



ØVELSE "FORTÆL OM DIT LIV" – I 20 MIN.

DEN FRIE FORTÆLLING

Den der fortæller:

Start der, hvor det lige falder dig ind. Du skal ikke udtænke et plot eller en rød tråd på forhånd. Pauser er okay. Spring i tid er okay. At gå tilbage i fortællingen er okay. Fortæl ikke mere end du kan mærke du har lyst til at dele.

Som den, der lytter:

- Vær nærværende
- Lyt uden at kommentere og spørg kun, hvis du ikke kan høre/ikke forstår
- Hvis fortælleren bliver utilpas: "Er der noget, jeg kan gøre for dig?"

Efter fortællingen: Undgå at kommentere, men sig gerne "tak" eller hvad der falder dig naturligt for at anerkende den fortælling, som er blevet delt.



Grundregler for at arbejde med livshistoriefortælling

Inden fortællingen: Forventningsafstemning

Før du går i gang med livshistorier er det godt at aftale & afklare følgende:

- > Hvad er formålet med fortællingen? Har man fx brug for at tale om noget særligt, få sat ord på en situation eller måske at fortælle uden helt at vide hvorfor
- > Hvilken rolle har den, som fortæller hhv. den/de, som lytter? Forholder du dig som lytter f.eks. tavs, som under den frie fortælling, eller har fortælleren brug for støttende spørgsmål?
- > Fortælleren ejer sin fortælling og du skal have tilladelse, hvis noget skal fortælles videre til andre. Der kan være tilfælde hvor du er forpligtet til at fortælle videre. Er du i tvivl skal du spørge din leder, hvornår du er forpligtet til at videregive oplysninger

Under fortællingen:

- > Bliv i din rolle som den, der lytter – men giv dig gerne til kende som menneske. Hører du f.eks. noget, som du har svært ved at være i, må du gerne melde det ud. Bliver du rørt, må du gerne vise det.
- > Traumer: Det er okay og ligefrem helende at tale om traumer, hvis det gøres på en måde, som ikke efterlader fortælleren som offer. Fortællingen er et vidnesbyrd, som skal tydeliggøre, at det ikke er fortælleren, der har gjort noget forkert.

Efter fortællingen: Opfølgning

- > Hvordan var det at fortælle. Var der noget, som var vanskeligt?
- > Har I opnået det, I gerne ville med fortællingen?
- > Undgå at tolke på den andens fortælling – den er hans/hendes. Giv gerne udtryk for, hvis noget har gjort indtryk på dig. Oplever du, at du har relevant input, spørg da om lov til at give det.