



BODY *Culture, Body, Gender, Sexuality in Adult Trainings*
Ref. n. 518036-LLP-1-2011-1-FR-Grundtvig-GMP
www.bodyproject.eu



BODY In-Service Training

Beskrivelse af BODY træningsprogrammet

2013

For så vidt at kropslige temaer som køn, seksualitet, handicap og helbreds- og sygdomsopfattelser i særlig grad er *sensitive zoner* i interkulturelle møder, vil der også i voksenundervisning og voksenvejledning være områder, hvor disse temaer har særlig relevans. Det gælder netop undervisning, hvor spørgsmål omkring helbreds- og sygdomsopfattelser, seksualitet, forældreskab, kønstemaer samt alle former for fysisk og interkulturel træning spiller en vigtig rolle. Det er samtidig undervisningsområder, der kan bidrage til at skabe gensidig forståelse for kulturbetingede forskelle såvel som fælles anerkendelse af særlige behov i undervisning og vejledning.

På denne baggrund har BODY projektets træningsprogram bygget på følgende **metodologiske grundpiller**:

- Træningsprogrammet baserer sig på en omfattende research omkring samspillet mellem kultur og kropslige temaer for at sikre, at programmet reelt tilgodeser de pædagogisk-didaktiske behov, der kan knytte sig til de kritiske situationer og udfordringer, som voksenundervisere og vejledere møder i deres arbejde.
- Træningsprogrammet baserer sig på en modulopbygget struktur, som gør det muligt at skabe synlig progression mellem de enkelte undervisningsblokke, og som muliggør en fleksibel tilpasning af indhold og form til de aktuelle deltagerbehov, der løbende viser sig igennem den praktiske undervisning og træning. (Modulerne har fokus på: kropslig og nonverbal kommunikation, helbred og sygdom, køn, seksualitet, handicap set i lyset af forskellige aspekter som kultur, etnicitet, religiøsitet, alder, fysisk og psykisk kapacitet, seksuel orientering mv.)
- Træningsprogrammet baserer sig på en pædagogisk tilgang, hvor det interkulturelle perspektiv og uformel læring er i højsædet sammen med interaktive opgaveløsninger, hvor alle tager aktivt del i processerne, og hvor underviserne i ligeså høj grad indtager en faciliterende rolle.

I undervisningssituationer og lignende professionelle møder er det nødvendigt for professionelle at være opmærksom på kropslige signaler i kontakten med deltagere, brugere og borgere. Det er også vigtigt at kunne forholde sig selvrefleksivt i forhold til egne følelser, reaktioner og overveje, hvilke kerneværdier der ligger til grund for følelserne og reaktionerne. Uanset hvad vi tænker og føler omkring kroppen og kropslige temaer som helbred køn, seksualitet og handicap, så er kroppen og dens udtryksformer altid til stede, også når vi prøver at ignorere den i den givne situation og kontekst.

Selv om vi ikke reflekterer over andres tiltrækningskraft, over vore egne kropslige svar og dybe emotionelle reaktioner – så gennemlever vi alligevel situationerne reagerer på den ene eller anden måde og påvirker herved selv den mindste sociale interaktion.

Den evne til selvrefleksion, der er et grundlæggende led i den interkulturelle tilgang – gør os i stand til at udforske os selv i enhver situation og interaktion, således som vi ofte gør spontant og ureflekteret i samværet med vores partner. Det gælder især i professionelle møder, hvor vi indgår som undervisere, trænere, vejledere, omsorgspersoner mv i spillet med deltagere, brugere og borgere. Denne metode kan hjælpe os til at reflektere over og forstå, hvorfor en given undervisnings- eller vejledningssituation virker fastlåst, hvorfor der opstår stærk modstand, afvisninger og direkte chokreaktioner, hvorfor vi havner i konflikter, selv om vi ikke ønsker det mv.

Pædagogiske mål for træningen:

På grundlag af BODY projektets undersøgelsesresultater og på baggrund af erfaringerne fra pilotkurser i partnerlandene har de endelige pædagogiske mål for BODY forløbet været udviklingen af interkulturelle kompetencer blandt deltagerne. Det indebærer:

- Kompetencen til at decentrere, dvs professionelles evne til at være opmærksom på den indflydelse, som den personlige kulturelle bagage (egne normer, værdier, kommunikative traditioner mv) har på interaktionen med kursusedtagere/studerende/voksne elever/brugere/borgere.
- Kompetencen til tilsvarende at afkode og skabe nuanceret forståelse for andres kulturelle bagage.
- Kompetencen til at rumme, forhandle og tilpasse undervisning og andre forløb til kulturelle forskelle på en måde, der inkluderer og nyttiggør dem i undervisningen.

BODY programmet støtter således de professionelle deltagere i:

- At opnå en bedre forståelse for kulturelle forskelle i relation til krop, helbred og sygdom, køn, seksualitet og handicap.
- At udvikle kompetencer og færdigheder til at reflektere over nonverbal adfærd og kommunikation – egen såvel som andres.
- At designe og gennemføre egen undervisning, der tager højde for, at kulturelle forskelle i relation til krop, helbred og sygdom, køn, seksualitet og handicap på forskellig måde kan berøre deltageres følelser, værdier og reaktioner i undervisningen.

For at understøtte og vedligeholde deltageres erfaringer og læringsresultater fra BODY forløbet har deltagerne efterfølgende haft direkte adgang til alle undervisningsmoduler, øvelser, nye materialer udviklet under selve forløbet samt alle øvrige udviklingsprodukter fra BODY projektet, som de fremadrettet kan nyttiggøre i deres professionelle arbejde.



Kompetencebehov blandt undervisere og vejledere:

Der findes tilsyneladende kun få efteruddannelses- og undervisningsforløb, der direkte bibringer undervisere og vejledere færdigheder, viden og forståelse i forhold til kulturelle fremtrædelsesformer og praksisformer relateret til kroppen og kropslige emner som helbred og sygdom, køn, seksualitet og handicap. Metodikken i BODY projektets pilotkurser og træningsprogram har derfor sigtet målrettet på at udvikle og styrke interkulturel indsigt og interkulturelle kompetencer med fokus på konkrete metoder, værktøjer og øvelser til at håndtere og imødekomme kommunikative udfordringer i voksenundervisning og voksenvejledning, hvor omdrejningspunktet er forskellige kulturelle tilgange til kropslige temaer.

Undervisere og vejledere med interesse i samspillet mellem kultur og krop i professionelle sammenhænge har ikke alene behov for viden og erfaring omkring interkulturalitet, men også behov for viden og erfaring om kropsrelaterede temaer som dem, der har været i centrum for BODY projektet. Det gælder således professionel kompetence i forhold til:

- Interkulturel kompetence i praktiske undervisningssituationer.
- Erfaring i voksenundervisning generelt, herunder også train-the-trainers forløb.
- Fortrolighed med almen begreber og omkring krop, helbred og sygdom, køn, seksualitet og handicap.
- Fortrolighed med teoretiske tilgang til interkulturalitet og de kropsrelaterede temaer.

Hertil kommer de professionelle behov for:

- At føle sig tilpas og tryk ved at arbejde med sensitive temaer som seksualitet eller handicap i undervisning af hold og grupper.
- At have kapacitet til at facilitere og styre personlige selvrefleksioner i hold- og gruppeundervisning.
- At have kapacitet til at håndtere og facilitere følelsesmæssige og personlige reaktioner, der opstår i kølvandet af selvrefleksive processer.
- At have erfaring med og føle sig tilpas ved at anvende uformelle pædagogiske metoder i hold- og gruppeundervisning (interaktive, creative og fornyende undervisningsmetoder med brug af kunstneriske redskaber, kropsbaserede øvelser mv).

Det detaljerede dagsprogram for BODY forløbet:

Første dag		
Tidsramme	Programpunkt	Kort beskrivelse
09:30/11:00	Opvarmning Introduktion	Kropslige opvarmningsøvelser efterfulgt af en interaktiv, ikke-formel præsentation af deltagerne. Deltagerne bliver bedt om at tegne et selvportræt i fuld størrelse med den instruks, at portrættet skal afspejle både den personlige og professionelle identitet. Selvportrættene indgår som redskaber til løbende selvrefleksion og videreudviklet gennem hele træningsforløbet.
14:00/15:30	Hvad er kultur generelt? Hvad er professionel kultur?	I denne section faciliterer vi en refleksion over sammenhængen mellem kultur, identitet og forskellige aspekter ved vores individualitet. Et af målene er at illustrere, hvordan identitet både kan omfatte overfladefaktorer (fysisk fremtræden, påklædning mv) og dybere, skjulte elementer. Det fører til en videre facilitering af refleksioner over værdier og normer i vores professionelle kultur.
16:00/17:30	Decentrering med billeder	I denne section introducerer vi begrebet om og metoden til decentrering gennem en billedøvelse, der kan styrke forståelsen for, hvordan kulturelle referencer påvirker møder mellem mennesker og vores egne reaktioner på forskellige værdier mv.
17:30/...	Dagens gruppebaserede evaluering	Den løbende evaluering finder sted i faste grupper.
Anden dag		

Tidsramme	Programpunkt	Kort beskrivelse
09:30/11:00	Opvarmning via identitetsøvelse. Introduktion til Critical Incident metoden (Margalit Cohen-Emerique)	Introduktion til formal, tilgang og metode i metoden Critical Incidents (Kritiske hændelser), som den er udviklet af Margalit Cohen-Emerique.
11:30/13:00	Deltagernes egne eksempler på critical incidents – kritiske hændelser: gruppearbejde i mindre grupper Præsentation af gruppernes analyser	Denne sektion gennemgår de basale skridt i CI-metodikken både ud fra et teoretisk og praktisk perspektiv. Hertil kommer en detaljeret analytisk gennemgang af eksempler på kritiske hændelser. Deltagerne træner desuden alle trin i det analyseværktøj, der hører til metoden, herunder refleksion og analyse af oplevede kulturchok, sensitive zoner i kulturmøder mv
14:00/15:30	Introduktion to CI-metodens forhandlingsmetodik (negotiation)	Denne sektion gennemgår de basale trin og processer i den såkaldte forhandlingsmetodik.
16:00/17:30	Forum Teater - forhandling i praksis	Deltagerne afprøver og anvender metoderne fra Forum Teater i mindre grupper ud fra deres eksempler på kritiske hændelser som led i en træning i forhandling. Grupperne præsenterer deres forhandlingsspil i plenum, hvor mulighederne for at påvirke de kritiske situationer diskuteres i fællesskab og gennemspilles i praksis.
17:30/...	Dagens gruppebaserede evaluering	Den løbende evaluering finder sted i faste grupper.
	Film: My Child (fra Tyrkiet)	Et centralt led i det samlede træningsforløb er deltageres aktive deltagelse og bidrag til den fælles læringsproces. Samtidig er det vigtigt at fastholde et praksisorienteret fokus i alle metoder og øvelser. Derfor indgår dokumentarfilmen "My Child" også som et væsentligt læringselement med fokus på regnbue familier i Tyrki-

		et og skabt af en af deltagerne. Filmen retter således de andre deltagers opmærksomhed mod LGBT temaer på en sensitiv måde.
Tredie dag		
Tidsramme	Programpunkt	Kort beskrivelse
09.30-13.00	Gruppesektion om køn	<p>Denne sektion har til formål at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forstå og analysere kønsstereotyper og deres oprindelse inden for forskellige kulturer. • Mindske stereotype forestillinger og praksisser ift kønsspecifikke adfærdsformer, der adskiller sig fra "vores" egne kulturelle kønsreferencer. • Udfordre kønsroller og kønstereotyper. •
09.30-13.00	Gruppesektion om handicap	<p>Denne sektion har til formål at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gennem interaktive og ikke-formelle erkendelsesprocesser at lære, hvordan vi sætter personen i centrum frem for handicapet. • Hvordan vi undgår at definere mennesker ud fra deres handicap. • Hvordan vi nedbryder fordomme og forståelser omkring handicappede liv og handlemuligheder.
14.00-19.00	Feltarbejde	<p>Et hovedformål for det samlede forløb er at udvikle interkulturel kompetence og færdigheder, herunder opmærksomheden omkring den betydning, som kulturbegreber, kulturelle forudsætninger og "bagager" gensidigt har på dialog og den gensidige forståelse i professionelle møder.</p> <p>Derfor har sektionen for feltarbejde til formål at skærpe deltagernes opmærksomhed, refleksion og erkendelse.</p>

		se omkring deres egne reaktioner og interaktionsformer i mødet med "ukendte" kulturelle udtryk af kropslig karakter. Feltarbejdet har således ført deltagerne i berøring med en lang række forskelligartede aktiviteter i byens (Budapest) rum, herunder: Den Usynlige Udstilling, Budapest Pride Festival, Et hjemløsested, Et korprojekt mv
Fjerde dag		
Tidsramme	Programpunkt	Kort beskrivelse
09.30-11.30	Fælles opsamling på gårsdagens feltarbejde	Med udgangspunkt i et analyseværktøj bliver deltagerne bedt om i grupper at analysere deres oplevelser og erfaringer fra feltarbejde og opføre små optrin over feltarbejdet.
11.30-15.30	Gruppesektion om helbred og sygdom	Denne sektion har til formål at: <ul style="list-style-type: none"> • Skærpe deltagerne opmærksomhed og sensibilitet ift kulturelle forskelle i opfattelsen og definitionen af helbred, sundhed og sygdom samt kulturelle forskelle i behandlings- og plejetraditioner mv • Skærpe deltagerne opmærksomhed omkring manglende anerkendelse af andre kulturelle definitioner og oplevelser af sundhed og sygdom i voksenundervisning og i mange vestlige social- og sundhedssystemer. • Introducere metoden Persona som en måde at nuancere billedet af og tilgange til sundhed og sygdom blandt brugere og borgere med andre kulturelle forståelser.
11.30.15.30	Gruppesektion om seksualitet	Denne sektion har til formål at: <ul style="list-style-type: none"> • Styrke deltagerne opmærksom-

		<p>hed, viden og metoder til at arbejde professionelt med intime emner i undervisning, vejledning mv.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Give deltagerne oplevelser og erfaringer med fysiske grænser. • Facilitere refleksioner over personlige følelser og oplevelser af enten lethed eller vanskelighed ved at italesætte seksuelle temaer. • At sætte focus på de kommunikative udfordringer, der knytter sig til at sætte personlige grænser i samtaler og øvelser, hvor seksualiteten er i spil. • At hjælpe deltagerne til at reflektere over skillelinien mellem følelser og værdier. • At hjælpe deltagerne til at reflektere over, hvordan sex indgår i vores identitet, og hvordan vores kulturelle referencerammer påvirker vores følelser omkring sex og seksualitet.
16:00/17:30	Deltagernes egne aktiviteter og bidrag	Deltagerne har hér lejlighed til at fremvise deres egne metoder og øvelser set ud fra BODY perspektivet og tilgangen.
17:30-	Dagens gruppebaserede evaluering	Den løbende evaluering finder sted i faste grupper.
	Film: Hasta la Vista	Et centralt led i det samlede træningsforløb er deltagerne aktive deltagelse og bidrag til den fælles læringsproces. Samtidig er det vigtigt at fastholde et praksisorienteret fokus i alle metoder og øvelser. Derfor indgår filmen "Hasta la Vista", der handler om tre handicappede unge mænd og deres følelser og erfaringer omkring sex og seksualitet.

Femte dag		
Tidsramme	Programpunkt	Kort beskrivelse
09.30.13.00	<p>Introduktion til BODY projektets produkter og resultater</p> <p>Fælles udvikling af nye metoder og værktøjer – en gruppeopgave</p>	Deltagerne arbejder i mindre grupper med at relatere ugens metoder, værktøjer og øvelser til deres hjemlige sammenhænge – og sammen videreudvikle nye metodiske idéer ud fra BODY perspektivet.
14:00/15:30	Præsentation af gruppernes resultater	Deltagerne deler deres idéer og planer for, hvordan de kan overføre og videreudvikle BODY metoderne til deres hjemlige professionelle institutioner og fagkulturelle sammenhænge.
16:00/17:30	Evaluering	Kropslige, interaktive evalueringsaktiviteter.

Metoder, øvelser og materialer fra BODY programmets undervisning:

HVAD ER HELBRED, SUNDHED OG SYGDOM?	
Formål	At introducere deltagerne til samspillet mellem kultur og helbred - herunder kulturelle forskelle i begrebsforståelsen omkring krop, helbred, sundhed og sygdom.
Kompetencemål	At lære opmærksomhed omkring kulturelle tilgange, hierarkier og ekskluderende adfærd i relation til helbred, og sundheds- og sygdomsopfattelser.
Fremgangsmåde:	<p>“Hvad er helbred, sundhed og sygdom?” – instruktion til øvelse</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 (eller flere) store papirark sættes op på væggen. På et af arkene skrives “Godt helbred og sundhed”. På et andet ark står der “dårligt helbred og sygdom”. • Deltagerne bliver bedt om spontant at skrive stikord for disse ord på små post-it’s. • Når deltagerne er færdige med denne opgave, bliver de bedt om at klæbe deres post-it’s op på de store ark under hhv “Godt helbred og sundhed” og “dårligt helbred og sygdom”. Herefter studerer alle deltagere stikordene nærmere. • Deltagerne sidder i en rundkreds og skal nu overveje, hvilke stikord de især forbinder med professionelle erfaringer. Hver deltager gør kort rede for, hvilke konkrete erfaringer der ligger til grund for de stikord, de har anført på deres post-it’s • Læreren/facilitatoren skriver de professionelle stikord på nye ark og kalder dem for “professionelle begreber • Hvis de nævnte stikord stammer fra et vestligt sundhedssystem, tilføjer facilitatoren nogle nøgleord for “godt helbred og sundhed” hhv “dårligt helbred og sygdom” fra fjernøstlige eller andre kulturelle behandlingssystemer, for eksempel ayurvediske og islamiske traditioner. • Facilitatoren beder deltagerne om at reflektere over de følelser, værdier og etiske standpunkter, som de relaterer til forskellige kulturelle begreber og traditioner omkring sundhedsvæsen,

	<p>sygdomsbilleder etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitatoren konkluderer, at når begreber som helbred, sundhed og sygdom indgår som emner I voksenundervisning, supervision og vejledning, kan det være nødvendigt at afdække og synliggøre andre begreber, traditioner, etiske holdninger og værdier på en anerkendende måde. Det er vigtigt at have øje for, hvordan kulturbetingede forskelle påvirker kommunikationen og interaktionen I undervisningen og læringsprocesserne blandt voksne elever.
Evaluering:	Fælles evaluering I en plenumrunde I form af en "varm" evaluering, der finder sted I direkte forlængelse af den undervisningssession, hvor disse temaer er bragt på banen. Det vigtige er, at deltagerne får lejlighed til at udtrykke, hvordan italesættelsen af forskellige kulturelle tilgange til helbred, sundhed og sygdom har påvirket dem affektivt såvel som kognitivt i situationen.
Råd til underviser/facilitator:	Hvis øvelsen gennemføres I en heterogen deltagergruppe, bør facilitator være meget opmærksom på at udføre den I en inkluderende og anerkendende atmosfære. Facilitator skal også sikre, at alle deltagere føler sig godt tilpas og får mulighed for at give deres meninger og erfaringer til kende uden at føle sig underlagt og hæmmet af "skjulte hierarkier" I gruppen.
Forberedelse:	Facilitator bør tilegne sig viden om kulturelle tilgange til helbred og sundheds- og sygdomsopfattelser for at kunne bidrage med faktuel viden til øvelsesprocessen og for at kunne forholde sig kvalificeret til spørgsmål og diskussionsemner fra deltagerne.
Målgruppe:	En vis gruppestørrelse, der kan sikre en gruppedynamik I erfaringsudveksling og diskussioner.
Materialer:	<ul style="list-style-type: none"> • Store papir eller papark • Speedmarkere i forskellig størrelse • Post it's •
Varighed:	60 minutter

KØNSROLLER

Formål:	<ul style="list-style-type: none"> • At analysere og forstå de stereotyper, der knytter sig til kønsroller i forskellige kulturer. • At nedbryde kønsstereotype holdninger og praksisser over for kønsrollemønstre, der adskiller sig fra vor egen kulturelle referenceramme. • At udfordre kønsstereotyper i det hele taget.
Kompetencemål:	Bevidsthed og opmærksomhed om kønsstereotypisering i vores egen kultur.
Fremgangsmåde:	<p>Introduktion: Oplæg, der indfører deltagerne i overleverede dualismer i kønsdeologier: særlige forestillinger om, at mænd og kvinder er modsatte skabninger og køn, biologisk såvel som kulturelt og socialt. Set også i lyset af sociodemografiske forandringer i Europa:</p> <p>Kvinde/Mand natur/kultur privatsfære/offentlig sfære reproduktion/produktion</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deltagerne bliver opdelt i 4 grupper (ikke større end 5 medlemmer). Grupperne kan være kønsopdelte eller kønsblandede. 2. Hver gruppe får et stort papirark, der er inddelt i to kolonner med følgende overskrifter for hver af de 4 grupper: <ol style="list-style-type: none"> A) "(Opfør Jer som) en mand, der er forskellig fra Jeres kulturelle referenceramme" B) "(Opfør Jer som) en kvinde, der er forskellig fra Jeres kulturelle referenceramme" C) "(Opfør Jer som) en mand, der er tæt på Jeres kulturelle referenceramme" D) "(Opfør Jer som) en kvinde, der er tæt på Jeres kulturelle referenceramme" 3. Grupperne bliver bedt om at skrive i den <i>første</i> kolonne og lade den <i>anden</i> kolonne stå tom indtil videre. I den første kolonne skal grupperne notere, hvad det vil sige at opføre sig som en mand eller kvinde med forskellig eller lignende kulturel referenceramme ud fra gruppernes overskrifter. Gruppemedlemmerne tager i opgaven udgangspunkt i deres egne kulturelle referencerammer og personlige baggrund såvel som i professionelle erfaringer. Grupperne har 20 minutter til at udføre opgaven. 4. Grupperne tilføjer nu i <i>anden</i> kolonne stikord på, hvad "folk siger" eller "folk gør", når der er nogle mennesker, som i deres opførsel afviger fra de gængse forestillinger om, hvordan kønnene

	skal opføre sig. Det kan give anledning til mange diskussioner og synspunkter I grupperne, som får 20 minutter til denne opgave.
Evaluering:	<p>5. Underviseren/facilitatoren hjælper deltagerne med at analysere gruppernes lister. Mulige spørgsmål til grupperne kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan og hvor lærer og tilegner vi os vore forestillinger om mandlige og kvindelige kønsroller? • Udvider eller begrænser disse roller os I vores livsmuligheder og livsvalg? • Er der nogen I Jeres omgangskreds, der har opført sig anderledes, end kønsrollerne foreskriver? • Hvilke andre konklusioner og synspunkter har I I forhold til dette emne?
Råd til underviser/facilitator:	Henvi eventuelt til eksempler på kritiske hændelser fra BODY projektets samling eller fra andre sammenhænge. Det kan I nogle tilfælde inspirere deltagerne til at finde eksempler I gruppearbejdet, især angående spørgsmålet om, hvordan folk kan reagere på såkaldt "afvigende adfærd".
Forberedelse:	Forberedelse af papirark med kolonner og overskrifter til grupperne. Instruktionsbeskrivelse, jvf. ovenfor.
Målgruppe:	20 deltagere
Materialer:	Papirark og speedmarkere af en vis størrelse
Varighed:	90 minutter

“BERØRING” At opdage sine grænser 1)	
Formål:	<ul style="list-style-type: none"> • At skabe opmærksomhed og spore deltagerne ind på at arbejde med intime emner • At opleve og erfare fysiske grænser
Kompetencemål:	Kropsbevidsthed og sensitivitet omkring egne kropslige grænser
Fremgangsmåde:	<p>Deltagerne går frit rundt i rummet – de finder sammen to-og-to og danner par – de følger instruktionerne og skifter partner efter hver instruktion.</p> <p>Indledende besked til deltagerne: hvis der er en øvelse, I ikke har lyst til at medvirke i, så sig det til Jeres partner!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Giv hinanden hånd 2. Giv hinanden et knus 3. Kys hinanden på kinden 4. Giv hinanden en skuldermassage 5. Blink til hinanden 6. Massér den andens hånd 7. Kærtegn hinandens ansigt 8. Kys den anden på øret 9. Gnid næser 10. Bind (løft) den andens hår op 11. Sæt Jer på hinandens skød
Evaluering:	<p>Diskussion:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Var det vanskeligt at sætte grænser? Hvorfor, hvornår? • Hvad føler du, når din partner overtræder dine grænser? Kan du udtrykke det? Hvordan? • Var der en forskel, når læreren/coachen var partner? • Gennemførte du de fleste øvelser eller kun nogle få af dem? • Var det vanskeligt, når den ene part sagde nej til en øvelse? Hvordan følte det? • Hvilken øvelse var den vanskeligste for dig? Hvorfor?
Råd til underviser/facilitator:	Øvelserne “Seksuelle grænser 1) og 2)” bør bygge videre på hinanden. Hvis der ikke er tilstrækkelig tid, kan øvelserne evalueres under ét. Det er vigtigt at referere tilbage til målene, når der konkluderes på øvelserne.
Målgruppe:	8 – 10 deltagere
Materialer:	Stole
Varighed:	20 minutter

<p align="center">”LAD OS SNAKKE OM SEX!” At opdage sine grænser 2)</p>	
Formål:	<ul style="list-style-type: none"> • At facilitere deltagernes refleksion over, hvor let eller vanskeligt det er at tale om seksuelle emner. • At facilitere deltagernes refleksion over, hvordan de kan definere og formidle deres personlige grænser, når de er i en situation, hvor det forventes, at de taler om seksualitet.
Kompetencemål:	<ul style="list-style-type: none"> • Bevidsthed og kommunikative færdigheder • Bedre evne til at kommunikere omkring sex • Bedre evne til at sætte grænser • At håndtere generthed og forlegenhedsfølelse
Fremgangsmåde:	<p>Underviseren/facilitator lægger alle kort med spørgsmål om seksualitet i en boks/kasse midt i rummet. Deltagerne går frit rundt i rummet – finder sammen i par – og tager et kort fra boksen – ét kort pr par! Partnerne får på skift 2 minutter til at svare på samme spørgsmål. Samlet har partnerne således 4 minutter til drøftelse. Deltagerne skifter partner 4 gange. Underviseren / facilitatoren sørger for at holde deltagerne ajour med tiden. Det er vigtigt at have plads nok til, at partnerne kan drøfte deres spørgsmål uforstyrret i forhold til de øvrige par.</p> <p>Instruktion til deltagerne: Hvis den enkelte af Jer ikke har lyst til at svare på spørgsmålet, så sig det til partneren!</p> <p>Spørgsmål på kortene:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Er sex vigtigt for dig? 2. Hvis du gerne vil vide et eller andet om sex, hvem spørger du så? 3. Hvad gør du, hvis du finder ud af, at du er forelsket i én, der allerede er i et forhold? 4. Ville du have forståelse for, at din kæreste havde sex med en anden? 5. Fortæl den anden person om din seneste seksuelle fantasi. 6. Hvad ville du ikke bryde dig om, at din partner bad dig gøre, når I har sex? 7. Hvad kan efter din mening være forskelligt for mænd og kvinder? 8. Hvilke seksuelle emner kan du tale med dine forældre om? 9. Hvad er smukt ved dig efter din egen vurdering? 10. Hvad mener du om masturbation? Masturberer du? 11. Kunne du tænke dig at have sex med én, der er meget ældre end dig selv? 12. Kunne du tænke dig at have sex med én, der er meget yngre end dig selv? 13. Ved du, hvordan det er at få en orgasme? 14. Kunne du tænke dig at have sex med én af dit eget køn?
Evaluering:	<ul style="list-style-type: none"> • Hvad syntes du om at tale om sex på denne måde? • Hvad var med til at gøre det hhv vanskeligt eller let?

	<ul style="list-style-type: none"> • Var der forskelle I forhold til de partnere, du talte med? Hvad var i så fald forskelligt? • Hvordan blev det oplevet af dem, der var sammen med underviseren/coachen? Gjorde det en forskel? • Følte du, at det blev lettere I løbet af øvelsen? Hvorfor i så fald? • Var der I løbet af øvelsen spørgsmål, som du ikke havde lyst til at besvare? Var det svært eller nemt at give udtryk for det? • Er der bagefter noget, du fortryder, du har sagt? Hvorfor? • Hvilke emner var mest sensitive for dig? Hvorfor?
Råd til underviser / facilitator:	Øvelserne i "Seksuelle grænser 1) og 2)" bør bygge videre på hinanden. Hvis der ikke er tilstrækkelig tid, kan øvelserne evalueres under ét. Det er vigtigt at referere tilbage til målene, når der konkluderes på øvelserne.
Forberedelse:	Der skal trykkes kort, og der skal skaffes en boks!
Målgruppe:	8-10 deltagere
Materialer:	Stole, stor boks til spørgsmålskort
Varighed:	25 minutter

DECENTRERING MED BILLEDER

Hvordan har vi det med sex? Er sex noget universelt, eller hænger sex sammen med vores kulturelle overbevisninger og værdier?

Formål:	<ul style="list-style-type: none"> • At illustrere, hvor vanskeligt det kan være at skelne mellem følelser og værdier. • At illustrere, hvordan sex hænger sammen med identitet, og hvordan vores kulturelle referenceramme indvirker på vores følelser og reaktionsmønstre.
Kompetencemål:	Øget bevidsthed omkring sammenhængen mellem seksualitet og kultur
Fremgangsmåde:	<p>Deltagerne får 5-10 minutter til at vælge et billede. Instruksen lyder, at deltagerne skal udvælge det billede, der fremkalder den stærkeste følelsesmæssige reaktion.</p> <p>Deltagerne går sammen i smågrupper på cirka 3 personer. Gruppetørrelsen vil afhænge af, om flere deltagere har udvalgt det samme billede. I grupperne diskuterer deltagerne hver især følgende spørgsmål:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvilke følelser vakte det udvalgte billede? Hvad føler du, når du ser på billedet? Hvorfor skaber billedet så stærke følelsesmæssige spændinger i dig? 2. Hvilke værdier ligger til grund for din følelsesmæssige reaktion over for billedet? 3. Hvilke værdier hos personen/personerne på billedet kan eventuelt ligge til grund for dét, der sker i billedet (hypotetisk overvejelse). <p>Grupperne får i alt 15 minutter til at diskutere billederne.</p>
Evaluering:	<p>Evaluer i den samlede gruppe. Hver gruppe får mulighed for at vælge et billede fra gruppen og dele de følelser og overvejelser, som gruppen har drøftet.</p> <p>Øvrige spørgsmål:</p> <p>Var det vanskeligt at vælge et billede? Var det vanskeligt at differentiere mellem følelser og værdier?</p> <p>Øvelsen afrundes med en fælles drøftelse – cirka 15 minutter - omkring seksuelle kulturer og de mange facetter, seksualiteten indeholder såsom erotik, forplantning, intimitet, kropslige emner, identitet, vaner, grænser mv.</p> <p>Konklusion: Decentreringsøvelsen omkring seksualitet viser os, hvordan der opstår stærke og dybe følelser, når noget overskrider vores personlige grænser. Vi kan til tider have vanskeligt ved at kontrollere disse</p>

	følelser. Når vi "rører ved" vore grænser, bevæger vi os ud på en sensitive færd, fordi der bag de følelsesmæssige reaktioner også bliver skubbet til vore grundlæggende værdier og identifikationsmønstre.
Råd til underviser / facilitator:	<p>Det letter mediationsprocessen, hvis underviseren/facilitatoren er forberedt på at styre evalueringen i retning af den mere begrebslige discussion omkring seksualitetens mange facetter og samspil med kultur.</p> <p>Det kan være en hjælp til grupperne, hvis de vælger én person til systematisk at notere de følelser, som gruppens medlemmer giver udtryk for under gennemgangen af billederne.</p>
Forberedelse:	Billederne hænges op på væggen eller spredes rundt på gulvet
Målgruppe:	10 deltagere
Materialer:	<p>1) Billeder, der på forskellig vis illustrerer seksualitet. Billederne skal udvælges med sensibilitet og omhu, så de samlet viser en bred variation af seksuelle kulturer og vaner. Det er også vigtigt, at nogle billeder afspejler almindelige hverdagsforestillinger om seksualitet og sex. Billederne skal kopieres og hænges op på en måde, så deltagere har god plads til at studere dem. 10 billeder er et passende antal til øvelsen</p> <p>2) En liste over forskellige følelser</p>
Varighed:	40 minutter

TABUER En historie med en vinkel	
Formål:	<ul style="list-style-type: none"> • At lære at se personen bag handicappet. • At nedbryde fordomme.
Kompetencemål:	<ul style="list-style-type: none"> • At øge bevidstheden omkring mødet med handecappede • At nedbryde både forforståelser og direkte fordomme
Fremgangsmåde:	<ul style="list-style-type: none"> • Deltagerne sætter sig i en rundkreds. Hver deltager får udleveret et rødt kort og et grønt kort. • Fortælleren – der har et fysisk handicap - aflægger sit ”vidnesbyrd”, dvs beretter sin personlige historie for deltagerne. Undervejs i historien fremsætter fortælleren fortæller en række standpunkter. Hver deltager skal tage stilling for eller imod det enkelte standpunkt og vise sin stillingtagen via henholdsvis det røde eller det grønne kort. Nogle deltagere bliver bedt om at uddybe de holdninger og overvejelser, der ligger til grund for deres stillingtagen. Alle tager aktivt del i processen. <p>Projekt TABUER fortæller historier om personer med et fysisk handicap.</p> <p>Den enkelte fortæller beretter om sit liv og sin hverdag. Historierne viser ofte, at de personlige livshistorier på mange punkter ligner hverdagen for ikke-fysisk handecappede personer. Men for mange deltagere kan det være en åbenbaring, at det faktisk forholder sig sådan. Standpunkterne og brugen af røde og grønne kort baner vej for en åben diskussion omkring handicap.</p> <p>TABUER er ikke kun en ”klassisk” fortælle- og lytteøvelse. Fortællerne kan anvende forskellige metodiker til at levendegøre deres livshistorier og hverdag med et handicap.</p> <p>For deltagerne/tilhørerne er der heller ikke tale om en ”klassisk” modtagerposition, hvor man lytter til en andens fortælling. Der indgår også en klar interaktion. TABUER sigter på at informere om hverdagen som handicappet, men også på at sensibilisere deltageres realistiske forståelse og indsigt i en tilværelse med et handicap.</p> <p>Det kan stadig være vanskeligt at leve med et handicap, men hver forhindring åbner samtidig nye muligheder og drømme.</p>

	<p>Eksempler på standpunkter til brug for kortøvelsen og diskussionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bør handicappede have adgang til at deltage i alle former for aktivitet? • Jeg kunne godt stifte familie med en fysisk handicappet partner? • Jeg kunne ikke tænke mig at leve sammen med en handicappet? • Folk med et fysisk handicap bør ikke have økonomisk støtte? • Jeg synes, at handicappede virker patetiske? • Homoseksuelle og indvandrere er også en slags handicappede? • Bør folk med et fysisk handicap have ret til at få børn? • Kunne du forelske dig i en handicappet person?
<p>Evaluering:</p>	<p>Vi har generelt et bestemt billede af handicappede mennesker. Det er ikke altid et positivt billede. Vi låser os fast på en opfattelse i stedet for at gå bagom handicappet og se personen. Det rejser spørgsmål som:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er vores forestillinger om handicap kulturbetingede? • Er vi opdraget til at opfatte handicap på en bestemt måde? • Hvorfor er det svært for os at se en handicappet person om et helt menneske? • Har denne træning styrket vores evne til at møde mennesket bag handicappet på en ligeværdig og anerkendende måde – hvorfor, hvordan?
<p>Målgruppe:</p>	<p>TABUER kan praktiseres med forskellige gruppestørrelser</p>
<p>Materialer:</p>	<p>Stole</p>
<p>Varighed:</p>	<p>120 minutter, herunder: - Introduktion – Hvad er TABUER, kort om projektets mål og historie /10 min. - Vidnesbyrd / personlige livshistorier/ 1 t. - Refleksion /10 min.</p>

NONVERBAL KOMMUNIKATION	
Formål:	<ul style="list-style-type: none"> • At give en introduktion til nonverbal kommunikation
Kompetencemål:	<ul style="list-style-type: none"> • Øget opmærksomhed og bevidsthed om egen kommunikation • Øget forståelse for elementerne i nonverbal kommunikation • Øget indsigt i kulturelle forskelle i kommunikationsformer
Fremgangsmåde:	<p>Instruktion til deltagerne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gå rundt i rummet og vælg først én person, så en anden, så en tredje, hvor du positionerer dig i samme afstand, som de andre har valgt. 2) Går rundt igen, skab øjenkontakt med én af de andre, som herefter skal være din partner. Sørg for at have rum omkring Jer. Nu skal den ene af Jer være "subjekt" og den anden "spejl". Spejlet reflekterer hele tiden, hvad subjektet gør. Prøv at udføre subject/spejl øvelsen på en måde, så det ikke er tydeligt for de andre, hvem der er hhv subject og spejl. Efter nogle få minutter skrifter i position. Afslut øvelsen, sig tak til hinanden og gå videre rundt i rummet. 3) Øvelsen "Rytmemaskinen": Gå sammen i par, tæl sammen til tre (den første siger 1, den anden 2, den første 3, den anden siger 1, den første 2, den anden 3 etc). Når i har fået rytmen ind i kroppen, afløser i tallene med en gestus eller en lyd. Gør det hurtigere og hurtigere! Vis Jeres "rytmemaskine" til de andre deltager. 4) Find en ny partner. Den ene af Jer skal være den ledende part, den anden følger efter den ledende. Jeres kontaktpunkt er overarmene. Den, der følger med, kan eventuelt lukke øjnene. Men den ledende/guiden skal have åbne øjne. 5) Øvelsen "Blind bil": Gå sammen to-og-to. Den ene af Jer står med ryggen til den anden med lukkede øjne. Den anden, der står bagest er nu bilens fører, som kan styre bilen/den forreste person med lukkede øjne, ved at gøre følgende bevægelser: små lette slag på hovedet = gå fremad / små lette slag på højre skulder = drej til højre / små lette slag på venstre skulder = drej til venstre / små lette slag på ryggen = gå baglæns. 6) Den samlede deltagergruppe opdeles i to grupper: de deltagere, der søger øjenkontakt – og de deltagere, der forsøger at undgå øjenkontakt. De "kontaktsøgende" prøver især at få øjenkontakt på alle mulige måder med dem, der gør mest for at undgå det. Efter et stykke tid bytes rollerne om. 7) Øvelsen "Image": Deltagerne går sammen to-og-to og starter med at give hinanden hand. Den ene person bliver stående i

	<p>den same position, mens den anden person går lidt bort og kommer tilbage og stiller sig i en ny og forskellig position. Så bliver denne sidste person stående i positionen, mens den anden nu går lidt bort og vender tilbage i en ny position etc.</p> <p>8) Øvelsen "Fart gestus": En af deltagerne står i midten af rummet, mens de andre danner en rundkreds udenom. Personen i midten gør en bevægelse eller viser en gestus, mens de andre på skift kommer ind i midten og udøver en anden bevægelse eller gestus som svar på den første. Når alle har "svaret" med gestus, starter en ny runde, hvor svaret på gestus også kan omfatte et ord eller en sætning, som personen i midten kan besvare med en gestus eller med en lyd.</p> <p>9) Øvelsen "Stole": to deltagere sidder ved siden af hinanden på to stole. De kan kun kommunikere ved at bevæge hovedet eller bevæge arme eller ben.</p> <p>10) Øvelsen "Digter": En digter fra Kazaria kommer på besøg for at recitere et af sine nyeste digte. En tolk oversætter digtet - der fremføres på kazariansk - til dansk.</p>
Evaluerings:	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilke aspekter ved nonverbal kommunikation har vi berørt i øvelserne? • På hvilke måder påvirker kulturel distance kommunikationen? • Med hvilke midler og ressourcer kan vi komme kulturel distance i møde?
Råd til underviser / facilitator:	<p>Hvis der er tid til det, er det en god idé at danne undergrupper om de ovenstående spørgsmål. Hvis grupperne har brug for lidt hjælp, kan den følgende liste over stikord være velegnet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevægelser og gestus • Kropspositioner / kropsholdninger • Distance • Ansigtsudtryk • Følelsesudtryk • Kontekstuel kommunikation: brug af objekter, møbler mv • Paraverbal kommunikation: intonation, lydstyrke, tavshed og stilhed, rytme mv
Forberedelse:	Eventuelt skriftligt materiale om kommunikation til uddeling blandt deltagerne
Målgruppe:	Ikke bestemte krav til deltagertal
Materialer:	Store papirark og speedmarkere
Varighed:	1½ time