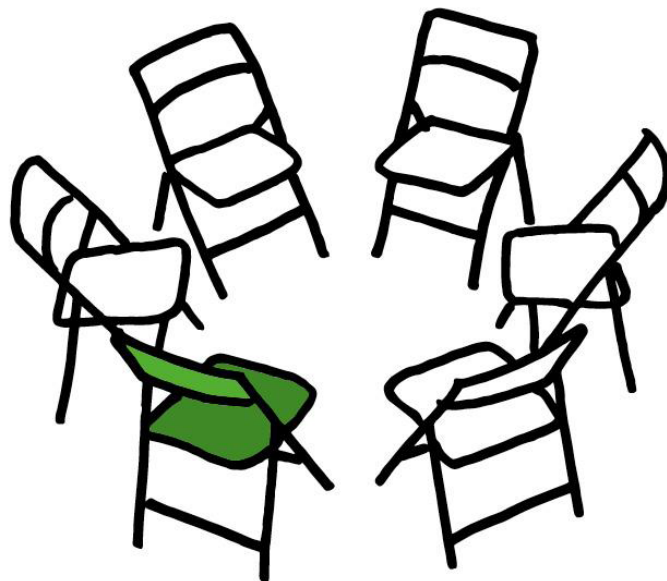

Kys det satans liv

*Anne Grove & Bjørn-Morten Gundersen
Fastaval 2023*



Hjælp kommer ikke af sig selv og virker kun hvis man kan tage imod den. En gruppe almindelige mennesker mødes til selvhjælp og forsøger at acceptere det liv de har fået, og ikke det liv de drømte om. Hver af dem kæmper på deres måde med sorg og tab.

En særlig tak til: Ditte Kröner, Mathias Gormsen Hansen, Thomas Dyrby Ørkilde, Pernille Pommergaard, Tore Vange Pedersen, Sebastian Nemeth, Theodore Damien Sommer Trankjær og Bruno Munk Kristensen.

Indhold

Introduktion

Kys det satans liv	3
Kære spilleleder	4
Rolleoverblik	5
Sceneoverblik	6

Scenarie

Rollespil vs. Virkelighed	7
Din rolle som spilleleder	8
Værktøjer	9
Scenegennemgang	11

Roller	15
---------------	-----------

Ekstramateriale

Lokale, opsætning, huskeliste, tjeklister, dørskilt, tekster til oplæsning, cheat sheets, foromtale mm.	27
---	----

Kys det satans liv

Ingen er helt alene. Tal dig ud af dit kaos. Skab din egen forandring. Det kaldes for selvhjælp.

Velkommen i selvhjælpsgruppen "Kom videre". En mødeleder vil guide igennem forløbet. Til hver mødegang fortæller alle på skift om deres oplevelser og tanker om dagens emne hvorefter vi sammen arbejder med indtrykkene. Der er tavshedspligt i gruppen. Vi mødes hver anden uge. Det er gratis at deltage.

"Kys det satans liv" er et scenarie om at skabe forståelse for livets uretfærdighed, sætte sig i andres sko og finde en vej videre. Scenariets omdrejningspunkt er karakterernes møde med sig selv og hinanden, hvor de konfronterer og bearbejder deres tab og hjælper med hinandens udvikling. Dette er et *feel better*-scenarie, og behøves ikke have en lykkelig slutning.

Scenariet er et semi-live fortællescenarie hvor selvhjælpsgruppen er den primære ramme hvori mekanikker der understøtter refleksion, bringes i spil. Imellem mødegangene vil relationerne udvikle sig på kryds og tværs, og man får mulighed for at påvirke sin rolles retning, skabe en historie og/eller spænde ben for sig selv.

Kære spilleleder

Tak fordi du har valgt at spillede vores scenarie "Kys det satans liv". Som titlen aggressivt forsøger at sige, så er grundtanken, at rollerne gerne må nå til den konklusion, at livet kan være noget lort, men det gælder om at få det bedste ud af det. Og når vi siger 'gerne må', så dækker det over at ikke alle karakterer behøves nå til den konklusion. Det er et "feel better"-scenarie, ikke et "feel-good".

Scenariet er designet til at stille spørgsmål til livet, og scenariet er skabt for at skabe drama og intense scener – men samtidig med det, er det også skabt med det tvedelte formål at underholde og opfordre til refleksion i spilleren.

Vi håber at du, sammen med spillerne, vil udforske og undersøge vores scenarie-idé, med nysgerrighed, og hvem ved? Måske forlader spillerne og du scenariet en lille smule klogere på livet. Måske forlader I det blot med en oplevelse, og det er også okay.

Rollespil er mange ting, men først og fremmest er det en leg, så husk at dette scenarie ikke på nogen måde er skabt for at være terapi eller give svar. Det er skabt for at lege, og vi har med dette scenarie bygget rammerne for et par lækre timer.

Uden dig ville det her bare være et kompendium af ord.

Venligste hilsner,
Anne Grove og Bjørn-Morten Gundersen

Ps. Vi har indlæst hele scenariet på lydfil. Det kan du finde på Alexandria via denne QR koden eller på <https://alexandria.dk/en/data?scenarie=13351>



Rolleoverblik

Der er i alt 6 roller. Ingame kender de ikke hinanden og træder ind i møderummet på præcis samme vilkår, som i virkelighedens selvhjælpsgrupper. Nogle kender måske til begrebet selvhjælp, andre gør ikke. Alle møder de op med et ønske om at komme videre i livet, fordi noget ikke er som det skal være.

De 6 roller:

Dig der mistede karrieren (1): Tabet af fællesskab og karriere grundet en skiulykke – og du ved at ingen forstår din smerte. Du har i bund og grund ikke lyst til at være medlem af andre fællesskaber. Du havde det som du ville, og du mistede det. *Coping mekanismer: Undvigelse.*

Dig der træder i en andens fodspor (2): Du kan ikke følge med, og du er ved at miste det du har. Du kan ikke tale med nogen om det, og du mangler motivation for at fortsætte med din sport. Du bliver aldrig en guldvinder igen. *Coping mekanismer: Vrede og eskapisme.*

Dig der blev efterladt (3): Usikkerheden om fremtiden – du havde det hele, og mistede det fordi andre blandede sig. *Coping mekanismer: Distancering og bebrejdelse af andre.*

Du som altid har været uden for (4): Du er let at vælge fra. Folk vælger dig ikke til fordi du er meget dig selv. Hvis du skal have nære relationer skal du være mindre dig selv. Du er ikke god nok som du er. *Coping mekanismer: Skift fokus.*

Du som lever forsigtigt (5): Du fortryder at du ikke var modigere, for det betyder jo i bund og grund at du er en kujon - og derudover så får du aldrig den tid du har spildt igen. Du var fornuftig og gik glip af livet. *Coping mekanismer: Bedrag.*

Dig der valgte forkert (6): Du er blevet klogere, og du har indset at du traf det forkerte valg. Du kan ikke gøre det om, og skal lære at leve med din bommert. Der er intet at gøre, andet end at være sur på dig selv, over din egen dumhed. *Coping mekanismer: Dagdrømmeri og sort-hvid-tankegang.*

Rollerne er designet i par, for at sikre at de har både direkte og indirekte tematikker de kan byde ind med og få sparring på. De er ikke afhængige af hinanden og det er derfor ikke noget spillerne ved. Skulle en spiller vælge ikke at lægge så meget vægt på det, er det din spilleleder-opgave at sørge for at "partneren" ikke mangler input.

Parrene er:

- *Dig der mistede karrieren (1) & Dig der træder i en andens fodspor (2)*
- *Dig der blev efterladt (3) & Du som altid har været uden for (4)*
- *Du som lever forsigtigt (5) & Dig der valgte forkert (6)*

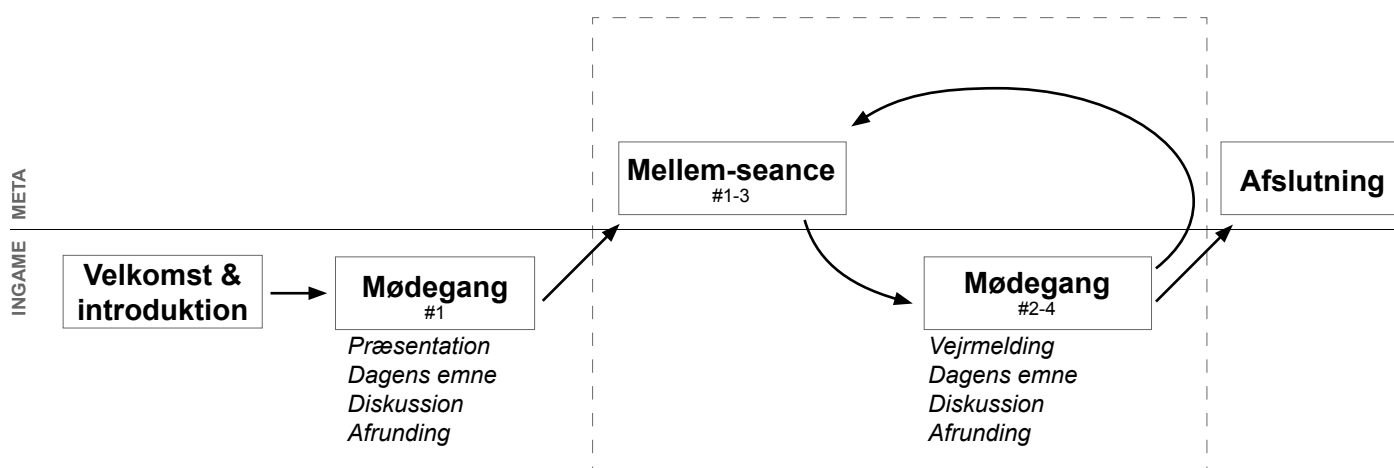
Hver rolle har en titel som forholder sig til deres sorg og tab. Den indeholder en introduktion, en baggrund, Kernen af din sorg og 3 copingmekanismer. Efter at have læst, vælger spillerne selv rollens navn og besvarer to spørgsmål der forholder sig til deres rolles problematikker og til deres sindstilstand.

Rollerne indeholder en QR-kode, som fører til scenariets side på Alexandria. Her ligger (bl.a.) en lydfile for hver rolle. Informer spillerne om det inden de får deres karakterer.

Sceneoverblik

Scenariet skifter mellem ingame-scener hvor man er til møde i selvhjælpsgruppen, og mellem-seancer hvor man er offgame. Det er her man finder ud af hvad der er sket mellem mødegangene, så man har lidt ekstra at spille på i næste ingame-scene. Dette er også for at rollens historie strækker sig over flere uger, og afspejler virkeligheden på denne måde.

Efter 4 ingame-scener kommer afslutningsseancen, hvor spillerne sætter ord på hvad deres roller har lært i selvhjælpsgruppen, og hvordan deres historie nu bliver fremadrettet. Som det sidste læses "afslutningsteksten" op ELLER læses op igennem lydfil (link til lydfil i Ekstramateriale), og så er scenariet ovre..



Vejrmelding = Mødelederen lægger op til en hurtig runde, hvor karaktererne kan fortælle hvordan de har det, hvad der fylder lige nu og hvad der er sket siden sidst.

Dagens emne = Hver mødegang har sit eget emne der danner rammen for diskussionen.

Diskussion = Mødelederen kan parre deltagerne sammen to-og-to, hvor de skal diskutere internt, før man derefter mødes til en fællessnak i gruppen om dagens emne. ELLER mødelederen kan åbne snakken, og vælge at fravælge to-og-to.

Afrunding = Mødelederen tager ordet, og afslutter mødegangen ved at opsummere hvad der er blevet snakket om, og hvad dagens emne har været. Får alle til at sige "Tak for i dag". Gerne i kor.

Specielt: "Mellem-seancer"

Når mødegangen slutter, træder alle ganske kort ud af sin rolle, for at besvare et par hurtige spørgsmål.

Disse spørgsmål er episoder fra hverdagen mellem mødegangene, og bruges til at bygge historie og relationer rollerne imellem. Spillerne byder ind ved at række sin hånd op og tilkendegive man gerne vil involveres, og hvis noget skal besvares, så bruger man kort tid på at få det defineret.

Dette skal være en hurtig afstemning, da målet er at give små indspark, der kan bidrage til selve spillet. Hvis spillerne ikke byder ind, må du gerne foreslå to roller at have den relation – men nej tak betyder nej tak. Spillerne bestemmer over deres rolle.

Rollespil vs. Virkelighed

Dette scenarie adskiller sig fra virkelighedens selvhjælpsgrupper på 2 afgørende punkter.

Drama

Hvor energien i en virkelighedens selvhjælpsgruppe ikke vil være med fremprovokerede konflikter, er rollerne i "Kys det satans liv" designet med det formål at kunne give, så vel som tage fra hinanden, og dermed skabe friktion og konflikt. Det er meningen at der skal opstå drama i scenariet.

Rollespillere vil naturligt skrue op for drama-niveauet, så det er vigtigt at du har øje for det, og hjælper spillere med at balancere. Her har vi tillid til at du kan mærke efter og styre efter behov.

En situation må gerne spidse til. Der må gerne blive sagt grimme ting, eller rollerne være modbydelige, men scenen skal ikke kamme over og blive en råbekamp. Så kræver det at der nedskaleres.

Det er vigtigt at du før spillet går i gang, gør det klart for spillerne, at opstår der drama, må situationen udforskes, men hurtigt at finde roen hurtigt igen. Som spilleder har du en simpel konfliktskaleringsteknik, hvormed du som mødeleder kan dirigere dramaet op eller ned i intensitet. (se *Værktøjer*).

Tematikker

I en typisk selvhjælpsgruppe har man i større grad ens problemstillinger, som f.eks. *skilsmisse* eller *pårørende til en alvorligt syg*. I dette scenarie har vi valgt at selvhjælpsgruppen "*Kom videre*" omhandler Sorg og Tab, men at rollerne har vidt forskellige problemstillinger, for at der er flere fortællinger til stede i rummet. Det sætter det krav både til dig som spilleder, og til dine spillere, at I i højere grad udforsker og relaterer karakterernes fortællinger til hinanden, end at spille indad. Hvis spillerne kæmper med det, er det din opgave at hjælpe dem til at finde sammenhænge mellem karakterernes temaer og problemstillinger. Du finder et fuldt rolleoverblik, inkl. temaer, som printout.

Kulturel baggrund: Hvordan Selvhjælp forstås i en dansk kontekst

Selvhjælp startede med Anonyme Alkoholikere i 1930'ernes USA, der i sin oprindelige form er regelbundet og ritualiseret. Den danske selvhjælp bygger på dette grundlag men springer også ud af patientforeninger og sociale bevægelser, og har derfor en mere løs og fleksibel form. "Kys det satans liv" benytter sig af en forenklet og simpel ritualiseret mødestruktur, det har til formål at være genkendelig og letforståelig.

For at scenariet skal holde fast i sin danske selvhjælps-kultur er det vigtigt at det ritualiserede kun er til stede der hvor vi har præciseret det (f.eks. "Tak for i dag" sagt i kor).

Din rolle som spilleleder

Det er dig der styrer og leder scenariets progression og pauser. Det er dig som hjælper spillerne, hvis de går i stå. Du har til opgave at skabe rammerne for dine spillere, både fysisk og mentalt, og dermed er det dig der sætter tonen for scenariet. Scenariet kræver en alvorlig tone, så vær opmærksom på, at hvis du begynder at pjatte, så gør dine spillere det også. Tager du det alvorligt, så er der en større chance for at dine spillere også er alvorlige. Du har en stor indflydelse over hvordan scenariet bliver, og vi ved du sagtens kan gøre det awesome. Nyd det.

Mødeleder (*Ingame*)

I spillet kalder vi din ingame-rolle for Mødeleder. Du er til stede i gruppen som en tovholder. Du har ikke dine egne problemer at skulle fortælle om, eller arbejde dig igennem, men du er der ingame og kan tales til og stilles spørgsmål til.

Som Mødeleder er din opgave at styre selvhjælpsgruppen igennem dagens mødepunkter, og være en person, der hjælper med at reflektere over rollernes udsagn.

“Når du siger sådan, mener du så ...?” kan være en sætning du kan bruge, til at få givet et udsagn en anden vinkel; måske en fuldstændig anden vinkel end den åbenlyse, for at skabe diskussion eller drama. Inspiration til sætninger som Mødeleder for at få føling med hvordan Mødelederen *kan* tale (findes også som printout):

- “Så det jeg hører dig sige er ...?”
- “Skal jeg forstå det som at ...?”
- “Når du siger ... så mener du i virkeligheden ...?”
- “Jeg forstår. Det er menneskeligt, og det er unægteligt noget vi alle kender til, ikke sandt?” (Kig rundt på folkene i gruppen).
- “Nå, nå? Det kan jeg godt forstå irriterer. Fortæl os mere.” (Eskalering af irritation)
- “Så, så. Vi er alle venner her. Det er ikke os vreden skal gå ud over.” (Deeskalering af irritation)
- “Du skal huske at vi ikke længere er ene med vores problemer. Vi er et hold. Vi har hinandens ryg.”
- “Aha, men er det så slemt? Uddyb for os.”
- “Mm-hmm. Det lyder hårdt.”

Tone og balance

“*Kys det satans liv*” er et realistisk scenarie. Målet er menneskelige skildringer af virkelighedsnære problemstillinger. Det kan være fristende at blive karikeret i sin karakterportrættering, men det er vigtigt at der holdes fokus på alvoren. Selvfølgelig griner vi som mennesker også af vores fejl og mangler, og det skal der være plads til. Men der skal undgås ensidige portrætteringer og karikaturer. Mangler der lidt inspiration eller perspektiv, da få hurtigt gang i værktøjet “Spejlet” (Se *Værktøjer*).

Vi erfaringer i spilttest, at instruktioner der fokuserer på de realistiske elementer er mest effektive. Det viste sig, at det er bedst slet ikke at bruge ordet “humor”, da unødvendigt fokus gør det mere sandsynligt, at spillerne ubevidst falder ind i det. Det er dit ansvar som spilleleder at formidle og understøtte det.

En måde at håndtere det på, er at bruge værktøjerne til at styre spillernes fokus. Især “Så, så” kan bruges til at dysse humoren ned.

Fordeling af rollerne

Spillet kan spilles med 4 eller 6 spillere, men egner sig ikke til 5, da karaktererne skal diskutere og kunne sparre sammen 2 og 2, uden at inkludere Mødelederen.

Kører scenarieret med 4 spillere, skal du udelade rolle 1 og 6, hhv. "Dig der mistede karrieren" og "Dig der valgte forkert". Med 4 spillere er parrene 2 og 5, og, 3 og 4 (Se Rolloverblik - afvikling i Ekstramaterialet).

Mærk efter om der er nogen af spillerne der i forvejen har en god dynamik. Disse kunne være en god idé at give to roller, der er parret. Men tjek med spillerne først.

Gennemgå alle roller før nogen vælger, da generte og tilbagetrukne spillere kan miste muligheden for en rolle de gerne vil spille, fordi nogen var hurtigere og mere frembusende.

Værktøjer

Der findes 4 værktøjer som du aktivt kan bruge til at styre spillet.

Konflikt: Eskalering og deeskalering

- 1) "Nå, nå?" - Eskaler
Mødelederen kan vælge at få en rolle til at blive mere irriteret/vred over det vedkommende snakker om, ved at byde ind med kommentaren: "Nå, nå?" og læne sig frem imod vedkommende.
- 2) "Så, så" – Deeskaler
Mødelederen kan vælge at få en rolle til at falde lidt mere til ro, ved at sige ordene: "Så, så." Det er et praj til rollen, der er oppe at køre/vred/irriteret/ked af det, at falde lidt ned.

Papiret

En karakter bliver givet et stykke A4 papir af Mødelederen, som vedkommende skal rive i så mange mulige stykker, som der er behov for. Mens karakteren river papiret i stykker, skal vedkommende sætte ord på sin frustration (over sin problemstilling eller en anden mødedeltager. Eller Mødelederen sågar.)

Man kan trække tiden ud ved at rive papirstykkerne langsomt, så man virkelig kan vise sin vrede. Man kan rive det itu med fart og styrke, for at understrege en mere eksplosiv vrede.

Når man er færdig med papirstykkerne smider man dem ind i midten af cirklen.

Dette værktøj bruges på to måder.

- 1) Lige bagefter en Spejl-seance (se næste værktøj) bliver spilleren givet Papiret og skal sætte ord på hvad vedkommende har af tanker nu, mens de river papiret i stykker. Hvad tænker de, hvad føler de, hvad beslutter de sig for nu skal siges i gruppen, og kan påvirke spillets retning.
- 2) Under en diskussion kan en spiller bede om et stykke papir og understrege at noget er meget overvældende for karakteren, ved at rive papiret i stykker, uden at sige et ord mens det gøres. De andre spillere ved nu, at noget kan prikkes til.

Vigtigt:

*Iturevne papirstykker ryddes IKKE op mellem mødegangene.
Jo mere rod på gulvet, jo mere er der blevet arbejdet igennem.*

Spejlet

En mødedeltager bliver givet et spejl af Mødelederen, og bedt om at sætte ord på sine indre tanker. Det skal være rollens bekymringer, tvivl, frygt osv. der sættes ord på, og det er de andre spilleres opgave at byde ind med modargumenter på de forskellige udsagn der kommer. I kan øve dette værktøj, da det gør spillet flyder bedre, når I først går ingame.

Vigtigt:

- 1) Alt hvad der sker mens karakteren taler til sit spejlbillede, er indre tanker og refleksioner, og derfor ikke noget som ingame bliver sagt højt. Svarene fra de andre spillere er også indre tanker, for rollen.*
- 2) Alle svar til spilleren med spejlet, skal være modsat bekymringen.*

Eksempel:

Rollen med spejlet: "Jeg er så træt af at jeg ikke kan dyrke sport mere."

Svar fra en spiller: "Du skal da være lykkelig over at du kan så meget andet."

Rollen med spejlet: "Jeg føler endelig at jeg begynder at være glad igen."

Svar: "Du har ingen grund til at være glad. Du har mistet din drøm!"

Mellem-seancer

Når en mødegang er ovre forestår du, Spilleleder, en spørgerunde, hvor der er mulighed for at bygge relationer.

Her kan spillerne byde ind på hvad der kunne være fedt at opleve for deres rolle. Det er scener eller relationer, der kan give noget drama eller historie at spille på, og meningen er at spillerne får mulighed for at påvirke deres rolles historie.

Det er opt-in, hvilket betyder at hvis INGEN byder ind, så går du blot videre til næste spørgsmål. Hvis der er tvivl blandt spillerne, om scenen eller relationen har interesse, så giv dem et øjeblik til at tænke over det.

Det er meningen at mellem-seancerne skal tage kort tid - MEN - det er heller ikke meningen at de skal stresses igennem.

Scenegennemgang

Mødegang #1

Velkommen fra Mødelederen til "Kom videre" og *Introduktion* læses højt.

Præsentation af dig selv

DAGENS EMNE: **Hvordan har du det med noget nyt?**

DISKUSSION

AFRUNDING

"Tak for denne gang"

Mellem-seance #1

Mulighed for begyndende relationer

Hvad er der sket imellem møder?

1. Har nogen ansøgt hinanden som venner på facebook?
2. Er der nogen som har stødt på hinanden på gaden?
3. Hvem har haft en et skænderi med en ven? (Kun 1)
4. Er der nogen som har skrevet en vred mail til en arbejdsgiver?
5. Hvem har været oppe at skændes med en forælder?
6. Er der nogen af jer, som har skrevet med hinanden? Aftal med hinanden hvad I skrev om.
7. I mødtes tilfældigt i styrkecenter. Hvem er stødt ind i hinanden?
8. Der har været fernisering i Galleri Kig. Hvem har interesse for kunst, og kunne have stødt ind i hinanden her?
9. Der kan være to af jer, der er blevet uenige lige før i skiltes efter mødet. Hvem og hvorfor?
10. Er der nogen af jer, som har brugt tid på at vinde diskussioner om ligestilling på Facebook?

Mødegang #2

*I løbet af denne mødegang skal **Spejlet** og **Papiret** i brug.
Gerne 50% af spillerne skal igennem mekanikerne.*

Introduktion af "Vejrmelding"

DAGENS EMNE: **Forventninger**

DISKUSSION.

AFRUNDING

Mellem-seance #2

Udvikle relationer

Hvad er der sket imellem møder?

1. Er der nogen af jer, som faktisk er blevet mere end facebook-venner?
2. En af jer sidder med en følelse af at selvhjælpsgruppen ikke rigtig virker for jer. Hvem og hvorfor?
3. Er der nogen som er mødtes til en kop varmt på en cafe? Hvorfor mødtes I?
4. Hvem af jer har haft en rigtig dårlig oplevelse i Superbrugsen, da I skulle handle? Hvad skete der?
5. Dine venner har holdt fest, men ikke inviteret dig. Du valgte at skrive til en fra selvhjælpsgruppen for at brokke dig. Hvem blev efterladt af venner, og hvem skrev du til?
6. Du kan godt lide at tage i IKEA, og du er stødt ind i en fra selvhjælpsgruppen. Da I sagde farvel sagde du noget dumt. Hvad var det?
7. Galleri Kig har cocktail event og en aften i Van Goghs tegn. Er der nogen af jer, der taget dertil? Alene? Sammen med en fra gruppen?
8. En aften i byen. To af jer har været i byen sammen, og I har virkelig slået til søren. Hvem var det? Blev I bedre eller dårlige venner af det?
9. En af jer skal flytte. Hvem er det, og hvorfor? Har du fået hjælp fra nogen i gruppen til at flytte?
10. To eller flere af jer følges ud til parkeringspladsen/busstoppestedet. Hvad snakker I om på vejen?

Mulighed for en kort toiletpause

Mødegang #3
*De resterende spillere skal igennem **Spejlet og Papiret** her.*

VEJRMELDING

DAGENS EMNE: **Kontrol og kontroltab**

DISKUSSION

AFRUNDING

Mellem-seance #3
Uddybe relationer

Hvad er der sket imellem møder?

1. En havde et problem som skulle løses. Hvad var problemet, og hvem fra gruppe hjalp med at løse det?
2. Én af jer var ved at komme for sent til mødet. Du er irriteret, når du ankommer. Hvorfor?
3. En har inviteret to fra selvhjælpsgruppen til filmaften. Hvem inviterede til filmaften? Hvem blev inviteret? Hvorfor blev de andre udeladt?
4. Du er blevet ked af noget en sagde i selvhjælpsgruppen, og det ramte dig rigtigt da du kom hjem. Du har besluttet dig at sige det til vedkommende i næste gruppemøde.
5. Du har fået en stor regning, og din økonomi er presset på grund af det. Har du fortalt det til nogen i gruppen? Hvis ja, hvem?
6. En aften i byen. To af jer har været i byen sammen, og I har virkelig slået til søren. Hvem var det? Blev I bedre eller dårlige venner af det?
7. Under sidste møde fik du sagt noget, som du er lidt i tvivl om var for groft sagt. Du vil gerne vende det i "diskussionen" om du er for hård i dine udtalelser. Har du vendt denne bekymring med nogen fra gruppen? Hvis ja, hvem?
8. Du synes en fra gruppen er lidt en nar. Altså, du ved gruppen skal være ligeværdige, men vedkommende er altså forkert på den, og det har du tænkt dig at sige til vedkommende næste gang.
9. Mødelederen har haft inviteret jer alle til bowling. Hvem mødte op? Var det hyggeligt?
10. Du sendte en SMS til en fra gruppen, men har ikke fået svar. Hvem sendte du den til? Hvad skrev du i den?

Mødegang #4 (Sidste runde)

VEJRMELDING

DAGENS EMNE: **Tilgivelse**

DISKUSSION

AFRUNDING

Afslutningsseance

Spillerne bliver siddende på deres stole.

Fortæl hvad din rolle tager med sig fra selvhjælpsgruppen
og kort hvordan fremtiden ser ud for dem.

Oplæsning af *Sluttekst*

Dig der mistede karrieren

Du er en person, som tidligt fandt din passion i din sportsgren, med hjælp, støtte – og måske et lidt for stort forventningspres fra dine forældre. Du er ung, og har færdiggjort ungdomsuddannelsen på et sportscollege. Det tog dig fire år at blive færdig med din studentereksamen, da der også skulle være rigeligt med tid til sporten, og du hyggede dig. Du havde det faktisk som blommen i et æg, og nød fællesskabet til fulde. Du var centrum, for ikke nok med at du var dygtig til din sport, så var du også én af dem som virkelig understøttede og fremmede holdånd. Du har altid været god til at mærke hvad andre har brug for – men du har aldrig været god til at mærke hvad du selv har brug for.

Baggrund

Sporten har altid været din førsteprioritet; din ære og din stolthed. Du var virkelig dygtig, og du trænede flere gange om ugen. Du nød det, for det gav dig både rigeligt med sved på panden, og en følelse af du udrettede noget hver dag – men især fordi det var din fremtid. Det var din glæde og en stor del af din identitet.

Derfor gjorde det dobbelt ondt efter skaden. En uge på ski, tre uger på hospitalet, to operationer, og nu kan du ingengang holde til at dyrke din sport i en time uden at det begynder at gøre rigtig ondt. Forbandet være snowboard!

Det er fire år siden, og i første omgang fik du krisehjælp af en psykolog, for ikke nok med at styrtet var voldsomt, men man forudsagde at du ville lide et knæk. Knækket kom selvfølgelig og du rasede på verden, men du kom igennem det. Du var vred som aldrig før, og din skade var alles og ingens skyld, men mest hadede du dig selv fordi du var så dum at tage på skiferie. Du skulle bruge dit knæ; for helved, det kunne du have sagt dig selv! Alle – eller hvert fald langt de fleste – atleter i dit felt, som har ødelagt deres karriere, har været ved skiferier. Men hvor galt kunne det gå? Du skulle jo også huske at leve og nyde tid med jævnaldrene uden at det skulle være igennem sporten. Du skulle bare have ladet være!

Du er stadig vred på verden, og dem som forsøger at fremhæve, at “så kan du så meget andet” eller “intet er så skidt, at det ikke er godt for noget” har åbenbart aldrig mistet deres drøm. Forpulede idioter, der tror de kan forstå dig. Forbandede hobby-udøvere. De har INGEN idé om hvad det vil sige at satse alt på ét bræt. Du var modig. Du var sej! Du var fucking dygtig – og du får det aldrig igen.

Ja. Din omgangskreds var dine holdkammerater. Og sporten fortsatte for dem. Karrierne fortsatte, og fordi du ikke kunne være med, så faldt du selvfølgelig fra over tid.

Det er som sagt et fire år siden, men det føles som langt flere år. Du mangler et fællesskab, som kan forstå dig, og derfor har dine forældre fremhævet denne selvhjælpsgruppe “Kom videre”, som skulle være rigtig god. Du kender ingen som har været igennem det du har været igennem, og måske kunne det at møde andre i *deres* sorgproces være godt for dig. Måske vil det endda ende med at du føler dig set?

Kernen af din sorg

Tabet af fællesskab og karriere grundet en skiulykke – og du ved at ingen forstår din smerte. Du har i bund og grund ikke lyst til at være medlem af andre fællesskaber. Du havde det som du ville, og du mistede det.

Coping mekanismer - Undvigelse

1. Undgå at tale om Ulykken

Du bryder dig ikke om at snakke om ulykken. Mest fordi du er overbevist om, at du kunne have gjort noget anderledes. Solen stod lavt, og du så ikke træstammen. Du vidste godt du ikke burde køre i så dyb sne, og du tænkte faktisk over om det var en god idé, men det var også spændende. Adrenalinen, sne til halvt op af skinnebenet. Du var sikker på du nok skulle klare den. Altså, hvad var det værste der kunne ske?

Nej. Du har rigtig svært ved at snakke om det, og bruger tit sætninger som: "Altså, det er lidt svært at forklare" eller "Kan vi snakke om noget andet?" for at komme væk fra det.

2. Skiftende hobbyer

Du har siden du flyttede hjem til dine forældre igen brugt tid på at finde nye hobbyer. Det er ikke det samme, langt fra, og du hopper fra den ene ting til den anden. Snart samler du grene til at dekorere værelset, i næste nu spiller du computer, og pludselig har du sat alle sejl ind for at finde et akvarie, som er stort nok til fire padler, som du så til salg på Den blå Avis.

Du mærker hvordan det giver dig glæde at snakke om, og holder dit hoved fra at tænke på tabet. Brug noget af din tid i selvhjælpsgruppen, på at tale om din hobby, og hvorfor det mega spændende.

3. Snak om andet

Du kan godt lide at snakke om andres problemer. Det er lidt som om, at det giver dig en ro og en måde at komme væk fra dig selv på, ved at sætte fokus på andre. Og folk kan godt lide at snakke om sig selv, så i langt de fleste tilfælde har det vist sig at være en rigtig god strategi.

Stil spørgsmål som: "Åh, fortæl mere, det lyder spændende/trist." eller "Og hvad skete der så?", "Hvordan havde du det med det?"

Inden spilstart

- Hvad hedder du?
- Hvad er din sportsgren - den skal være fysisk og involvere holdånd?
- Hvilken følelse rumsterer i dig, som du går ind ad døren til selvhjælpsgruppen første gang?



QR-koden sender dig til scenariets side på Alexandria. Her finder du lydfiler. Hver rolle er læst op. Du skal vælge filen:

1 Dig der mistede karrieren

<https://alexandria.dk/en/data?scenarie=13351>

Dig der træder i en andens fodspor

Siden så længe du kan huske, har du altid været dine forældres "lille stjerne". Adjektivet "lille" faldt dog fra med tiden, men du er stadig dine forældres stolthed, og det bringes altid op til familie-komsammen hvor fantastisk og vidunderlig du er, og hvor lykkelige de er over din succes – men det ringer hult indeni dig, for du har aldrig selv valgt denne vej, og du er led og ked af at blive ved med det. Men du kan ikke slippe ud af det.

Der har aldrig været et tidspunkt hvor din tid ikke er blevet reguleret, og du ved mere om skemalægning, motivation og prioritering, end du ved om hvad det vil sige at være barn på legepladsen eller hænge ud med vennerne, eller generelt hvad det vil sige at have fritid. Dine forældre har i højere grad været dine sekretærer og coaches, end forældre.

Baggrund

Du har kun flygtige bekendtskaber, og det der med at have en barndomsven eller bare en bedste ven, kender du ikke til, for du har aldrig haft tid til at fordybe dig ordentligt i et andet menneske, medmindre de også deler dit talent.

Du er i start-tyverne, og din tid på gymnasiet er overstået. Du tog den lidt længere studentereksamen, for at være sikker på at du havde tid til de 6 ugentlige træninger, og du har oftest takket nej til fester og begivenheder, eller hvert fald lige skulle høre dine forældre ad.

Dine forældre har holdt overblik og trit med dit liv, og det startede næsten før du sådan rigtig kan huske det. Din far er den verdenskendte stjerne, og da du begyndte at gå i din fars fodspor var det med glæde og stolthed. Det ene tog det andet, og da du vandt den første pokal blev det hyldet; den næste pokal ligeledes, men allerede ved den tredje pokal, kunne du i dit unge hjerte mærke, at det var forventet. Selvfølgelig vinder du. Du er en vinder. Det skulle du være.

Op igennem din barndom har du haft mange børnefødselsdage som har været korte, og kalorie- og sukkerindtaget har været reguleret. Og gudskelov for det, for hvis du dristede dig til at tage et kagestykke nummer to, så ville du blot få det dårligt, og skælduden over at præstere mindre end du burde ville hænge i dig i dagevis. Det ville dog motivere dig til at gøre bedre, blive bedre, lære hurtigere og gøre forældrene stolt.

Årene gik; du har vundet flere præmier end dine venner har bundet bajer. Du har flere trofæer end noget andet barn du kender, men dine forældre er begyndt at skifte attitude. Hvor de før altid sagde: "Det lærer du når du bliver ældre" er blevet til "Forhelved, det burde du have lært!".

Det gør ondt at du ikke kan leve op til deres forventning, og du kan mærke og se det på dine resultater. Du er lige så stille ved at tage den forkerte vej ned af rangstigen, men det er ikke fordi du er dårlig. Langt fra. Du er bare ikke god nok, og at du er her til selvhjælpsgruppen "Kom Videre" er allerede spild af din tid. Den eneste grund til du sidder her, er fordi Majbritt, din "kollega" og veninde, har fået dig til at tage afsted. "Man skal også huske at træne og strække ud i hovedet," har hun ofte sagt.

Dine forældre ved ikke du er her, og sådan skal det altså fortsætte med at være. Du ved ingengang om det her kan hjælpe, men du husker den ene gang I på holdet havde en snakke-runde, hvor I kunne åbne op for jeres usikkerhed, at det var så *fuckingly lækkert*. Det var som sukker man egentlig godt vidste man ikke måtte spise.

Kernen af din sorg

Du kan ikke følge med, og du er ved at miste det du har. Du kan ikke tale med nogen om det,

og du mangler motivation for at fortsætte med din sport. Du bliver aldrig en guldvinder igen.

Coping mekanismer - Vrede og eskapisme

1. Folk er dumme

Hvad fanden ved folk om at være elite sportsudøver? Måske skulle de holde sig på egen banehalvdel, og komme med spørgsmål og ikke hele tiden fortælle dig hvordan du skal have det, eller hvad du skal tænke.

“Hvad helved ved du om det?” er en god sætning at fyre af, når folk tror de ved noget. “Har du selv prøvet det?” er faktisk næsten lige så god. Så viser det hvor dum personen er.

2. Træning bliver til TikTok

Der er tidspunkter du ikke træner ligeså længe som dine forældre vil have. Du tager ganske vist op og træner, men efter to timer sidder du og surfer TikTok på din mobil. Der er så mange dumme, små klip som kan få dig til at smile, og det føles bare godt lige at koble helt ud, og ikke tænker over hvor meget du skal opnå. Det er okay bare at være til.

“Jeg hygger mig, er det så slemt?” bruger du tit til at forklare din dårlige vane.

3. Du har aldrig valgt at være en stjerne!

Du fik aldrig valget om du ville dyrke den sportsgren du gør. Du gør det fordi din far var en stjerne, og du er blevet ved fordi det var forventet af dig. Altså, hvordan kan man være så blind en forælder og ikke se hvor meget det handler om at faren vil have du lever hans drømmeliv?! Du har altså dit eget liv at tænke på!

Du har tænkt dig at bruge selvhjælpsgruppen til at brokke dig højlydt over din fars egoistiske måde at være forælder på.

Inden spilstart

- Hvad hedder du?
- Hvad er din (elite)sportsgren?
- Hvilken følelse rumsterer i dig, som du går ind ad døren til selvhjælpsgruppen første gang?



QR-koden sender dig til scenariets side på Alexandria. Her finder du lydfiler. Hver rolle er læst op. Du skal vælge filen:

2 Dig der træder i en andens fodspor

<https://alexandria.dk/en/data?scenarie=13351>

Dig der blev efterladt

Du er en person, som altid har vidst hvad du ville, og hvem du ville det med. Du var handlekraftig og ambitiøs, og det var nogle af dine styrker. Du kunne godt lide den side af dig selv, og heldigvis syntes din partner også om de kvaliteter i dig, for I var sammen i 14 år, før jeres veje skiltes. I skiltes under skænderi og det var en smertelig proces at flytte fra hinanden, men du kom igennem det, og det gjorde din eks også. Det er vist det eneste gode man kan sige om det, men for helved hvor har du mange ord du ikke fik sagt!

Du har for nyligt (indenfor de seneste tre måneder) mistet dit job gennem mange år. Der var ikke behov for dig mere, og de skulle spare hvor de kunne. Men hvorfor skulle det lige være dig?! Du synes det er vildt uretfærdigt, men forsøger samtidig at forklare det med, at sådan er fyringsrunder jo. Du har set det før, men du var så sikker på at det ikke ville ramme dig. Hvorfor rammer alt uheldigt bare dig..?

Du har fået 7 måneders løn efter fyringen, så du har stadig et lille halvt år til at finde dig selv igen - hvad end det så skulle hjælpe og betyde. Du er den du er, og den person er åbenbart ikke god nok.

Du er nu kommet i gang med processen at arbejde igennem det virvar af følelser du har, og det har vist sig at det er måske ikke så ligetil alligevel, for bruddet med din ekspartner spøger, og tabet af dit arbejde har rystet godt og grundigt i din identitet. Hvem er du nu?

Baggrund

Du mødte din eks i parken, hvor du og nogle venner kastede med frisbee. Du så vedkommende kigge i din retning, og besluttede dig for at blære dig en lille smule, så du kastede frisbeen ekstra hårdt, og den endte med at svæve over parkens hegn, ud på vejen og ramme en lastbil. Dine venner var jævnt trætte af dig, men fra den dag af vidste du at dig og din partner ville være for altid. Dine venner tilgav dig hurtigt, da de så hvad der var foregået.

Din ekspartner og dig brugte tid på at definere og bygge jeres liv, men noget som altid irriterede dig, var at svigerforældrene var lige i nærheden. Altid til stede i jeres liv, og altid uenige med hvad du havde af ideer. Et sommerhus? *Nej, nej. Alt for dyrt.* En hund? *Det vil I blive træt af.* En ny bil? *Har I råd til det?* Det kunne da ikke passe... Du kan stadig blive noget så indædt vred på dem, når du tænker tilbage på dem idag, for de ville altid vide om I havde styr på det. Årh, dit yndlingseksempel på deres manglende forståelse for grænser; da I købte hus, måtte du forklare dem, at de altså IKKE skulle med ud at se huset første gang, for det var altså jeres kommende bolig - ikke deres. Det kvitterede de med ikke at ringe i to måneder... Og det var faktisk helt rart.

Du startede din karriere med at være ligegyldig og til at overse. Du blev bedre og dygtigere, for du var vedholdende og støtten fra din partner gav dig en ekstra styrke, men nu, nu er du arbejdsløs og single. Du bor i en lejlighed, og du spiser hurtiglaved mad fra frysedisken, som den taber du i bund og grund er. Du gider ikke lave andet, for det er ikke hyggeligt at lave mad, når man kun er én. De fleste aftener bruger du foran tv'et og skælder ud på nyhedsfolk eller inkompetente oplæsere. En abe ville kunne gøre det arbejde bedre! DU ville kunne gøre deres arbejde bedre. Hold nu kæft, en bunke amatører verden består af. Forhelved, det er helt til grin!

Du forstår godt hvorfor du er i selvhjælpsgruppen. Du fortæller dig selv, at du har det fint, og du skal nok løse det her. Du har styr på det. Men du var ikke taget til "Kom Videre" hvis ikke du havde lovet dine tætte venner at give det en chance. Men altså, hvis det ikke virker, så er det altså ikke din skyld! Det har du sagt til dem. Det er altså ikke din skyld.

Kernen af din sorg

Usikkerheden om fremtiden – du havde det hele, og mistede det fordi andre blandede sig.

Coping mekanismer - *Distancering og bebrejdelse af andre*

1. *Du skal nok klare den. Det tager bare tid.*

Du tror på at det nok skal løse sig. Mange har mistet deres job og partner før dig, og de har altså fået gode liv og gode karrierer alligevel. Det skal nok løse sig - hvis folk bare lod være med at blande sig, og gav dig ro.

I selvhjælpsgruppen vil du bruge tid på at argumentere for at tiden læger alle sår. Der er ikke noget som er så skidt, at det ikke er godt for noget, som man siger.

2. Ønsketænkning

“Hvis bare...” er en sætning du ofte bruger, til at forklare hvorfor det uretfærdige gik som det gik. Hvis bare de forbandede svigerforældre havde blandet sig udenom. Hvis bare din ekspartner havde forstået, at det hele nok skulle blive bedre. Hvis bare tingene var anderledes!

3. *Ombestemmer dig og aflysninger*

Du siger ofte ja til ting, som det på dagen viser sig du ikke har energi til. Det overvælder dig, og du bliver træt af dig selv, når du har aflyst, men det er det der er behov for. Det må folk og venner forstå. Der er ikke noget galt med dig, fordi du aflyser. Det gør folk altså mere og mere i denne tid og verden. At aflyse er at passe på sig selv - og det er jo en god ting, så det kan folk ikke tillade sig at være vred over.

I selvhjælpsgruppen kommer du til at sige ja til noget, som du senere ikke vil være med til. “Der kom noget i vejen” bruger du tit som forklaring, selvom det egentlig bare var dig selv som kom i vejen.

Inden spilstart

- Hvad hedder du?
- Hvilket job blev du fyret fra?
- Hvilken følelse rumsterer i dig, som du går ind ad døren til selvhjælpsgruppen første gang?



QR-koden sender dig til scenariets side på Alexandria. Her finder du lydfiler. Hver rolle er læst op. Du skal vælge filen:

3 Dig der blev efterladt

<https://alexandria.dk/en/data?scenarie=13351>

Du som altid har været udenfor

Du bruger ofte tiden i store forsamlinger eller sammenkomster, med at observere og gætte dig til hvad der kan få folk til at sige og gøre hvad de gør. Følelser er spændende, men de er så komplekse, for et smil kan både betyde oprigtig glæde, men også skjult smerte. Det er faktisk fascinerende hvor meget et menneske kan lyve for sig selv.

Du har altid holdt øje med folk, og har gjort det lige siden du var lille, men du har aldrig vendt blikket ind af, for du er temmelig afklaret med hvem du er. Du er en introvert, glad eksistens, som har fundet din plads i livet ved at være på yderkanten af venskaber og sociale sammenhænge. Men er det godt nok?

Baggrund

Du er i slut-tyverne. Livet har behandlet dig ganske godt, dit arbejde passer dig ganske fint, og giver dig det sociale niveau du har brug for. Og faktisk nogle gange lidt for meget. Du har det egentlig bedst med en bog derhjemme, eller at gå lange ture for dig selv med støjblokerende høretelefoner. Du nyder indtryk og sansninger, men på dine præmisser, og du har lagt mærke til, at du siger oftere "Nej tak" end du siger "Ses på lørdag" til dine venner. Sådan har det altid været. Du har nu lagt mærke til at der går længere imellem invitationerne, og selv familiekomsammener hører du nogle gange først om, efter de er afholdt. "Hvorfor var du ikke til din fætters fødselsdag?" kan et spørgsmål være, og svaret er, at du ikke havde hørt om begivenheden. De havde glemt at invitere dig.

Det er hårdt at være dig for tiden, for det er som om livet kører i fuld fart – men rundt om dig. Dine venner bliver forældre eller gift, folk finder sig selv, eller finder ud af ting om sig selv, som kan hjælpe dem videre. Det vil du også gerne have, men hver gang du ser dig i spejlet, ser du altså ikke noget du vil ændre. Ikke sådan rigtigt, men samtidig gider du ikke have det sådan her mere. Så hvad dølen skal du gøre? Er der noget i vejen med dig? Hvorfor er du ikke tilfreds? Du burde da være tilfreds.

Du hørte om selvhjælpsgruppen "Kom videre" gennem en bekendt, som havde brugt det til at arbejde sig igennem en krise om fremtid og identitet. Din bekendte stråler nærmest af tilfredshed, og ved at spejle dig i hende, har du indset, at du faktisk ikke stråler på nogen måde. Du er mere en grå væg i en 70'er-stue som burde sprudle med blomsterprydet vægbeklædning.

Fuck. Hvorfor har du ikke set det før? Du er faktisk kedelig. Der er intet ved dig der skrider eventyr eller overraskelse. Du har en rutine som du følger, du har dine faste måltider, din rytme og jargon, og for et halvt år siden var du faktisk tilfreds og glad. Nu er du træt af det, men frygten lurer; kan du nå at ændre det? Og i så fald, hvordan skal du ændre det? Du er jo tilfreds med den du er. Eller er du? Årh, du håber virkelig at "Kom videre" kan hjælpe dig.

Kernen af din sorg

Du er let at vælge fra. Folk vælger dig ikke til fordi du er meget dig selv. Hvis du skal have nære relationer skal du være mindre dig selv. Du er ikke god nok som du er.

Coping mekanismer – Skift fokus

1. Enorm taknemmelighed

Du har alt du skal bruge, så du skal stoppe med at drømme om mere. Det er jo direkte utaknemmeligt, at det du har ikke er nok. Der er da ingen der kan forlange mere og mere uden at være grådige, og grådig er du hvert fald ikke.

“Jeg er jo tilfreds,” siger du ofte uden at mene det.

2. Pleaser

Den letteste måde at have værdi, er ved at hjælpe folk. Så hvad end der skal hjælpes med, så tilbyder du gerne. Skal du hente en kop kaffe? Måske nogle kleenex så vedkommende i selvhjælpsgruppen ikke behøves rejse sig?

“Nu skal jeg,” siger du ofte, hvis noget skal gøres.

3. Tvivl - stil spørgsmål

Du har brugt dit liv på at lære at analysere og forstå, men du er kommet til et punkt, hvor ting bare ikke giver mening mere. Der er ikke nogen let vej igennem, og du bliver nødt til at stille spørgsmål. Har du misforstået det der lige blev sagt? “Jeg forstår det på den her måde” er en sætning du bruger ofte for tiden, for at sikre, at du ikke er... dum. Grim tanke.

Inden spilstart

- Hvad hedder du?
- Hvad kan du aldrig beslutte dig for?
- Hvilken følelse rumsterer i dig, som du går ind ad døren til selvhjælpsgruppen første gang?



QR-koden sender dig til scenariets side på Alexandria. Her finder du lydfiler. Hver rolle er læst op. Du skal vælge filen:

4 Du som altid har været udenfor

<https://alexandria.dk/en/data?scenarie=13351>

Du som lever forsigtigt

Du har altid været på forkant med både ting, beslutninger og konsekvenser. Om det er fordi du tænker for grundigt over tingene eller du er for bekymret af dig, er egentlig ligegyldigt, for du har levet dine 40 år i en god tilværelse, hvor ting er gået som du har forventet og forudsagt.

Du har faktisk været godt tilfreds, men du har aldrig løbet en risiko. Du har taget chancer, bevares, men kun når begge udfald er til din fordel. Risiko kan man i værste fald dø af, og risiko skaber gæld og utryghed, hvis ikke man tænker det ordentligt igennem. Det skal du dælme ikke have noget af.

Baggrund

40 år har du brugt på denne klode, og du er ligeså stille begyndt at blive rastløs og bekymret, selvom du ikke har noget at bekymre dig over. Dit arbejde går godt, din partner holder af dig og støtter dig, det første barn er på efterskole, og generelt har du det egentlig som blommen i et æg.

... Men.

Du har valgt at tage til en selvhjælpsgruppe kaldet "Kom videre", fordi det bare ikke føles rigtigt. Der er noget galt; du kan mærke det. Der er en flig af dig som skriger på mere, på noget andet, og du har hørt at selvhjælpsgrupper er mindre farlige end psykologer og kognitionsudvikling. Nej tak til farefulde ting, så du har valgt at dyppe lilletåen i selvhjælpsgruppens kilde, og se om du finde lidt ro. For uroen gør dig utryg, utrygheden gør dig rastløs, og det gør dig igen utryg. Din partner er begyndt at snerre af dig, har du lagt mærke til, og når du forsøger at forklare at du selvfølgelig nok skal, så ender det altid i et halvt skænderi, som heller ikke føles godt. Ja, generelt føles dit liv nok bare ikke så godt for tiden, og hvis ikke selvhjælpsgruppen virker, jamen, så er det i det mindste et afbræk fra derhjemme, og du kan sænke skuldrene og slappe lidt af.

Du har faktisk forsøgt at træde ind af døren til "Kom videre" flere gange, men har altid ombestemt dig en halv time før, og vendt bilen hjemad og set en film med partneren i stedet. Når man ser film kan man ikke skændes, for man siger sjældent noget når man ser film. Ja, det har været en god løsning.

Dit arbejde er din redning, for du er dygtig og du kan godt lide når chefen roser dig. Der går bare lige lidt for lang tid imellem roserne, så du har på det sidste taget dig selv i at stille spørgsmål som: "Er det godt nok?" eller "Hvad tænker du?", og svarene har aldrig såret dig direkte, men der har bare heller ikke været kommentarer som: "Jeg er vild med det" eller "Fucking godt arbejde." Det har altid været sådanne lunkne kommentarer som: "Det ser fint ud" eller "Jeg er ikke uenig. God arbejdslyst."

Nu står du foran døren ind til "Kom videre" og du er lige ved at vende om. Du har virkelig ikke lyst til at gå derind, for hvis nu det afslører ting om dig, som du ikke gider... Det ville jo betyde at du har taget fejl og hvad skal der så ske? Tanken om forandring skræmmer dig.

Kernen af din sorg

Du fortryder at du ikke var modigere, for det betyder jo i bund og grund at du er en kujon - og derudover så får du aldrig den tid du har spildt igen. Du var fornuftig og gik glip af livet.

Coping mekanismer - Bedrag

1. Konfliktssky - Det må aldrig være din fejl

Du husker tydeligt for år siden, da din chef skældte dig ud over en katastrofe du havde været skyld i. Du havde truffet en forkert beslutning; du havde været træt efter en lang nat med sygt barn. Det var da forståeligt du ikke var på toppen. Altså, det er da urimeligt chefen var så strid - og du hader ordene: "Det var din fejl."

"Nå, nå, det var jo ikke med vilje," er ord du tit bruger, for at negligere. Det virker dog til folk bare bliver mere knotte over det...?

2. Løgn

På det seneste årti har du fået en dårlig vane med at fortælle halve sandheder. Indenfor det seneste år har det udviklet sig til du direkte lyver om ting, for at skjule at du faktisk føler at du ikke er en særlig spændende person. Selvfølgelig var du med til præmieren, og du kan da sagtens forstå noget du ikke aner noget om. For du har jo selv prøvet det.

Du hader at du kommer til at lyve, og i selvhjælpsgruppen kommer det til udtryk med du fortæller om noget, og så ændrer det til andet, for så at slutte af med: "Og sådan er det bare."

3. Stædighed

Selvom du er i tvivl om du gør det godt nok, så har du fundet ud af, at hvis du blot virker sikker, så går den 95% af tiden. "Sådan er det bare," er et svar der kan besvare de fleste spørgsmål, og det lukker munden på folk. "Sådan har det altid været," er faktisk også et glimrende svar, når folk begynder at stille dybdegående spørgsmål.

Brug det i selvhjælpsgruppen også, hvis du bliver for usikker.

Inden spilstart

- Hvad hedder du?
- Hvor er du mest tilpas?
- Hvilken følelse rumsterer i dig, som du går ind ad døren til selvhjælpsgruppen første gang?



QR-koden sender dig til scenariets side på Alexandria. Her finder du lydfiler. Hver rolle er læst op. Du skal vælge filen:

5 Du som lever forsigtigt

<https://alexandria.dk/en/data?scenarie=13351>

Dig der valgte forkert

Du har truffet mange valg i dit liv, og du ved at nogle valg er vigtigere end andre. Derfor er det vigtigt at tænke tingene igennem. Men du er også af den overbevisning, at man kan tænke alt til døde. Hvis man tænker for længe ender svaret altid negativt, eller så er chancen gået din næse forbi.

Det er hvert fald din erfaring, efter et rigtig ærgreligt valg du traf i gymnasiet. Du havde en enestående mulighed, men du tænkte for meget. Det ruger og ulmer i dig, og uanset hvordan du vender og drejer det, så får du ikke svar. Du kan ikke gå tilbage i tiden, eller være klogere end du var, og du har sindssygt svært ved det. Det er simpelthen ikke okay, at der er valg i livet som ikke kan gøres om! Det er hamrende ufedt, og hvis der findes en guddom så fordømmer du vedkommende for at have gjort dig så usikker som du er.

Baggrund

Der var engang hvor du flirtede helt vild med en fremmed. I var begge to rejselystne, vedkommende mere end dig viste det sig, for før aftenen var omme havde vedkommende tilbudt dig noget så sindssygt, som en jordomrejse. Du skulle bare møde op i Esbjerg næste fredag.

I havde kendt hinanden i 8 timer, og du var blæst helt bagover. I flirtede, ja, men du kendte slet ikke vedkommende godt nok, så du takkede nej. Uger og måneder til søs med en fremmed, selvom vedkommende var sygt lækker i dine øjne, var tanken om en jordomrejse ikke tiltrækkende nok. Tænk hvis I blev trætte af hinanden til søs? Puha, det ville have været forfærdeligt!

Men altså, på den anden side, I flirtede og nød hinanden. I ville da have lært hinanden at kende på den tid. Rejsen ville da have givet jer noget at snakke om, og selv hvis I var gået fra hinanden, så ville du være en stor oplevelse rigere, og I ville have lært hinanden at kende.

Nej, stop. Det nytter altså ikke noget at tænke sådan.

Du valgte at færdiggøre 3.g, og tage et halvt års sabbat efter uddannelsen. Din kæreste i 3.g er stadig din partner, og I er i mellemtiden blevet gift. Det er fire år siden nu, og tankerne er begyndt at have deres eget liv. De vender hårdere og voldsommere tilbage, og de stiller alle det samme spørgsmål: Valgte du forkert?

Hvor ville du have været i dit liv, hvis du var taget med din flirt på den rejse? Ville du overhovedet have været den samme? Nok ikke, og det er da også en skræmmende tanke. Du kan godt lide den du er, men for dølen hvor ville du gerne have oplevet den jordomrejse.

Dit liv er i dag hverdagsbedrifter og arbejde fra 7.30-16.00. Du står op, rutine-rutine-rutine, aftensmad, så sengetid og sove. Måske kan du lige snige ind at se en halv episode af din yndlingsserie, eller læse lidt.

Eller... Du plejede at læse. Det er der heller ikke tid til mere. Du har faktisk generelt ikke tid til alt du vil, og selve tanken om at du hvert fald aldrig får tid til jordomrejse nu, med de valg du har truffet, er ulidelig. Hvis du bare kunne gå tilbage og vælge om. Altså så glamourøst er dit liv altså heller ikke! Det er bare mere af det samme, dag efter dag. Der skal sgu da ske noget! Man skal mærke man lever!

Kernen af din sorg

Du er blevet klogere, og du har indset at du traf det forkerte valg. Du kan ikke gøre det om, og skal lære at leve med din bommert. Der er intet at gøre, andet end at være sur på dig selv, over din egen dumhed.

Coping mekanismer - Dagdrømmeri og sort-hvid-tankegang

1. "Årh, det ville være dejligt, at ..."

Denne sætning bruger du tit. Det ville være dejligt at have mere tid, dejligt at blive inviteret af venner og veninder til ting, dejligt at rive et år ud af kalenderen og bare rejse. Det ville være så dejligt, hvis du kunne gå tilbage og ændre dit valg.

2. Mentorrolle

Du er et ganske fornuftigt og forstående væsen, så folk bør lytte til dig. Lyt til de andre deltagere i selvhjælpsgruppen og kom med forslag. Du ved hvad du snakker om, så dine løsninger er faktisk rigtig gode.

"Du skal bare ..." er en sætning du bruger tit til at understrege, at du faktisk ved hvad du taler om.

3. Folk skal stoppe med at klynke!

Jo mere du tænker over at livet kun går en vej, og det er fremad, jo mere sur bliver du. Intet kan gøres om. Alt man gør har en konsekvens.

Arj, hvad er det for noget sludder! Der er da intet som ikke kan gøres om. Har du valgt den forkerte partner? Så slå op. Kan du ikke lide din uddannelse? Så ændr den. Hold op med at klynke, og gør noget ved det!

Inden spilstart

- Hvad hedder du?
- Hvilken specifik tanke kan du ikke give slip på for tiden?
- Hvilken følelse rumsterer i dig, som du går ind ad døren til selvhjælpsgruppen første gang?



QR-koden sender dig til scenariets side på Alexandria. Her finder du lydfiler. Hver rolle er læst op. Du skal vælge filen:

6 Dig der valgte forkert

<https://alexandria.dk/en/data?scenarie=13351>

Forberedelse på dagen

Lokale

Et hvilket som helst lokale der på behagelig vis kan rumme 7 stole i en rundkreds og et bord til den ene side kan bruges. Et klasselokale eller anden offentligt udseende er perfekt. Hvis der er møbler i rummet skal de ud til siden.

På døren ind til lokalet hænger du arket der har logo og teksten "Kom Videre!". 7 stole stilles i en cirkel i midten, én til mødeleder og en til de 4-6 spillere. De skal ikke stå så fjernt fra hinanden at man mister fornemmelsen af gruppen men man skal stadig kunne rejse sig uden at træde hinanden over tæerne.

Til den ene side et lille bord med en kande kaffe/vand og pulverkaffe/the og papkrus. Desuden et sted med almindelige kuglepenne (hvis spillerne vil tage noter), en federe marker og navneskilte endnu uden navne. Markeren er til at skrive på navneskiltene, så det kan ses.

Huskeliste

- Skilt printet ud til at hænge på døren + tape
- Stole sat op i en rundkreds
- Et spejl
- Kommune-feel
 - Thermokande med vand til te og kaffe
 - Instantkaffe
 - Tebreve
 - Genbrugskrus
- Navneskilte
- Skriveredskab
- A4 papir, blankt
- Roller
- Introduktions- og afslutningstekst
- Printede hjælpemark
- Afspilningsudstyr hvis du vil benytte lydfileerne

Tjekliste: Spilstart "Er I klar til at gå igang?"

I er næsten klar til at gå ingame!

Før I går igang foreslår vi du gennemgår denne tjekliste for dig selv, så du er sikker på du har nået hele vejen omkring.

- Opsætning af spillelokale
- Introducere scenarie
- Forklaring af mødestruktur
- Forklaring af de 4 værktøjer
 - Konflikt-skalering
 - "Nå, nå" – Eskalering
 - "Så-så" – Deeskalering
 - Papiret
 - Spejlet
 - "Mellem-seancer"
- Fordele roller (informer om QR-kode og lydfil)
- Find på et ingame-navn til din rolle som Mødeleder
- Skrive og tage navneskilte på

Inspiration til sætninger som Mødeleder

“Så det jeg hører dig sige er ...?”

“Skal jeg forstå det som at ...?”

“Når du siger ... så mener du i virkeligheden ...?”

“Jeg forstår. Det er menneskeligt, og det er unægteligt noget vi alle kender til, ikke sandt?” (Kig rundt på folkene i gruppen).

“Nå, nå? Det kan jeg godt forstå irriterer. Fortæl os mere.” (Eskalering af irritation)

“Så, så. Vi er alle venner her. Det er ikke os vreden skal gå ud over.” (Deeskalering af irritation)

“Du skal huske at vi ikke længere er ene med vores problemer. Vi er et hold. Vi har hinandens ryg.”

“Aha, men er det så slemt? Uddyb for os.”

“Mm-hmm. Det lyder hårdt.”

Kom videre



Introduktion – SKAL PRINTES

Byd velkommen og læs disse regler op.

Regler for *Kom videre*-gruppen

- Alle her i gruppen er *ligeværdige*. I betragtes som eksperter i jeres eget liv og er derfor egnede til at finde løsninger på egne problemer.
- Gruppen fungerer i kraft af *gensidighed*. Du får hjælp samtidig med, at du skal forsøge at hjælpe andre deltagere. Jo mere du giver jo mere får du også igen.
- Selvhjælp kan kun finde sted, hvis man har lyst til at ændre sig.
- Selvhjælp er *ikke* terapi eller behandling ved hjælp af en professionel.
- Husk at vi alle har *tavshedspligt* i alle forhold, som må betragtes som personlige og fortrolige. Det betyder at vi ikke deler andres oplevelser udenfor gruppen her.
- I gruppen deler vi kontaktoplysninger, men det deles selvfølgelig ikke videre.
- Og sidst, men ikke mindst, det der skal siges, skal siges på gruppen.



Sådan afsluttes spillet – SKAL PRINTES

Læs denne stemningstekst op som afslutning på scenariet.

Og hermed var det slut med mødegangene i “Kom videre”. Mødelederen havde lukket deltagerne ud af døren for sidste gang, og var igang med at samle de iturevne papirstykker op.

deltagerne havde lært hinanden at kende over de sidste par uger, men vigtigst af alt havde de hver især også lært sig selv lidt bedre at kende. Spejlet stod lidt alene tilbage midt i lokalet og stirrede på Mødelederen; Mødelederen smilede for sig selv.

Der var noget betryggende i at vide, at selvom sorg og tab kan have så voldsom en indvirkning på både det ydre og det indre, så er der altid en vej frem og en dag i morgen.

“Kys det satans liv,” hviskede Mødelederen til sig selv, og pakkede alt ned til næste uge, hvor en ny selvhjælpsgruppe skulle starte.










Rolleoverblik - afvikling

Parring: 4 spillere

Parring: 6 spillere

Rolle	Kerne	Coping mekanisme	Tematikker
1 Dig der mistede karrieren	Tabet af fællesskab og karriere grundet en skiulykke – og du ved at ingen forstår din smerte. Du har i bund og grund ikke lyst til at være medlem af andre fællesskaber. Du havde det som du ville, og du mistede det.	<i>Undvigelse</i>	Venskab Drømme (bristede) Formål Fortrydelse Ensomhed
2 Dig der træder i en andens fodspor	Du kan ikke følge med, og du er ved at miste det du har. Du kan ikke tale med nogen om det, og du mangler motivation for at fortsætte med din sport. Du bliver aldrig en guldvinder igen.	<i>Vrede og eskapisme</i>	Drømme Svigt fra forældrene Kontroltab Formål (eller manglende formål) Kontrol
3 Dig der blev efterladt	Usikkerheden om fremtiden – du havde det hele, og mistede det fordi andre blandede sig.	Distancering og bebrejdelse af andre	Drømme (bristede) Bebrejdelser Identitet Stolthed og skam
4 Du som altid har været udenfor	Du er let at vælge fra. Folk vælger dig ikke til fordi du er meget dig selv. Hvis du skal have nære relationer skal du være mindre dig selv. Du er ikke god nok som du er.	Skift fokus	Tilfredshed Identitet Venskab Selvværd
5 Du som lever forsigtigt	Du fortryder at du ikke var modigere, for det betyder jo i bund og grund at du er en kujon - og derudover så får du aldrig den tid du har spildt igen. Du var fornuftig og gik glip af livet.	Bedrag	Tryghed Mod Stolthed Fortrydelse Selvbedrag
6 Dig der valgte forkert	Du er blevet klogere, og du har indset at du traf det forkerte valg. Du kan ikke gøre det om, og skal lære at leve med din bommert. Der er intet at gøre, andet end at være sur på dig selv, over din egen dumhed.	Dagdrømmeri og sort-hvid-tankegang	Tvivl Stolthed og skam Fortrydelse Tryghed

Sceneoverblik - afvikling

 Mødegang #1	<ul style="list-style-type: none">• Velkomst• Introduktion læses højt/afspilles• Præsentationsrunde• Dagens emne: Hvordan har du det med noget nyt?• Diskussion• Afrunding
 Mellem-seance #1	<i>Mulighed for begyndende relationer</i>
 Mødegang #2	<p>I løbet af denne mødegang skal Spejlet og Papiret i brug. Gerne 50% af spillerne skal igennem mekanikerne.</p> <ul style="list-style-type: none">• Introduktion af "Vejrmelding"• Dagens emne: Forventninger• Diskussion• Afrunding
 Mellem-seance #2	<i>Udvikle relationer</i>
<i>Mulighed for en kort toiletpause</i>	
 Mødegang #3	<p>De resterende spillere skal igennem Spejlet og Papiret her.</p> <ul style="list-style-type: none">• Introduktion af "Vejrmelding"• Dagens emne: Kontrol og kontroltab• Diskussion• Afrunding
 Mellem-seance #3	<i>Uddybe relationer</i>
 Mødegang #4 (Sidste runde)	<ul style="list-style-type: none">• Introduktion af "Vejrmelding"• Dagens emne: Tilgivelse• Diskussion• Afrunding
 Afslutningsseance	<p><i>Spillerne bliver siddende på deres stole.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Fortæl hvad din rolle tager med sig fra selvhjælpsgruppen og kort hvordan fremtiden ser ud for dem.• Sluttekst læses op/afspilles

Mellem-seance #1

Mulighed for begyndende relationer

Hvad er der sket imellem møder?

1. Har nogen ansøgt hinanden som venner på facebook?
2. Er der nogen som har stødt på hinanden på gaden?
3. Hvem har haft en et skænderi med en ven? (Kun 1)
4. Er der nogen som har skrevet en vred mail til en arbejdsgiver?
5. Hvem har været oppe at skændes med en forælder?
6. Er der nogen af jer, som har skrevet med hinanden? Aftal med hinanden hvad I skrev om.
7. I mødtes tilfældigt i styrkecenter. Hvem er stødt ind i hinanden?
8. Der har været fernisering i Galleri Kig. Hvem har interesse for kunst, og kunne have stødt ind i hinanden her?
9. Der kan være to af jer, der er blevet uenige lige før i skiltes efter mødet. Hvem og hvorfor?
10. Er der nogen af jer, som har brugt tid på at vinde diskussioner om ligestilling på Facebook?



Mellem-seance #2

Udvikle relationer

Hvad er der sket imellem møder?

1. Er der nogen af jer, som faktisk er blevet mere end facebook-venner?
2. En af jer sidder med en følelse af at selvhjælpsgruppen ikke rigtig virker for jer. Hvem og hvorfor?
3. Er der nogen som er mødtes til en kop varmt på en cafe? Hvorfor mødtes I?
4. Hvem af jer har haft en rigtig dårlig oplevelse i Superbrugsen, da I skulle handle? Hvad skete der?
5. Dine venner har holdt fest, men ikke inviteret dig. Du valgte at skrive til en fra selvhjælpsgruppen for at brokke dig. Hvem blev efterladt af venner, og hvem skrev du til?
6. Du kan godt lide at tage i IKEA, og du er stødt ind i en fra selvhjælpsgruppen. Da I sagde farvel sagde du noget dumt. Hvad var det?
7. Galleri Kig har cocktail event og en aften i Van Goghs tegn. Er der nogen af jer, der taget dertil? Alene? Sammen med en fra gruppen?
8. En aften i byen. To af jer har været i byen sammen, og I har virkelig slået til søren. Hvem var det? Blev I bedre eller dårlige venner af det?
9. En af jer skal flytte. Hvem er det, og hvorfor? Har du fået hjælp fra nogen i gruppen til at flytte?
10. To eller flere af jer følges ud til parkeringspladsen/busstoppestedet. Hvad snakker I om på vejen?



Mellem-seance #3

Uddybe relationer

Hvad er der sket imellem møder?

1. En havde et problem som skulle løses. Hvad var problemet, og hvem fra gruppe hjalp med at løse det?
2. Én af jer var ved at komme for sent til mødet. Du er irriteret, når du ankommer. Hvorfor?
3. En har inviteret to fra selvhjælpsgruppen til filmaften. Hvem inviterede til filmaften? Hvem blev inviteret? Hvorfor blev de andre udeladt?
4. Du er blevet ked af noget en sagde i selvhjælpsgruppen, og det ramte dig rigtigt da du kom hjem. Du har besluttet dig at sige det til vedkommende i næste gruppemøde.
5. Du har fået en stor regning, og din økonomi er presset på grund af det. Har du fortalt det til nogen i gruppen? Hvis ja, hvem?
6. En aften i byen. To af jer har været i byen sammen, og I har virkelig slået til søren. Hvem var det? Blev I bedre eller dårlige venner af det?
7. Under sidste møde fik du sagt noget, som du er lidt i tvivl om var for groft sagt. Du vil gerne vende det i "diskussionen" om du er for hård i dine udtalelser. Har du vendt denne bekymring med nogen fra gruppen? Hvis ja, hvem?
8. Du synes en fra gruppen er lidt en nar. Altså, du ved gruppen skal være ligeværdige, men vedkommende er altså forkert på den, og det har du tænkt dig at sige til vedkommende næste gang.
9. Mødelederen har haft inviteret jer alle til bowling. Hvem mødte op? Var det hyggeligt?
10. Du sendte en SMS til en fra gruppen, men har ikke fået svar. Hvem sendte du den til? Hvad skrev du i den?



Foromtale

Ingen er helt alene. Tal dig ud af dit kaos. Skab din egen forandring. Det kaldes for selvhjælp.

Velkommen i selvhjælpsgruppen "Kom videre". En mødeleder vil guide igennem forløbet. Til hver mødegang fortæller alle på skift om deres oplevelser og tanker om dagens emne hvorefter vi sammen arbejder med indtrykkene. Der er tavshedspligt i gruppen. Vi mødes hver anden uge. Det er gratis at deltage.

"Kys det satans liv" er et scenarie om at skabe forståelse for livets uretfærdighed, sætte sig i andres sko og finde en vej videre. Scenariets omdrejningspunkt er karakterernes møde med sig selv og hinanden, hvor de konfronterer og bearbejder deres tab og hjælper med hinandens udvikling. Dette er et *feel better*-scenarie, og behøves ikke have en lykkelig slutning.

Scenariet er et semi-live fortællescenarie hvor selvhjælpsgruppen er den primære ramme hvori mekanikker der understøtter refleksion, bringes i spil. Imellem mødegangene vil relationerne udvikle sig på kryds og tværs, og man får mulighed for at påvirke sin rolles retning, skabe en historie og/eller spænde ben for sig selv.

Spillertype:

Du kan lide det episke i det mondæne og finder glæde i at opleve og fortælle en historie, hvor du finder ind til en rolles kerne. Du er en spiller, som ikke behøves få ret, og som hellere vil have en fed oplevelse sammen med andre, end vinde. Det kræver ingen forberedelse at være med, andet end en ja-hat og lyst til at skabe.

Spilledertype:

Du kan lide at gribe bolde og guide spillerne igennem en levende historie. Du skal facilitere og indgå i spillet som en styrende kraft, men også være aktivt lyttende og i stand til at tage et skridt tilbage og lade spillet udfolde sig - lige indtil det tidspunkt, hvor du hårdt og brutalt afslutter en scene med "cut."

Antal spillere og spilledere: 4 eller 6 spillere + 1 spilleder

Samlet tidsforbrug: 3-4 timer

Sprog: Hele scenariet på dansk og engelsk

Aldersgrænse: 15+

Læsemængde: ca. 1,5 side og karaktererne indlæses så de kan lyttes til.

