Øvelse 8

VI RYKKER

- At få fokus på mål, muligheder og handling på en legende måde

Formål med øvelsen

- At deltagerne på en anderledes måde får fokus på og italesat ønsker, behov og muligheder for forandring
- At deltagerne bliver inspireret af hinanden
- At deltagerne lærer hinanden bedre at kende

Konceptet/Idéen med øvelsen

At bruge øvelser der minder om spil i undervisning kan blandt andet være med til at skabe en uhøjtidelig stemning og samtidig give adspredelse i valg af undervisningsmetode. Rammen for 'Vi rykker' er inspireret af brætspil og er bygget op omkring en spilleplade med fire hovedfelter hver med sit overordnede tema, som deltagerne skal passere i gennem.
De fire temaer er:

1. 'Kig tilbage...'
2. 'Kig frem…'
3. 'Hvad kan X gøre…'
4. 'Vi rykker..'

På tre (1,2 og 4) af de fire hovedfelter placeres 'udfordringskort'. Udfordringskortene indeholder opfordringer og spørgsmål, der relaterer sig til hovedfeltets tema:

- På hovedfelt 1, 'Kig tilbage …' opfordres man til at fortælle om noget, man har gjort, oplevet eller forandret, som man er glad for.
- På hovedfelt 2, 'Kig frem…' beskriver man noget, som man gerne vil ændre, gøre anderledes, have mere af etc.
- Hovedfelt 4, 'Vi rykker…' handler om, hvad det første skridt for den enkelte deltager kan være, hvilken støtte der er brug for etc.

På hovedfelt 3, 'Hvad kan X gøre…' foregår fælles idégenerering deltagerne imellem til, hvad man kan gøre i forbindelse med de emner/ting, der blev valgt i 'Kig frem…'

Deltagerne starter i hovedfelt 1 og skiftes til at trække et kort og 'løse opgaverne' – fra 1 til 4. Hvis flere deltagere har valgt samme emne i 'Kig frem..' kan man, når man når til hovedfelt 3, slå idégenereringen sammen til en proces for disse deltagere.

Øvelse 8

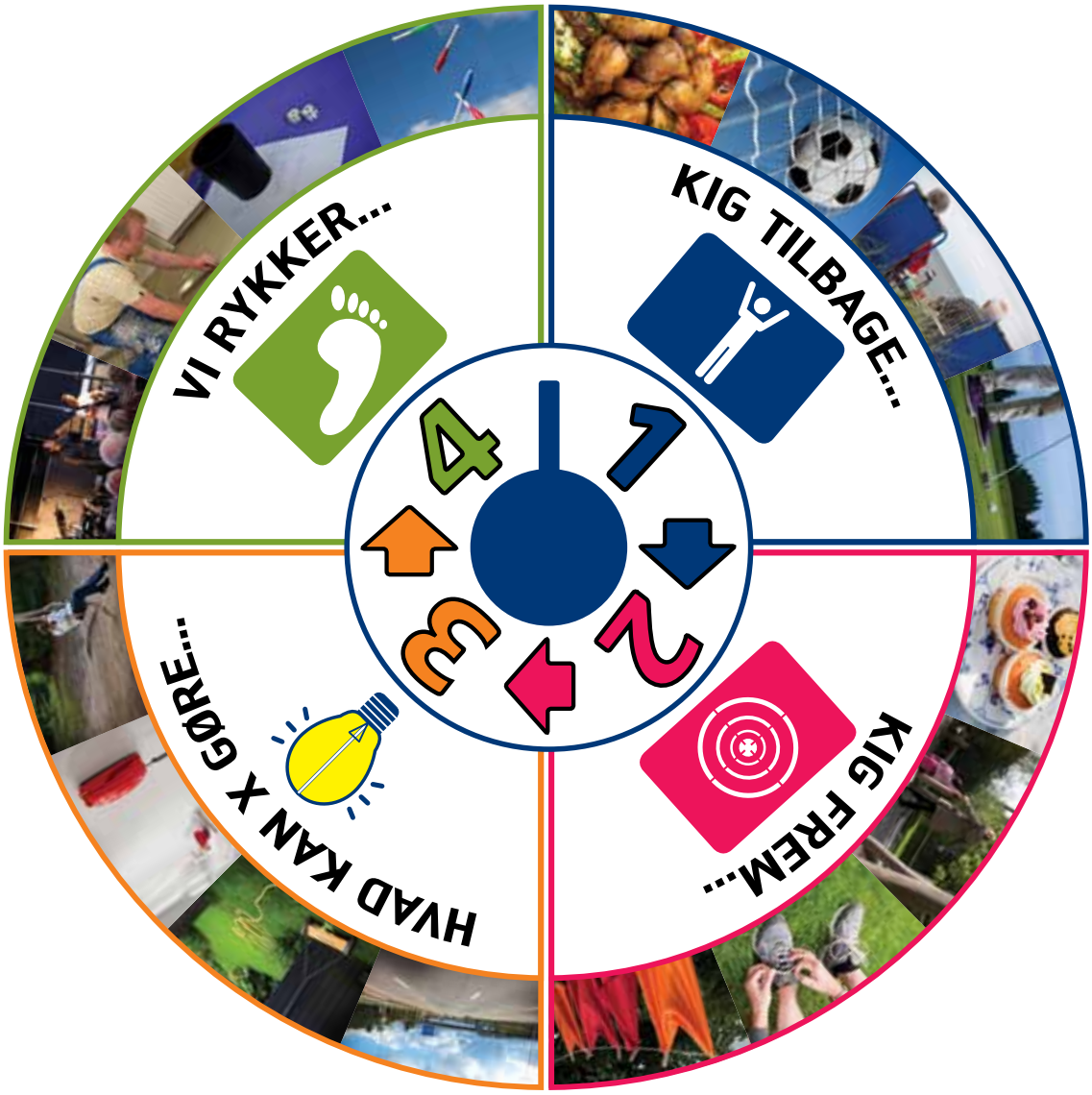
VI RYKKER

Tidsramme: Ca. 20-40 minutter afhængig af antal deltagere

To sæt bestående af: En spilleplade og et sæt udfordringskort á 18 kort fordelt på tre kategorier

Gruppe, maks. fire deltagere til hvert spil

Kan typisk bruges som opfølgning på anden øvelse for at konkretisere ønsker, mål og plan



Øvelse 8 – Vi rykker

TRIN FOR TRIN – Kort version

1. Præsenter formålet med øvelsen.

3. Præsenter øvelsens 'spilleplade' med de fire hovedfelter med de tilhørende 'opgaver', Deltagerne inddeles i grupper på to-fire personer. Hver gruppe får udleveret en 'spilleplade' og et sæt udfordringskort. Udfordringskortene fordeles på de tilhørende symbolfelter.

4. Deltagerne beslutter, hvem der starter og efter tur trækker hver et kort, der hører til Hovedfelt 1. Dette felt handler om at se tilbage på noget, man har gjort, oplevet eller forandret.

5. Når alle har trukket kort i felt 1, rykkes efter tur til Hovedfelt 2 og trækker et kort. Her handler det om at kigge frem og beskrive noget, som man gerne vil ændre.

6. Når alle har trukket kort i felt 2, går gruppen videre til Hovedfelt 3. Her gælder det om at hjælpe hinanden med at få idéer til, hvordan man hver især kan opnå det, som man talte om felt 2.

7. Når der er foretaget idégenerering til alle deltagernes emner fra felt 2, går man videre til felt 4, hvor der trækkes et kort. Her handler det om at tænke over, hvad det første skridt i en ændring af det man har talt om kan være, og hvilken støtte man har brug for.

   Vær opmærksom på, om der er en eller flere af deltagerne på holdet, som har svært ved at læse. Hvis dette er tilfældet, kan der udpeges en kortoplæser, eller hvis der kun er en enkelt gruppe, kan underviseren evt. læse kortene op.

   Hvis en deltager har svært ved at finde på noget at sige efter at have trukket et udfordringskort, kan underviseren hjælpe på vej ved at spørge ind, eller man kan vælge, at deltageren trækker et nyt kort.

8. Afrund øvelsen ved f.eks. at spørge, om deltagerne oplevede at blive inspireret af øvelsen. Eller man kan relatere øvelsen til næste programpunkt/andre senere programpunkter.

Øvelse 8 – Vi rykker

TRIN FOR TRIN – Detaljeret version

Underviseren præsenterer formålet med øvelsen. Det er vigtigt, at underviseren på forhånd har gjort sig klar på, hvad formålet er i den helt konkrete kontekst. Det er ligeledes vigtigt, at dette forklares tydeligt, og at deltagerne får lejlighed til at stille afklarende spørgsmål.

1. Underviseren præsenterer øvelsen ved f.eks. at sige: *"Øvelsen består af en slags 'spilleplade' med fire hovedfelter, som I skal passere gennem. På hvert af de fire hovedfelter skal I løse opgaver. På tre af felterne trækker i hver især et udfordringskort med spørgsmål, og på et af felterne er der en fælles opgave".*

2. Deltagerne inddeles i grupper på 2-4 personer. Hver gruppe får udleveret en 'spilleplade' og et sæt udfordringskort. Udfordringskortene fordeles på de tilhørende symbolfelter.

3. Deltagerne beslutter, hvem der starter og efter tur trækker hver deltager et kort, der hører til hovedfeltet.

    - Dette felt handler om, at se lidt tilbage på noget man har gjort, har oplevet, eller noget som man er glad for, at have forandret. Det kan være inden for f.eks. hobby, livsstil, familie, sociale relationer eller arbejde.
    - Deltagerne fortæller ganske kort, hvad det var, der fik dem til at forandre/gøre noget, eller hvad der gjorde en oplevelse god.

4. Når alle har trukket kort i felt 1, rykkes efter tur til Hovedfelt 2 og man trækker et kort. Her handler det om at 'kigge lidt frem' og beskrive noget, som man gerne vil ændre, gøre anderledes, have mere af.
    - Skriv evt. på tavle eller lignende, hvad den enkelte vælger.

5. Når alle har trukket kort i felt 2, går gruppen videre til Hovedfelt 3.
    - Her gælder det om at hjælpe hinanden med at få idéer til, hvordan man kan opnå det, som man talte om i felt 2. Det er primært de andre deltagere, der skal komme med idéer til den, der har tur. (Hvis man kun er to deltagere, kan den der har tur selv deltage med idéer).
    - Det er vigtigt at pointere, at den, der har tur, blot skal lytte til alle forslagene og det er helt op til vedkommende selv, hvorvidt han/hun kan og vil bruge idéerne.
    - Hvis flere deltagere har valgt samme emne i felt 2, kan der laves en fælles idégenerering, og i så fald flytter deltagerne samlet til felt 3.
    - Det kan være hensigtsmæssigt at skrive idéerne op på en tavle/flipover.

6. Når der er foretaget idégenerering til alle deltagernes emner fra felt 2, går man videre til felt 4, hvor der trækkes et kort.
    - Her handler det om at tænke over, hvad det første skridt i retning af det I beskrev i felt 2 kan være for jer, hvilken støtte der er brug for etc. Støtte kan f.eks. være et familiemedlem eller en ven til at bakke jer op, som I kunne lave en aftale med, et besøg hos en diætist, måske et hjælpemiddel eller noget helt andet.
    - Underviseren skal være opmærksom på, om der er en eller flere af deltagerne på holdet, som har svært ved at læse. Hvis dette er tilfældet, kan der udpeges en kortoplæser, eller hvis der kun er en enkelt gruppe, kan underviseren evt. læse kortene op.
    - Hvis en deltager har svært ved at finde på noget at sige efter at have trukket et udfordringskort, kan underviseren hjælpe på vej ved at spørge ind, eller man kan vælge, at deltageren trækker et nyt kort.

Øvelse 8 – Vi rykker

TRIN FOR TRIN – Detaljeret version

7. Efter spillet afrunder underviseren ved f.eks. at spørge om deltagerne oplevede at blive inspireret af spillet og/eller ved at relatere spillet til næste programpunkt/andre senere programpunkter.

Variationer af øvelsen:
Kør evt. hele omgangen færdig for en deltager ad gangen i stedet for et felt per deltager ad gangen. Øvelsen kan eventuelt laves som walk and talk, hvor man blot medbringer kortene.