette dem sammen til ett enkelt spor

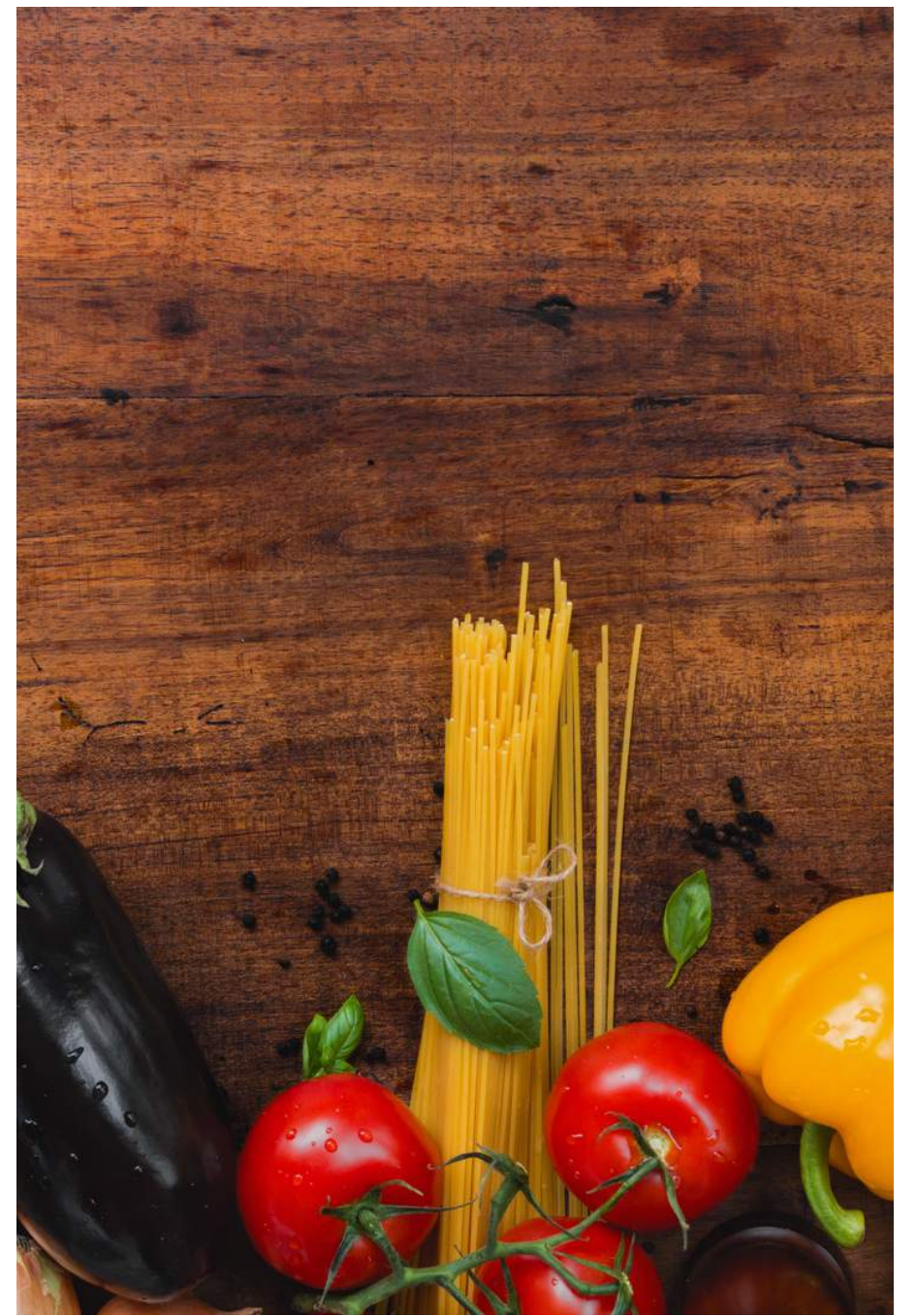
# Ekspressiv kunst



**LEVENDE  
BIBLIOTEK**



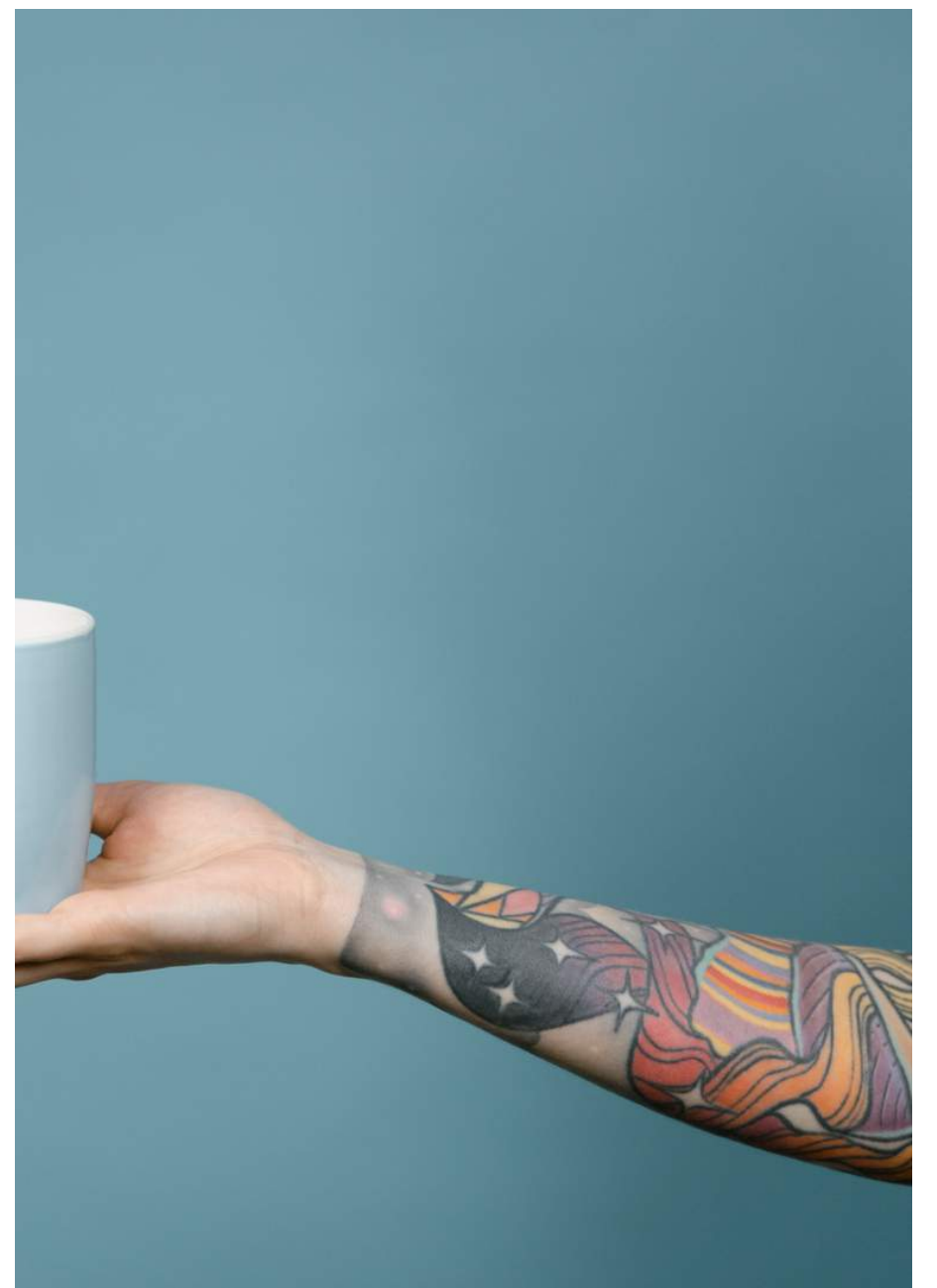
**SMAK PÅ  
HISTORIER**



**HISTORIEN OM  
ARRET DITT**



**HISTORIEN OM  
TATOVERINGEN  
DIN**



**EN HISTORIE I  
EN KRUKKE**



**ETIKETTER**





# HISTORIEN OM TATOVERINGEN DIN

## MÅL:

- Oppdag hvordan tatoveringer fungerer som en form for personlig historiefortelling.
- Oppmuntre deltakerne til å dele historiene bak tatoveringene sine, og oppmuntre til selvtuttrykk og forståelse.
- Legg til rette for en dialog om ulike årsaker til å tatovere seg, som å hedre noen, uttrykke idealer eller forme identitet.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

- Utforsk sensitive tatoveringshistorier ved å skape et trygt og respektfullt rom.
- Fremme inkludering ved å utvide samtalen til å inkludere perspektiver på kroppskunst.

## PRESENTASJON

Hvordan forteller tatoveringer en historie?

Tatoveringer har vært en form for historiefortelling i århundrer: hver linje, form, farge og form sporet en bestemt fortelling. Selv om det ikke er et lerret av et maleri, gir tatoveringskunstnere plass til meningsfull kunst på menneskekroppen, som skildrer personens mest elskede historier. En stor ulikhet med arr er at de er plassert med vilje og ikke er et resultat av en traumatisk hendelse.

Hva sier en tatovering om en person?

I følge en studie hadde 22 % (av 540 individer) minst én tatovering. Ytterligere analyse viste at, sammenlignet med ikke-tatoverende individer, hadde tatoverende deltakere signifikant høyere score på ekstraversjon, erfaringssøking og behov for unikhet.

Fortell historien om tatoveringen din:

Er det å hedre noen?

Handler det om dine idealer?

Er det fordi det uttrykker en viss identitet?

Hvorfor bestemte du deg for å plassere tatoveringen i en bestemt del av kroppen?

**DELTAKER:** +/- 10

**PASS:** Overalt skal det være et trygt rom for å dele historier

**VARIGHET:** ca. 10 minutter hver, avhengig av antall deltakere.

**NØDVENDIG MATERIALER:** Ingen materialer nødvendig. Det er mulighet for å skrive historien ned i stedet for å fortelle den høyt. I dette tilfellet trenger du papir og pinner.

# HISTORIEN OM ARRET DITT

## MÅL:

### Terapeutisk uttrykk:

- La deltakerne uttrykke personlige historier om arr for følelsesmessig vekst.
- Fremme empati og tilknytning gjennom delte historier om motstandskraft.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

Utfordring: Noen deltakere kan føle skam eller motvilje til å dele historiene bak visse arr.

Tips: Etabler en støttende, ikke-dømmende atmosfære, og fremhev viktigheten av personlige valg i deling, og sørg for at deltakerne føler seg trygge. Gi ressurser til å ta opp mer traumatiske historier med følsomhet og medfølelse.

## PRESENTASJON

Hvert arr har sin historie, sin plass i tid, sine steder og sine karakterer. Arrhistorier er kapitler i selvbiografien din. Hvert arr er et fysisk minne med et følelsesmessig ekko. Det er fysiske arr, men også emosjonelle arr og psykiske arr.

De fleste har arr, ofte tilbake til barndommen, og som uunngåelig minner oss om fortiden.

Kanskje du falt av sykkelen eller ut av en trehytte.

Andre arr er større, mer traumatiske og har assosierte minner som bevisst har blitt henvist til de mørkeste hjørnene av sinnet.

Arr forteller en historie og vi burde ikke skamme oss over å fortelle den. Noen prøver å skjule arrene sine. For mindre er det enkelt, men for større er vanskeligere å skjule. Fortell historien om arret ditt, beskriv hva som skjedde, beskriv hvordan alle sansene dine opplevde hendelsen/ulykken.

Hva hørte du, hva så du rundt deg, hva luktet du, hvilken lukt og hvilken smak bringer den frem,... Hvor var du, hvor gammel var du...

**DELTAKER:** +/- 10

**PASS:** Overalt skal det være et trygt rom for å dele historier

**VARIGHET:** ca. 10 minutter hver, avhengig av antall deltakere.

**NØDVENDIG MATERIALER:** Ingen materialer nødvendig. Det er mulighet for å skrive historien ned i stedet for å fortelle den høyt. I dette tilfellet trenger du papir og penner.



# EN HISTORIE I EN KRUKKE

## MÅL:

### Kreativt samarbeid:

- Fremme teamarbeid og kreativt samarbeid mellom deltakerne mens de jobber sammen for å veve en sammenhengende og engasjerende historie ved å bruke tilfeldig valgte elementer.
- Oppmuntre til utforskning av ulike perspektiver og ideer innenfor hver gruppe.

### Spontane fortellerferdigheter:

- Forbedre deltakernes evne til å tenke på føttene og spontant skape overbevisende fortellinger ved å kombinere ulike elementer.
- Utvikle tillit til improvisasjonsfortelling og inspirer deltakerne til å omfavne det uventede i deres kreative prosess.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

**Utfordringer:** Integrering av ulike elementer for en sammenhengende fortelling og balansering av planleggingstid med effektiv ytelsesutførelse.

**Tips:** Oppmuntre til kreativ tenkning og åpen kommunikasjon, fordel tid klokt og legg vekt på rask beslutningstaking.

## PRESENTASJON

Vi forbereder fire glasskrukker med forskjellige fargede lokk.

Hver krukke vil inneholde et annet tema:

- Et sted
- En karakter (person, dyr, fiktiv karakter)
- En gjenstand

- Et verb Deltakerne får små ark som de deler i fire. De må da skrive en plassering på ett stykke papir, et tegn på et annet, og så videre.

Hver krukke må inneholde minst 10 kort før aktiviteten starter.

Deltakerne deles inn i to eller flere grupper, avhengig av antall deltakere (maks. 5 personer per gruppe).

Hver gruppe tar et kort fra hver krukke og ender opp med 4 ord. Gruppen med disse 4 ordene må lage en historie og presentere den gjennom en liten forestilling eller alternativt en video.

Deltakerne står fritt til å tolke historien slik de føler seg mest komfortable.

**DELTAKER:** maks 20

**PASS:** Overalt skal det alltid være et trygt rom for å dele historier og opptre.

**VARIGHET:** 60-120 minutter

**NØDVENDIG MATERIALER:** glasskrukker, papir, tusjer, saks. Og et kamera hvis du vil lage en video.

# LEVENDE BIBLIOTEK



## MÅL:

- Fremme empati og forståelse gjennom samtaler mellom mennesker med ulik bakgrunn.
- Skap en plattform for åpen og respektfull dialog som utfordrer stereotyper.
- Stimulere et trygt rom som forsterker levde opplevelser og legger vekt på aktiv lytting og respektfull kommunikasjon.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

**Utfordring:** Sensitive temaer som livsstil, helse eller ideologi kan komme opp under workshopen. Noen spørsmål kan være ubehagelige for personen.

**Tips:** Understrek viktigheten av empati, åpenhet og gjensidig respekt når du nærmer deg sensitive temaer. Garanterer personvern og respekt. Oppmuntre deltakerne til å være klar over grenser og prioritere å skape et komfortabelt og trygt rom for deling.

## PRESENTASJON

Hvert liv er en historie, hvert liv er en bok. The Living Library, noen ganger kalt det menneskelige biblioteket, er i den sanneste forstand et bibliotek av mennesker med en historie å dele.

Under et levende bibliotekarrangement er det flere personer til stede, noen av dem er invitert fordi de har en interessant historie å dele. «Lesere» kan «låne» folk som fungerer som åpne bøker, sitte sammen og snakke med dem.

Ofte representerer menneskelige bøker en gruppe i samfunnet vårt som er utsatt for fordommer, stigmatisering eller diskriminering på grunn av livsstil, tro, funksjonshemming, sosial status, etnisk opprinnelse osv.

Menneskebiblioteket har som mål å etablere positive rammer og trygt rom for dialog mellom lesere og en menneskelig bok. Konseptet er basert på en personlig samtale fremfor en presentasjon eller forelesning. Det er ikke bare en historie, det er et engasjement og en interaksjon, et spørsmål og svar fra et levd perspektiv.

"Leserreglene" er enkle:

- respekter boken
- være nysgjerrig
- returnere boken i tide og i samme stand som den ble levert til deg.

Begge parter har rett til å trekke seg fra lånet når som helst.

Andre temaer i det menneskelige biblioteket inkluderer avhengighet, familieforhold, kjønn/ seksualitet, helse, ideologi, livsstil, yrke og religion.

Bibliotekets gyldne regler er respekt for andre og stille telefonene dine. For å sikre en god bibliotekopplevelse, beskytt alles personvern.

**DELTAKER:** Ingen antall begrensninger

**PLASS:** Overalt skal det være et trygt rom for å dele historier

**VARIGHET:** 30-60 minutter

**NØDVENDIG MATERIAL:**  
Få stoler, avhengig av antall deltakere

# SMAKEN AV HISTORIER

## MÅL:

Å fortelle historier og lage mat sammen

- For å koble mennesker innenfor og utenfor fengelsmurer.
- Utveksling av inntrykk/minner/følelser/smak på en attraktiv måte.
- Respekt og gjensidig nysgjerrighet/interesse
- Å dele er omsorg. Å dele mat enda mer
- Alle oppskrifter og historier er samlet i et hefte.
- Skaper spennende, levende verdener med sansedetaljer

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

Deltakerne møtes ofte for første gang; Det er vanskelig å fortelle sin personlige historie. Konseptet er imidlertid tilgjengelig for alle.

– Denne workshopen vil bringe fantastiske mathistorier til live.

Noen historier/minner kan være følelsesladet, husk det

- Be hver person strukturere/presentere historien sin på en lignende måte: hvem de er, alder, opprinnelsesland, minne, oppskrift, hva som vekker dem,... på denne måten skaper du en struktur og unngår å snakke forvirrende.

## PRESENTASJON

Innsatte fra fengselet og personer utenfor fengselet møtes til forskjellige tider.

Sammen vil de oppdage historiene bak alles favorittoppskrift. de vil lære å dele historien sin med gruppen på en morsom måte.

La oss gå til kjøkkenet og lage hver vår oppskrift. På denne måten smaker du bokstavelig talt historiene som ble delt. Praktisk metode i trinn:

### 1. Hver deltaker lukker øynene: (tilretteleggeren stiller følgende spørsmål)

- Fordyp deg i tanker, i minnet om når du intenst nøt mat, lukten av god mat.
- Hvem var du sammen med den gangen (foreldre/familie/venner,..); Hvem laget mat? Hvor var du da?
- Tenk om du kunne smake på disse delikatessene fra det øyeblikket:
- Hvilke lukter kommer til tankene? Husker du noen smaker?
- Er det noen spesifikke ingredienser du likte?
- Hva tenker du på? Hvilken følelse gir det deg?
- Hva var din favorittoppskrift/rett?
- Når ble den tilberedt/spist (fest, spesiell anledning, ..)
- Kan du lage disse rettene også?

Tenk deg å gå tilbake til det stedet. Hold fast på følelser og inntrykk. Skriv eventuelt ned ord eller minner

### 2. Fortell gruppen om denne personlige kulinariske reisen: del minnene dine og lytt til andres historier

- Finnes det lignende historier? (kanskje fra forskjellige regioner/bruk av lignende ingredienser/tilberedningsmetoder,..)
- Hvilke ingredienser er viktige i oppskriften din? Hvorfor?

Gruppen er delt inn i grupper på 2/3 (innsatt + ekstern) o Bestem dere imellom hvilke oppskrifter som skal tilberedes (bestilles).

### 3. Gå på kjøkkenet og gå på jobb.

- **Bruk** favorittoppskriften din, fortell oss hvordan du tilbereder den og hvorfor den er spesiell for deg
- Sitt sammen ved bordet og nyt/smak på alle delikatessene. Del rettene dine og, fremfor alt, del gleden ved å dele mat.

På denne måten nyter deltakerne bokstavelig talt historiene de delte med hverandre. Deretter kan du ta deg tid til å dele oppskriftene og erfaringene dine fra denne workshopen.

**DELTAKERE:** +/- 6 personer fra begge grupper

**PLASS:** inne i fengsel: møterom + kjøkken

**VARIGHET:** forskjellige formler mulig: f.i. en gang i uken/en ettermiddag over flere uker

## NØDVENDIG MATERIAL:

- Papirark
- Skrivemateriell (penner, blyanter, andre verktøy)
- Kjøkkenet og kjøkkenmateriell,
- ingredienser
- noen som tar notater



# ETIKETTER



## MÅL:

- Gjenkjenne og utfordre stereotyper knyttet til etiketter, fremme en dypere forståelse av hvordan forutinntatte forestillinger kan forme interaksjoner.
- Fremme kreativt samarbeid: Legg til rette for et miljø som fremmer kreativ tenkning og samarbeid, og fremhever potensialet til ulike perspektiver i historiefortelling.

## UTFORDRINGER OG FORSLAG:

Vi får ofte mange merkelapper i hverdagen, og dette kan påvirke vår mentale helse og vårt forhold til oss selv og andre. Denne aktiviteten kan gi bevegelse i folks følelser og følsomhet.

Tips: Skap et trygt rom hvor folk kan føle seg fri til å uttrykke sine følelser og understreke viktigheten av aktiv lytting

## PRESENTASJON

Lag etiketter med karakterbeskrivelser. Ta med en blanding av ekte og fiktive karakterer (f.eks. lege, innsatt, tenåring, sanger, politimann, superhelt). Fest en etikett på ryggen til hver deltaker uten å avsløre det for dem, og sørg for at karakterene er mangfoldige og spennende for å vekke fantasifulle historier.

Be deltakerne blande seg rundt i rommet, gå og se på hverandre i stillhet.

Oppmuntre deltakerne til å observere hverandre og de vil kunne begynne å kommunisere med hverandre uten å avsløre for personen de snakker med karakteren de representerer og som de har festet til ryggen.

Etter en fastsatt tid, introduser en narrativ vri (f.eks. et romvesen har ankommet byen, en bag er stjålet).

Be deltakerne om å samhandle med andre for å veve sammen en fortelling og lage en kort, fantasifull historie.

Samle deltakerne og gi alle muligheten til å dele sin historie, sine erfaringer og sine følelser.

Etter at alle har delt sine erfaringer uten å kjenne karakteren sin, kan du be deltakerne gjette karakteren deres basert på historiene de delte.

**Avslør etiketter: Be deltakerne se på etiketten på ryggen for å avsløre deres tildelte karakter.**

**Diskusjon: Tilrettelegg for en gruppediskusjon om hvordan merkelappene påvirket deres interaksjoner og fortelling.**

Utforsk følelsene knyttet til etikettene som er tildelt, antakelsene som er gjort, innvirkningen på å bygge forbindelser, og hvordan det påvirket fortellingen.

**Refleksjon: Be deltakerne reflektere over hvordan merkelapper kan påvirke oppfatninger og interaksjoner med andre i virkelige situasjoner.**

Oppmuntre til diskusjon om å bryte stereotyper og fremme åpenhet.

- Hvordan har etiketter påvirket din interaksjon og historiefortelling?
- Hvordan følte du deg behandlet av andre?
- Hvordan påvirker merkebaserte antakelser vår oppfatning av andre?

Denne aktiviteten har som mål å skape en engasjerende og stimulerende opplevelse, og oppmuntre til diskusjon om virkningen av etiketter på mellommenneskelig dynamikk og historiefortelling.

**DELTAKERE: 10-20**

**SPACE: innvendig plass, sørg for at det er nok plass for deltakerne å bevege seg**

**VARIGHET: justerbar etter størrelsen på gruppen, 60-90 minutter**

**NØDVENDIG MATERIAL:**

- Etiketter med beskrivelser av karakterer (ekte og fiktive).
- Penner/tusjer.
- Timer

# konklusjon

Ved å inkludere historiefortelling i den pedagogiske tilnærmingen, har du muligheten til å inspirere til positiv endring og personlig vekst blant enkeltpersoner. Husk at hver historie har potensial til å bryte ned barrierer, dyrke empati og kreativitet, og bidra til et dyptgripende skifte i perspektiv. Historiefortelling blir sett på som et universelt språk som forbinder mennesker med ulik bakgrunn og fremmer en følelse av felles menneskelighet.

Verkstedene i dette verktøysettet er invitasjoner til å utforske, koble til og inspirere. Sammen fortsetter vi å utnytte den dype virkningen av historiefortelling og bidra til en verden der deling av historier blir en kraft for positiv endring, både i fengselsmiljøet og i det bredere samfunnet.

Dette verktøysettet for historiefortelling er et resultat av samarbeid, et produkt av engasjementet og lidenskapen til GUTS-prosjektpartnerne.

Takk for at du tok reisen med oss ved å bruke dette verktøysettet, og måtte fortellingene dine fortsette å forme en fremtid full av personlig vekst, forståelse og kreativitet.



# kolofon



## GUTS KONSORTIUM

Joana Oliveira, Victor Santos - Form2you (Portogallo); Alice Pastorelli, Ivan Verardi, Silvia Paradiso, Michele Bramo - Cooperativa sociale Il Faro (Italia); Roberto Righi - TRINN (Italia); Ed Santman, Ankie Till, Peter Van Olmen - Changes&Chances (Olanda); Bloeme van Roemburg - De Rode Antraciet vzw (Belgia); Torbjørn Rodal - Jessheim vgs (Norvegia)

## FINANSIERING

Dette prosjektet ble finansiert med støtte fra EU-kommisjonen under Erasmus+-programmet. Eneansvaret for denne publikasjonen ligger hos GUTS-konsortiet.

Dette verktøysettet gjenspeiler kun forfatterens synspunkter, og kommisjonen er ikke ansvarlig for bruk som kan gjøres av informasjonen den inneholder.

## PROSJEKT

Alice Pastorelli

## HENVISNING

Hvis du ønsker å referere til deler av denne publikasjonen, vennligst oppgi "Storytelling toolkit (GUTS)" GUTS Erasmus+ Project – Nummer: 2021-1-NO01-KA220-ADU- 000026560

## KONTAKT

Hvis du vil dele tankene dine om dette verktøysettet, eventuelle verkstederfaringer du har hatt, eller andre ideer du vil legge til denne håndboken, vennligst skriv til oss:

E-post: [ilfarobrindisi@gmail.com](mailto:ilfarobrindisi@gmail.com)



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

