

# TAB OG VIND

Et pilotprojekt i at anvende dramapædagogiske redskaber til at højne børn og unges mentale trivsel

*En evaluering af pilotprojektet Tab & Vind i Herning 2018-2019, og en dokumentation af den nyudviklede procesmodel*

**SEPTEMBER 2019**

Line Nordentoft, Line Husum Poulsgaard og Kirsten Aastrup

**VILDBJERG  
AMATØR  
TEATER**

PROJEKTET ER REALISERET VED HJÆLP AF STØTTE FRA




**ege**<sup>®</sup>  
fonden



## INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>INDLEDNING OG ANALYTISKE RAMMER</b>	<b>4</b>
<b>EVALUERINGSDESIGN OG METODISKE OVERVEJELSER</b>	<b>5</b>
<b>EVALUERING AF BØRNENES PSYKISKE TRIVSEL</b>	<b>5</b>
<b>EVALUERING AF BØRNENES SELVVÆRD</b>	<b>5</b>
<b>EVALUERING MED FORÆLDRENE</b>	<b>6</b>
<b>LØBENDE DATA- OG ERFARINGSINDSAMLING Gennem PRAKSIS</b>	<b>6</b>
<b>BEGRÆNSNINGER OG METODISKE UDVIKLINGSPUNKTER</b>	<b>6</b>
<b>DRAMAPÆDAGOGIK SOM KERNEELEMENT</b>	<b>8</b>
<b>DEN DRAMAPÆDAGOGISKE PROCESMODEL</b>	<b>9</b>
<b>KOMPETENCEKROGE</b>	<b>9</b>
<b>FORLØBETS OVERORDNEDE OPBYGNING</b>	<b>11</b>
<b>GRUNDSKABELON FOR DE ENKELTE UNDERVISNINGSGANGE</b>	<b>14</b>
<b>ØVRIGE ELEMENTER I FORLØBET</b>	<b>15</b>
<b>MÅL OG RESULTATER</b>	<b>18</b>
<b>DRAMAPÆDAGOGISKE ØVELSER SOM TERAPEUTISKE INTERVENTIONER</b>	<b>19</b>
<b>ROLLESPIL OG KOGNITIV ADFÆRDSTERAPI</b>	<b>19</b>
<b>AT FOKUSERE PÅ DET POSITIVE SELVVÆRD</b>	<b>20</b>
<b>BØRN MED FORSKELLIGE SÅRBARHEDER OG UDFORDRINGER</b>	<b>21</b>
<b>RESULTATER</b>	<b>22</b>
<b>FRA OVERVÆGT TIL GENEREL MENTAL SÅRBARHED</b>	<b>23</b>
<b>ERFARINGER OG LÆRINGSPUNKTER TIL FREMTIDIGE FORLØB</b>	<b>24</b>



**” I formår virkelig at lege nogle fantastiske og vigtige egenskaber ind i børnene. Når jeg spørger ham hvad i har lavet siger han altid 'vi har bare leget' men jeg kan tydeligt se hvordan han udvikler sig “**



## INDLEDNING OG ANALYTISKE RAMMER

Denne rapport er baseret på pilotprojektet Tab & Vind, som det er blevet udviklet og gennemført af Vildbjerg Amatør Teater, i Herning fra september 2018 – juni 2019. Evalueringen bygger dels på løbende evalueringer med børn og forældre, dels på materiale indsamlet igennem forløbet og dels på vores egne erfaringer og refleksioner, gjort under arbejdet med forløbet i praksis. Således indgår synspunkter fra både børn, forældre, undervisere, projektledere og en konsulterende psykolog, i evalueringen. Evalueringsdesignet er udarbejdet af projektleder og underviser Line Nordentoft og psykologisk konsulent Line Husum Poulsgaard. Analyserne af de data, der er indsamlet igennem spørgeskemaer, samt alle psykologifaglige perspektiver og evalueringpunkter, er lavet af Line Husum Poulsgaard. Rapporten indeholder en dokumentation af den procesmodel vi har udarbejdet under forløbet, samt en evaluering af forløbets primære værdier og effekter.

Tab og Vind er et dramapædagogisk forløb, rettet mod at styrke mentalt velvære og selvværd blandt børn og unge i alderen 10 – 12 år. Forløbet er blevet gennemført med i alt 12 børn, hvoraf 3 løbende er faldet fra, og ét barn er blevet tilmeldt halvvejs inde i forløbet. Undervisningen har fundet sted én gang om ugen i 2 timer. Herudover har der været en halv time både før og efter undervisningen, hvor børnene har kunne hænge ud og snakke med hinanden og undviserne. Forløbet har været gratis for børnene at deltage i. Formålet med pilotprojektet er, at skabe et sammenhængende teaterundervisningsforløb, hvor fokus er rettet mod at udvikle børnenes følelse af selvværd og deres tillid til selvet og til fællesskabet. Herudover er forløbet orienteret mod at udvikle børnenes evne til at aflæse, indgå i og navigere i sociale interaktioner med andre jævnaldrende. Ved brug af dramapædagogiske værktøjer, viser projektet, hvordan teater og dramapædagogik kan virke forebyggende, ved at styrke børns selvværd og mentale trivsel.

Tab og Vind er udviklet i Vildbjerg Amatør Teater. Vildbjerg Amatør Teater holder til i Vildbjerg, hvor de skaber og afvikler projekter i hele Herning Kommune. Vildbjerg Amatør Teater står bl.a. bag Vildbjerg Revyen, Kulstykket, forskellige undervisningsrelaterede aktiviteter, sociale aktiviteter i Vildbjerg såvel som i resten af kommunen, samt en lang række andre scenekunstneriske projekter.

## EVALUERINGSDESIGN OG METODISKE OVERVEJELSER

Vi har i evalueringen haft fokus på to grupper: børnene og deres forældre. Børnene og forældrene er de primære kilder i forhold til evaluering af forløbets effekter og værdier. Til at foretage evalueringen, har vi benyttet kvalitative metoder, for herigennem at fange en række forskellige og komplekse værdier, hos en relativt lille gruppe børn og forældre. Det har givet mulighed for, at vi undervejs i forløbet har kunnet få øje på ikke-forudsete effekter og værdier i pilotprojektet. I og med at vores dataindsamling har fokuseret på deltagerne, altså børnene og deres forældre, er de undersøgte effekter de oplevede effekter hos dem. Herudover trækker vi på den erfaring og de refleksioner der er generet af undervisere og projektledere i forbindelse med udvikling og afvikling af forløbet.

### Evaluering af børnenes psykiske trivsel

Psykisk trivsel er blevet målt ved hjælp af spørgeskemaet WHO-5<sup>1</sup>, som ved hjælp af fem spørgsmål måler hvordan børnene har haft det de sidste to uger. Det giver dermed et indblik i deres nuværende psykiske trivsel. Her bliver børnene spurgt ind til hvor meget af tiden de har følt sig glad og i godt humør, rolig og afslappet, aktiv og energisk, frisk og udhvilet og hvor meget af deres dagligdag der er fyldt med ting som interesserer dem. Dette bliver besvaret på en skala fra 5 til 0, hvor 5 er hele tiden, og 0 er på intet tidspunkt. Børnenes score ganges herefter med 4, hvormed man har mulighed for en score fra 0 til 100. En høj score vil angive god psykisk trivsel, og en lav score angiver lav trivsel. Det er dermed forhåbningen, at børnene efter projektet vil score højere på dette spørgeskema, fordi de har opnået en forhøjet trivsel og mentalt velvære. Børnene har besvaret skemaet ved forløbets begyndelse, midte og slutning.

### Evaluering af børnenes selvværd

Børnenes følelse af selvværd er blevet målt ved hjælp af Rosenbergs selvfølelses skala<sup>2</sup>, som er et udbredt spørgeskema til at måle dette. Spørgeskemaet har 10 udsagn, der tilsammen angiver hvor høj en følelse af selvværd børnene har. Der er blandt andet udsagn såsom: "Jeg er stort set tilfreds med mig selv", "jeg er i stand til at gøre ting lige så godt som de fleste andre", "til tider føler jeg mig ubrugelig", og "Nogle gange synes jeg ikke at jeg er god til noget". Børnene svarer så hvor enige de er i disse udsagn, varierende fra helt enig, enig, uenig og til stærkt uenig. Spørgsmål 1, 3, 4, 7 og 10 er scoret sådan, at svaret 'meget enig' giver 3 point, 'enig' giver 2, 'uenig' giver 1 og 'meget uenig' giver 0 point. Spørgsmål 2, 5, 6, 8 og 9 er omvendt scoret, idet meget enig giver 0 point og meget uenig giver 3 osv. En høj score indikerer dermed et højt selvværd. Børnene har besvaret skemaet ved forløbets begyndelse, midte og slutning.

1) <https://www.psykiatrien.rm.dk/siteassets/forskning/afdeling-q---forskning/duag8-pemf-unipolar/who-5.pdf>

2) Rosenberg, 1965

## Evaluering med forældrene

Vi har brugt spørgeskemaet SDQ (strengths and difficulties questionnaire) som en del af evalueringen med forældrene. Her svarer forældrene på spørgsmål omkring deres børn, og er derigennem med til at vurdere barnets psykiske trivsel. Dette spørgeskema inkluderer bl.a. 25 spørgsmål, som kan opdeles i at vurdere barnets følelsesmæssige symptomer, adfærdsmæssige symptomer, hyperaktivitet og opmærksomhedsproblemer, vanskeligheder ift. jævnaldrende samt sociale styrkesider. Derefter bliver der spurgt ind til hvor meget de vurderer, at barnet er påvirket af disse vanskeligheder, og i hvilke områder af livet. Forældrene har besvaret spørgeskemaet i forløbets begyndelse og slutning. Dertil er forældrene blevet tildelt et ekstra spørgeskema ved forløbets slutning, hvor vi beder dem komme med deres synspunkter på hvad der har været forløbets styrkesider, svagheder og hvorvidt de vil anbefale det til andre.

Udover spørgeskemaet, har vi faciliteret en fællessamtale med alle forældre, i forbindelse med en teaterweekend midt i forløbet, hvor børnene lavede en visning for forældrene. Her fik alle forældre mulighed for at dele deres iagttagelser af børnenes udvikling og refleksioner over forløbet generelt. Denne fællessamtale gav ligeledes forældrene anledning til at sparre med hinanden, om de udfordringer, som deres børn møder i hverdagen. Herudover var det en mulighed for underviserne for at dele deres iagttagelser af børnenes udvikling med forældrene, og se om de kunne nikke genkende dertil.

### Løbende data- og erfaringsindsamling gennem praksis

Udover de ovenstående skemaer, har vi løbende har indsamlet erfaringer og kvalitativt data igennem hele forløbet. Dette er bl.a. blevet gjort igennem evalueringssamtaler med børnene, en simpel status på børnenes humør ved begyndelse og slutningen af hver undervisningsgang, facilitering af samtalerum hvor børnene har kunnet sparre med hinanden, associationsøvelser, et 'brev til mig selv' om ønsker til personlig udvikling, som børnene skrev i begyndelse af forløbet og evaluerede på ved forløbets slutning mm. Hertil har underviserne løbende ført logbog med egne praksisrefleksioner over børnenes personlige udvikling og erfaringer omkring hvilke elementer af forløbet, der viste sig særligt effektfulde. På denne måde er forløbets indhold og opbygning løbende blevet justeret, så vi fik underbygget og udviklet den dramapædagogiske procesmodel bedst muligt.

### Begrænsninger og metodiske udviklingspunkter

Den metodiske dimension af dette projekt kan med fordel udvikles, hvis man ønsker et større indblik i hvordan teater og dramapædagogik kan hjælpe med at

fremme børns mentale trivsel og selvværd. Først og fremmest er evalueringen baseret på et relativt lavt antal børn. Det betyder, at det er svært at sige noget om en statistisk signifikans, i forhold til børnenes udvikling. Hvis man ønsker en mere omfattende evaluering af forløbets effekter og værdier, vil det være en fordel at oprette flere hold, for på den måde at inddrage flere børn i evalueringen.

Derudover var der enkelte børn der sprang fra projektet undervejs. Disse børn er ikke inddraget i resultaterne fra spørgeskemaerne. Selvom et flertal af børnene færdiggjorde projektet, med god effekt, ville en fremtidig og større evaluering gavne af, at tage højde for denne potentielle påvirkning af resultaterne. Man kunne også med fordel være mere metodisk konsekvent ift. hvordan man har uddelt og udfyldt de spørgeskemaer der er brugt under projektet, da børnenes to første spørgerunder blev udfyldt i forbindelse med undervisningen, mens den sidste blev udfyldt i hjemmet. En fremtidig evaluering kunne også med fordel bruge flere forskellige måleredskaber, til at undersøge på hvilke områder børnene oplever en forbedring, og hvilke del-elementer af teaterprojektet der har hjulpet børnene. På trods af disse metodiske problemstillinger, især det lave antal børn der i denne omgang er målt, og mulige forbedringer til en større evaluering, er den udvikling man kan se hos børnene så stor, at det er svært at argumentere imod den positive effekt af dette projekt - i hvert fald for det enkelte barn der har delta-get.



## DRAMAPÆDAGOGIK SOM KERNEELEMENT

Teater og dramapædagogik er de to kerneelementer i dette forløb. Dramapædagogikkens særlige effekt i dette forløb er, at den lærer børnene at turde være sårbare, og dele både succesoplevelser og usikkerheder med de medmennesker de arbejder med. Arbejdet med drama og har givet børnene mod på at åbne op omkring ting de aldrig har turdet tale om før.

*"Skuespilelementet har gjort XXX godt. Han glædede sig altid til at komme afsted og var ærgerlig hvis han ikke kunne komme afsted. Det virkede som et frirum for ham, hvor han ikke skulle præstere på den sociale front"*  
(Forælder til barn på Tab og Vind).

Med dramapædagogikken fokuserer vi på at fremhæve børnenes ressourcer. Det handler om at blive tilpas i sin egen krop og psyke. Tab & Vind er derfor bygget op omkring nogle af de helt traditionelle dramalege og teaterredskaber såsom statusøvelser, tillidsøvelser, replikfremføring, kropsbevidsthed og improvisationsteknik. Ved at arbejde med teater, kommer børnene til at udforske glæden ved at være "sig selv" og evnen til at tro på egne ressourcer og potentialer. De dramapædagogiske principper hjælper børnene med at komme i kontakt med sig selv og gennem accept, finde modet til at indgå i fællesskaber.

Det handler om at opbygge modet til at foretage ændringer, både i måden hvorpå man tænker om sig selv og om måden hvorpå man agerer i verden. Ved at udforske både krop og sjæl kommer man nye steder hen i erkendelsen af, hvad man selv rummer og indeholder. Målet med forløbet er derfor, at stimulere kropsbevidsthed og sanser gennem kreativitet i bevægelse og tanke. Tab & Vind handler dels om at lære at være sig selv, men én af dramapædagogikkens helt store forcer, er også at man lærer at indgå i et tillidsfuldt fællesskab og påtage sig ansvaret for både sig selv og andre.

## DEN DRAMAPÆDAGOGISKE PROCESMODEL

Formålet med procesmodellen er, at skabe et forløb der både har fokus på at fremme børnenes selvværd og mentale trivsel. Det er en fælles udvikling af børnenes kompetencer og færdigheder samtidig med, at det rummer en passende fleksibilitet til at kunne tage hensyn til børnenes og holdets læringshastighed, styrker og individuelle udfordringer.

### Kompetencekroge

Vi har valgt at bygge den dramapædagogiske procesmodel op omkring det vi kalder 'kompetencekroge'. Undervisningen er derfor bygget op omkring forskellige dramapædagogiske øvelser og lege, og hvordan de kan 'hænges op' på disse kompetencekroge. På denne måde kan vi tilrettelægge et stimulerende, sjovt og målrettet dramapædagogisk forløb, der hele tiden har børnenes udvikling for øje. Nogle kompetencekroge er været mere i fokus end andre i forskellige dele af forløbet. Men selvom alle børnene arbejder med forskellige udfordringer, og forløbet skal rumme en stor del fleksibilitet, så er alle kompetencekroge berørt i højere eller lavere grad under hele forløbet. På den måde kan kompetencekroge benyttes til at afkode hvor børnenes udfordringer og styrker ligger. Ligeledes er det været en vigtig del af forløbet, at teste hvilke kompetencer der kommer lettere og hvilke der er sværest at udbygge. Her er kompetencekroge et godt redskab, da alle børn på holdet døjer med forskellige udfordringer og sårbarheder. Den afsøgende og lyttende del af processen er derfor meget vigtig.

Der er i alt 7 kompetencekroge:

#### **Refleksion og personlig transparens**

At turde være åben overfor og omkring sig selv og dele det med andre. At kunne reflektere over sine egne følelser og oplevelser og sætte ord på dem for derved bedre at kunne afkode og forholde sig til dem

#### **Sociale konstellationer**

At kunne aflæse og navigere i forskellige sociale situationer. At være bevidst om kropssprog, status og udstråling

### **Tillid til andre**

At turde stole på fællesskabet og andre individer.  
At føle sig tryk til at kunne give sig hen og følge med

### **Tillid til selvet**

At turde hvile i sig selv, både ved at kunne stille sig frem og ved at afvente andre. At turde tale højt, bruge sig selv og tro på at det man bidrager med er godt nok

### **Kropslig kunnen**

At udforske kroppen og det den kan, At lære at man kan mange flere ting end man tror og turde sætte sine ressourcer i spil

### **Lederskab og beslutningstagen**

At tage ansvar for sig selv og for fællesskabet. At turde tage beslutninger og stå ved dem

### **Rummelighed**

At give plads til andre og lytte til inputs. At acceptere forskelligheder og andres behov

## Forløbets overordnede opbygning

*"I formår virkelig at lege nogle fantastiske og vigtige egenskaber ind i børnene. Når jeg spørger ham hvad i har lavet siger han altid 'vi har bare leget' men jeg kan tydeligt se hvordan han udvikler sig"*  
(Forælder til et barn på Tab & Vind).

Vi har centreret undervisningen omkring et dialogisk forhold mellem leg og læring, mellem undervisere og børn og børnene imellem. Den anden vigtige komponent i undervisningen er, at facilitere et trygt rum, hvor børnene både tør dele, lytte og reagere på hinanden. På denne måde væves både det fysiske, mentale og kreative aspekt ind i hinanden. Under hele forløbet har vi derfor fokus på at styrke det enkeltes barn kreativitet, selvværd, trivsel og formåen, men altid i behørigt samspil med de andre børn på holdet. Helt overordnet, arbejder vi med de 7 kompetencekroge igennem fire faser i det samlede forløb:

### Forløbets opstart:

Fokus på at skabe et trygt rum, aftegne grænser, muligheder og spilleregler. Her er øvelsernes primære funktion, at skabe tillid mellem børnene, og ligeledes lave det indledende arbejde med at åbne op for børnenes refleksion og personlige transparens.

### Eksempler på øvelser:

- Personlige præsentations runder og navnelege
- Tegne og fremlægge sin personlige sti (hvor hvert stop fortæller noget om én selv)
- Fællesskabende ukomplicerede aktiviteter så som 'rød, gul, grøn, stop', 'tømmerflåde', 'Ninja Leg' m.fl.
- Indledende refleksionsøvelser så som at skrive et brev til sig selv, forestille sig hvilket fantasidyr man ville være og spille det, udspille forskellige arkety per mm.

### Forløbets første del (november – december)

Fokus på at kunne indgå i og aflæse sociale konstellationer, med særligt henblik på status. Fokus på tillid til fællesskabet gennem tillidsøvelser og affirmativ respons. Fokus på tillid til selvet ved at turde stille sig frem for de andre. Herudover vil der løbende blive arbejdet med evnen til at tage beslutninger og give plads til andre.

### Eksempler på øvelser:

- Status øvelser (høj og Lav)
- Arbejde med personligt rum og privatsfære
- Tillidsøvelser mellem to børn og mellem barnet og fællesskabet
- Øvelser med personlige præsentationer og visning af mindre øvelser for de andre på holdet
- Lege hvor den enkelte tager lederskab og agerer beslutningstager på vegne af fællesskabet
- Tælleøvelse og morderleg, hvor der skal gives plads til andre

### Forløbets anden del (Januar – marts)

Fokus på tillid til selvet og kropslig kunnen. At turde tage stilling, udvikle noget selv og præsentere det for andre. Fokus på at turde tale højt og stille sig frem/vise sig frem, uden at påtage sig unødvendig humor som forsvarsmekanisme. At indgå i sociale konstellationer ved at følge med og være affirmativ.

### Eksempler på øvelser:

- Kobling af tillidsøvelser og statusøvelser
- Produktion af personlige fortællinger og dramatisering af disse
- Lette og rammesatte improvisationsøvelser
- Krop og bevægelse igennem koreografi og partiturer
- koncentrationsøvelser
- Første forældrevisioning

### Forløbets tredje del (april – Juni)

Fokus på at koble alle kompetencekroge til én samlet kompetenceprofil, der rummer selvtillid, fællesskabsforståelse og mod til at indgå i sociale konstellationer med både beslutningsdygtighed og rummelighed. Øvelserne vil rette sig mere mod teaterøvelser frem for dramapædagogiske lege, men hele tiden med fokus på samtale om, hvordan øvelserne og kompetencerne kan overføres og anvendes i børnenes hverdag og personlige udvikling.

### Eksempler på øvelser:

- Kobling mellem tekst og krop (genbesøge tidligere øvelser med status og tillid, med henblik på at inkorporere dem i arbejde med tekst og krop)
- Frie improvisationsøvelser
- Produktarbejde i mindre grupper og i fællesskab med det samlede hold (øve og udspille mindre teaterstykker og skrive og opsætte deres eget stykke)
- Anden forældrevisning

## Grundskabelon for de enkelte undervisningsgange

Vi erfarede hurtigt, at det var vigtigt at have en grundstruktur som gik igen i alle undervisningsgange. Denne faste grundstruktur giver os mulighed for at skabe et trygt rum, der er bygget op af faste og genkendelige rammer. Rammerne består både af strukturen i selve undervisningen, men også af at være i de samme lokaler. Herudover er der altid to undervisere til stede, hvoraf mindst én er velkendt af børnene. Ved at rammerne er faste, kan vi fylde undervisningsgangene med indhold der er forskelligt og udfordrende. Det sikrer, at de enkelte undervisningsgange aldrig ligner hinanden, uden at det skaber usikkerhed ved børnene. De ved altid hvor de skal gå hen når de kommer, hvad der skal ske når vi starter, og hvad der indikerer at undervisningen er slut.

*"Jeg er helt vild glad, og TUSIND tak for i går. Da jeg skulle hente XXX sagde han "tusind tak for at du tilmeldte mig til det her, det er mega sjovt" - Og jeg som pressede ham til at prøve det af, da han var nervøs for at tage af sted til noget nyt - pyha jeg er sååå glad. Tak skal i have, for at gøre det så fantastisk godt for den flok"*  
(Uopfordret e-mail fra en forælder til et barn på Tab & Vind)

Til at vurdere børnenes reaktion på forløbet fra gang til gang, er en af de faste strukturer bl.a. andet, at bruge farvede 'følelses-brikker' i rød, gul og grøn. De fungerer som en samtalestarter, hvor børnene vælger en brik i den farve der afspejler deres humør, og derefter forklarer hvorfor de har valgt netop denne brik. Denne øvelse laver vi i begyndelsen og slutningen af hver undervisningsgang. På denne måde kan vi følge med i hvordan undervisningen påvirker børnenes humør. Det har ikke været nogle tilfælde hvor et barn er blevet i dårligere humør af at være til Tab & Vind. Det er derimod ofte sket, at børnene vurderer at de er i dårligt eller 'medium' humør når de kommer og er gladere når de går. Enkelte børn har vurderet at de fortsat er i 'medium' humør efter undervisningen. Det er dog ofte, ifølge børnenes egne forklaringer, grundet fysisk ubehag, så som hovedpine, eller træthed.

### Grundskabelon for undervisningsgangene:

#### Præsentationsrunde

Alle sætter sig i en rundkreds. Der ligger røde, gule og grønne brikker i midten. Alle vælger en brik og så begynder vi runden. Skiftevis fortæller alle hvad deres navn er, hvorfor de har valgt netop denne brik og en personlig oplysning. Temaet for den personlige oplysning besluttet i fællesskab fra gang til gang. Det er altid en underviser der starter og slutter. Det er også her, at børnene har mulighed for at dele eventuelle oplevelser der fylder meget for dem denne dag og spare med hinanden om det.

#### Opvarmning

Dette kan være noget fysisk opvarmning, en koncentrationsøvelse, en stemmeøvelse eller lig.

## Lege eller øvelser

Afstemt i forhold til faserne i procesmodellen.

## Pause

Her får alle et stykke frugt som underviserne har medbragt.

## Lege og øvelser

Afstemt i forhold til faserne i procesmodellen.

## Mindfulness

Hver gang holdes 5-10 min. mindfulness session, hvor alle børn ligger på gulvet med lukkede øjne. Med beroligende musik i baggrunden, tages de igennem en 'rejse gennem kroppen' mod komplet afslapning. Denne session slutter af med, at de fokuserer på deres center, deres humør lige nu og hvordan det generelt føles at 'være sig selv'.

## Refleksionsrunde

Alle samles i en rundkreds. De farvede brikker ligger inde i midten, og alle tager en brik der afspejler deres humør. Herefter begynder runden, og alle fortæller én efter én hvordan det har været at være her i dag, hvorfor de har valgt netop den brik og hvad der har været sjovt i dag. Her er det vigtigt at alle børnene fremhæver mindst én ting. Det er altid en underviser der starter og slutter.

## YES-runde

Alle rejser sig i en rundkreds. En underviser råber 'YES' til sin side mand. Sådan sendes dette 'YES' videre hele rundkredsen rundt. Når det ender ved underviseren igen sendes det den modsatte vej rundt. Til sidst råber underviseren "1-2-3" og alle råber i kor YES. Herefter er undervisningsgangen slut og alle kan gå hjem

## Øvrige elementer i forløbet

Udover den ugentlige undervisning, indeholder forløbet de følgende aktiviteter:

- To teaterweekender:

Her arbejder vi både lørdag og søndag i en rigtig teatersal eller i det mindste et andet sted en der hvor den ugentlige undervisning finder sted. Vi var på Højskolen i Herning. Her bliver der lagt vægt på fordybelse, kvalitetstid og 'luftforandring'. Til den sidste teaterweekend bliver alle forældre også inviteret til at deltage om søndagen. Indledningsvist afholder en af underviserne samtaler og fælles evaluering med forældrene. Efterfølgende optræder børnene med små stykker de har udviklet og indstuderet i fællesskab.



Afslutningsvist bliver alle forældre inviteret til at deltage i en række øvelser og lege sammen med børnene. Dette fik rigtig gode tilbagemeldinger fra både børn og forældre, hvor forældrene værdsatte at vi faciliterede en inkluderende måde for dem at lege med børnene på, og børnene oplevede at deres udvikling blev synliggjort ved at de kunne få lov til at lære noget videre til deres forældre.

- Gruppeekskursion 1:

Gruppeekskursionerne er gode til at ryste gruppen endnu tættere sammen. Ligeledes giver det børnene følelsen af, at de oplever noget eksklusivt. Dette indblik styrker deres motivation i arbejdet med forløbet. I forbindelse med kongrescentrets store egenproduktion 'Evita' fik vi lov til at komme på besøg, stå på den store scene og se hele backstage med kulisser, kostumer rekvisitter osv.

- Gruppeekskursion 2:

Det er godt at en af de to ekskursioner, er til et sted hvor børnene kan spejle sig i nogle jævnaldrene og se noget, der er opnåeligt for dem. Vi kørte i samlet flok ud for at se forestillingen Ronja Røverdatter i Thorning Friluftspil. Dette er en amatøropsætning med mange børn i forestillingen. Det gav flere af børnene 'blod på tanden' for at kaste sig ud i mere teater efter Tab & Vind. Efter forestillingen fik alle børnene mulighed for at hilse på skuespillerne og komme op på scenen.

- Afslutning og fællesspisning.

Forløbets anden visning holdes i forbindelse med afslutningen. Denne dag starter undervisningen op som normalt, men til den sidste del inviteres alle forældre. Børnene står selv for at stille stole op, tage imod forældrene og vise dem vej til lokalet, byde velkommen og præsentere deres individuelle visninger. Børnene har forberedt to forskellige sekvenser, en fysisk og en replikbaseret, som de viser for forældrene. Efterfølgende bliver der serveret mad til alle, og under fællesspisningen holder underviseren en lille tale og deler diplomer og individuelle udtalelser ud. Vi besluttede også at tildele alle børn 2 billetter til den kommende ungdomsteaterforestilling i den lokale ungdomsteaterforening, sammen med en opfordring til at melde sig ind i denne, hvis de gerne vil fortsætte med at arbejde med drama. Der er på nuværende tidspunkt 3 børn fra Tab & Vind, der har meldt sig ind i teaterforeningen. Derudover fik alle børnene tilbudt et fritidspas fra Herning Kommune. Tanken bag dette er, at Tab & Vind er et gratis forløb for børnene, og vi ønsker ikke at efterlade børnene med et 'hul', såfremt de ønsker at fortsætte til en fritidsaktivitet, men forældrene ikke har råd.

**” Jeg synes det har været spændende at gå til Tab & Vind fordi vi kan lege og spille teater om alt det der er virkelig svært at snakke om, når man er usikker ligesom mig “**



## MÅL OG RESULTATER

Formålet med projektet er, at bruge teater og dramapædagogik til at udvikle børns mentale trivsel og velvære. Dårligt mentalt velvære kan have store negative konsekvenser, og er ofte forbundet med psykiske sygdomme såsom depression og angst, hvilket kan have stor indflydelse på børnenes liv. Ved at styrke deres mentale velvære kan det hæve deres livskvalitet, og derigennem også hjælpe til at forebygge fremtidige psykiske problemer.

Målet for dette forløb, er at udvikle børnenes personlige ressourcer og kunnen inde for alle 7 kompetencekroge. Vi kan konkludere at forløbet har givet børnene en højnet følelse af selvtillid, tro på egne evner og mod på at indgå i fællesskaber ud fra en forståelse af hvordan de navigerer i og aflæser sociale situationer. Vigtigst er en lyst til at sætte sig selv i spil sammen med andre, ud fra en forhøjet tro på sig selv.

*"Min datter har fået meget mere selvtillid og ro i sig selv. Nu har hun haft mod på at træde ud af nogle fællesskaber hvor hun føler sig mobbet. Det har hun aldrig turdet før"*  
(Forælder til barn på Tab & Vind).

På dette hold har vi haft børn der døjede med usikkerhed grundet overvægt, mobning, angst, begyndende depression mm. Et af børnene kom først til Danmark i august 2018 og havde svært ved at finde nye venner og mestre det danske sprog. Sidstnævntes forældre var særligt begejstrede for hvordan hendes sprogegenskaber havde udviklet sig efter hun startede til Tab & Vind. Ligeledes fortalte hun selv at hun oplevede at have venner for første gang siden hun kom til Danmark. Derfor mener vi også at Tab & Vind har potentiale til at blive overført i en integrationskontekst.

*"Hun har fået mere selvtillid, er blevet gladere og hun tror på at hun kan gøre de ting hun sætter sig for. Hun har endelig mødt voksende (ud over os forældre) som hun kan regne med og som er der for hende. Hun er begyndt at tage initiativ til selv at lave lege aftaler mm."*  
(Forælder til barn på Tab & Vind).

Fælles for alle børnene er, at de selv og forældrene bekræfter en væsentlig udvikling. Her er det bemærkelsesværdigt, at børnene hver i sær nævner at de har udviklet sig på deres individuelle udfordringsområder, selvom de alle har fulgt det samme forløb. Børnene har under forløbet udviklet en fantastisk evne til at åbne op og tale ærligt om hvordan de har det, hvad der fylder i deres verden lige nu, hvad der er svært og hvad der gør dem glade mm. Vi oplevede nemlig at det var lige så udfordrende for dem at tale om deres usikkerheder, som om de ting de rent faktisk var stolte af og havde det godt med.

*"Han har åbnet op omkring ting, som han aldrig har villet tale om før. Selv efter flere års psykologforløb har han ikke ville tale om det, men efter Tab&Vind er han begyndt at åbne op. Han siger selv at det er fordi han hørte en af de andre fortælle om deres udfordringer, og så tænkte han 'hvis hun kan fortælle om det, så kan jeg også'"*  
(Forælder til barn på Tab & Vind).

## Dramapædagogiske øvelser som terapeutiske interventioner

Der er flere grunde til at man kan have lavt selvværd og dårlig psykisk trivsel. At styrke den mentale velvære er ofte det, der er opgaven, når psykologer har folk i terapi. Derfor har vi set nærmere på metoder der bruges i terapien, og undersøgt hvordan dramapædagogiske øvelser kan kobles med disse metoder. Da der findes utallige terapimetoder, og forskellige grundlag til hvorfor man forventer en virkning af disse, ville det være meget omfattende at nævne alle. Derfor præsenterer vi her nogle eksempler på, hvilke dramapædagogiske øvelser vi har brugt, med afsæt i terapeutiske interventioner.

### Rollespil og kognitiv adfærdsterapi

En af de øvelser vi har brugt flere gange er rollespil. Sammen med børnene gennemgår vi en situation de har oplevet f.eks. i skolen, som er gået dårligt eller som har været ubehagelig for dem selv eller nogle andre. Herefter taler vi i fællesskab om hvad de kunne have gjort anderledes i denne situation. Derefter genspiller vi situationen for at se, hvordan denne ændring vil påvirke udfaldet. Et andet eksempel, er det stykke vi har skrevet sammen med børnene, kaldet Pause i 5. B. Stykket er baseret på oplevelser, iagttagelser og situationer som børnene selv har oplevet i deres dagligdag. Rollerne blev fordelt således, at hvert barn fik en rolle som enten afspejlede de personer eller sociale konstellationer i skolen som de gerne vil gøre op med, eller de karaktertræk ved dem selv som de gerne vil bryde ud af. Efter at vi havde iscenesat stykket, var alle børnene med til at skrive det om. Så fik stykket de løsninger, rollemodeller og sociale interaktioner, som de selv synes var mere konstruktive.

*"Jeg synes det har været spændende at gå til Tab & Vind fordi vi kan lege og spille teater om alt det der er virkelig svært at snakke om, når man er usikker ligesom mig"*  
(Barn fra Tab & Vind.)

Denne øvelse minder om de adfærdsanalyser og adfærdseksperimenter man laver indenfor kognitiv adfærdsterapi<sup>4</sup>. En adfærdsanalyse er en undersøgelse af, hvad der ligger til grund for ens adfærd (tanker, følelser eller sårbarheder osv.), og konsekvenserne af denne. Dermed kan man undersøge hvordan man kan arbejde på at ændre denne adfærd, og derefter udføre adfærdseksperimenter, hvor man undersøger hvilke konsekvenser en ny adfærd vil have. Ud fra disse metoder kan man udfordre de mønstre man har, som medfører u hensigtsmæssig adfærd, og ved at ændre dette opnå mere trivsel. Det er det samme børnene har gjort, når de gennem rollespil analyserer deres adfærd, eksperimenterer med at ændre den, og dermed ser hvordan dette potentielt kan gavne dem. Rollespilsøvelserne minder dermed om en terapeutisk metode, men fremfor at sidde i et terapilokale og tale det igennem, får børnene lov til at spille det igennem og se det for sig. Derved er det formodentligt nemmere for børnene at forholde sig til og lære fra.

4) <http://guga.gyldendal.dk/~media/Hans%20Reitzel/Psykologi/Kognitiv%20terapi/Arbejdsark/Arbejdsskemaer%20til%20Kognitiv%20terapi%20Nyeste%20udvikling%2029.ashx>

## At fokusere på det positive

Et andet element i forløbet, som kan minde om en terapeutisk intervention, er arbejdet med at få børnene til at fokusere på det positive. I slutningen af hver undervisningsgang skal børnene fortælle hvad der har været sjovt i dag, og fremhæve mindst én ting. Dette er primært tænkt som en løbende evaluering, men det kan potentielt også hjælpe børnene til bedre psykisk trivsel. Når man har dårlig psykisk trivsel, og især hvis man er depressiv, vil man have en tendens til kun at fokusere på og se alt det negative. Derfor kan man træne sig i at se på det positive, ved at lave en form for taknemmelighedsdagbog, hvor man hver dag skriver ned hvad man er taknemmelig og glad for. Dette skaber fokus på det positive og gode i ens liv, og fjerner fokus fra alt det negative. Når børnene hver gang nævner hvad der har været sjovt, fokuserer de på det positive ved hver undervisningsgang, og øver sig i at fokusere på det positive frem for det negative. Det kan dermed hjælpe dem væk fra en depressiv tankegang, og i stedet bidrage til bedre mentalt velvære.

Børnene har desuden lavet korte mindfulness-øvelser til hver undervisningsgang, hvilket er en tilgang man ofte bruger mod f.eks. stress, angst og depression, og for at hjælpe generel psykisk trivsel. Disse øvelser kan dermed også have en indflydelse på børnenes mentale velvære. Derudover er der også andre grunde til at forløbet kan gavne børnenes psykiske trivsel. Eksempelvist ved at de oplever at være en del af et fællesskab hvor de føler de passer ind, og får lov til at øve sig i samvær med andre ligesindede børn.

## Selvværd

Følelsen af selvværd kommer af den holdning, og de tanker og følelser, man har om sig selv. Selvværdet defineres bl.a. af hvorvidt man ser positivt eller negativt på sig selv, hvorvidt man føler man er god nok, og hvorvidt man betragter sig selv som én der er noget værd eller som værdiløs og uduelig<sup>5</sup>. Et lavt selvværd er derfor ofte forbundet med depressive følelser<sup>6</sup>. Derudover går mennesker med lavt selvværd meget op i, hvad andre tænker om dem. De tror ofte, at andre tænker negativt om dem og er meget opmærksomme på og påvirket af kritik, da dette bekræfter deres negative holdning til sig selv. Derfor har mange med lavt selvværd også svært ved sociale interaktioner, hvor de ofte bliver generte og undgår andre, i frygt for at sige eller gøre noget forkert<sup>7</sup>.

Følelsen af selvværd kan påvirkes og udvikles på flere måder, og der er flere elementer ved forløbet der potentielt kan hjælpe til at styrke dette. Børnene bliver bl.a. trænet i at tale foran mennesker, deltage i lege og øvelser hvor de skal påtage sig ansvar og træffe beslutninger, og motiveret til at udvise tillid og interagere med andre. Når børnene får positiv oplevelse af at lykkes med disse ting, og denne oplevelse bekræftes af både voksne og de andre børn på holdet, er det en succesoplevelse for et barn med lavt selvværd. De oplever at de bidrager til fællesskabet og at andre anerkender deres bidrag. Det hjælper dem med selv at tænke positivt om det de har præsteret.

5 ) Rosenberg, 1965 (<https://www.docdroid.net/Vt9xpBg/society-and-the-adolescent-self-image-morris-rosenberg-1965.pdf#page=33>)

6) Rosenberg, 1965

7) Rosenberg, 1965

*"Sjældent har jeg set børn i en så positiv sammenhæng, der talte ordentligt til hinanden og kunne rumme hinanden. Det var som om alle var i samme båd og der ikke var det normale hierarki der er imellem børn. Det var fedt at se"*  
(Forælder til barn på Tab & Vind).

Derudover er holdet med de andre børn et fællesskab som de har deltaget aktivt i. Når børnene under forløbet præsenterer sig selv, deler deres problemer og laver tillidsøvelser, så udvikler de et fællesskab, hvor de bekræfter og anerkender hinanden. De oplever de positive effekter af forhold hvor der udvises gensidig respekt. Børnene begynder at spejle sig i hinanden og rumme hinanden, på en måde hvor de deler råd og erfaringer med henblik på at støtte og opmuntre de andre.

*"Jeg elsker bare at komme her fordi man kan snakke om alt muligt. Man kan godt sige at man er ked af det eller at ens forældre er skilt, fordi der ikke er nogen der synes man er mærkelig. Så tør man meget mere"*  
(Barn på Tab & Vind).

### Børn med forskellige sårbarheder og udfordringer

Resultaterne fra børnenes indledningsvise besvarelse af de udleverede spørgeskemaer viser tydeligt, at de børn der deltog i forløbet, havde problemer med både psykisk trivsel og selvværd. For WHO-5 kan man, som tidligere nævnt, score mellem 0-100. En score under 50 antyder risiko for depression og stressbelastning. Ved starten af projektet var gennemsnittet for børnenes score 44,8, hvilket betyder, at børnenes gennemsnit lå under den grænse, der antyder god psykisk trivsel. Børnene scorede et gennemsnit på 11 i Rosenbergs selvfølelesskala, hvor man kan score fra 0 til 30. På denne skala er en score under 15 sat til at antyde lavt selvværd. Disse testresultater understøtter, at de børn der tilmeldte sig projektet havde problemer med psykisk trivsel og lavt selvværd.

Ud fra forældrenes indledende svar på SDQ spørgeskemaet, var det forskellige områder, som børnene havde vanskeligheder indenfor. Nogle scorede lagt uden for normalområdet for følelsesmæssige symptomer og vanskeligheder ift. jævnaldrende, andre også på adfærdsmæssige symptomer. Generelt scorede alle børn uden for normalområdet på de fleste områder af vanskeligheder, og forældrene vurderede ofte, at dette påvirkede flere områder af barnets liv meget, f.eks. i forhold familieliv, venskaber, og under fritidsaktiviteter. Det ses dermed, at selvom disse børn har vanskeligheder på forskellige områder så har de alle udfordringer og sårbarheder, der påvirker deres liv negativt. Hvis forløbet kan hjælpe disse børn, viser det dermed også, at teater og dramapædagogiske redskaber kan hjælpe med en bred række problematikker hos børn, og fremme selvværd og psykisk trivsel.

## Resultater

Halvejs inde i forløbet udfyldte børnene igen WHO-5 og Rosenberg spørgeskemaerne, og allerede her er der tegn på forbedring. Gennemsnittet for WHO-5 er her steget fra de 44,8 i første runde til 50. Denne stigning hæver gennemsnittet til at være lige på grænsen for normal psykisk trivsel. For målingen af selvværd er børnenes gennemsnit steget fra 11 i første måling til 14,8, hvilket igen er en forbedring fra første måling. Allerede i december er der dermed tegn på en forbedring i både børnenes psykiske trivsel og selvværd.

Ved forløbets afslutning udfyldte både børn og forældre spørgeskemaerne igen, og også her kan vi se en ændring hos børnene. I denne måling er WHO-5 steget til 76, og er dermed godt inden for normalområdet. Rosenbergs måling af selvværd er desuden steget til 22, og dermed er børnenes selvværd også inden for et normalt område. Begge disse tal antyder en stor forbedring fra første måling. Dette tyder derfor på, at projektet har haft en stor positiv effekt for børnene, og hjulpet både deres mentale velvære og selvværd til det bedre. Dermed har projektet haft den ønskede effekt for børnene.

*"XXX blevet bedre rent socialt, han er blevet mere rummelig og kan også stå ved sine holdninger. Jeg håber i får mulighed for et forløb mere, det har været en meget positiv oplevelse" (Forælder til barn på Tab & Vind).*

Ikke alle forældre fik udfyldt SDQ skemaet ved starten og slutningen af forløbet, men ud fra de der gjorde, tyder det på, at forældrene også bemærkede en forbedring hos deres børn. Bl.a. er flere børn, ifølge forældrenes besvarelser, steget i sociale styrkesider og faldet i følelsesmæssige symptomer, vanskeligheder ift. jævnaldrende og i påvirkningen af trivsel og funktion. En enkelt deltager er målt lidt højere på nogle af problemområderne ved forløbets afslutning. Forældrene oplyser dog, at dette barn løj og snød meget ved forløbets start, og den forhøjede score kan derfor også være et resultat af, at barnet er blevet bedre til at fortælle ærligt om hvordan vedkommende har det. Forældrene kan dermed have fået et bedre billede af hvilke problematikker deres barn rent faktisk har. Ud fra forældrenes vurderinger og børnenes egne svar på spørgeskemaerne, vurderes det, at børnene har oplevet en positiv effekt af forløbet. De har fået et højere funktionsniveau, bedre psykisk trivsel og højere selvværd. Resultaterne fra spørgeskemaerne understøtter dermed forventningen om, at et dramapædagogisk forløb som Tab & Vind, kan hjælpe børn til højere selvværd og bedre mentalt velvære.

*"XXX har fået en større tro på sig selv og på egne evner. Han har også fundet ud af at han ikke er "forkert", og at der er mange andre der også har problemer, og han er derfor ikke alene. Alle børn burde have muligheden for sådan et selvtilids-boost som forløbet giver" (Forældre til barn på Tab & Vind).*

## FRA OVERVÆGT TIL GENEREL MENTAL SÅRBARHED

I gennem hele projektet, har vi arbejdet målrettet mod at udvikle nye metoder til at arbejde med, styrke og forbedre sårbare børns mentale velvære og selvværd. Vi har holdt fokus på at fremme børnenes sociale trivsel og udvikle deres generelle livskompetencer i form af social intelligens, selvværd og selvtillid, tillid til fællesskabet og modet til at sætte sig selv 'i spil'.

Ved projektets begyndelse, var vi hovedsageligt orienteret mod at styrke den mentale velvære for børn der døjede med overvægt. Men da projektet skulle starte, vi fik henvendelser fra forældre, sundhedsplejesker, skolelærere mm. ang. børn der led under flere forskellige udfordringer, mentale såvel som fysiske. Da vi hele tiden har haft som målsætning, at vi ikke ville strukturere projektet som et vægttabsforløb men snarere som et forløb med fokus på styrkelse af mental sundhed som det primære, valgte vi, at vi ikke ville definere hvilke typer af udfordringer som de deltagende børn skulle have. Vi ville altså ikke gøre os til herrer over hvornår et barn var overvægtigt, tilpas sårbart, udfordret eller lig. Dette gav projektet en unik mulighed for at teste forløbet af på mange forskellige former for sårbarhed og udfordringer, ved børn i alderen 10 – 12 år. Derfor er den afsluttende procesmodel både bredt forankret og overførbart på mange forskellige målgrupper. Dette gavner både det videre arbejde med udbredelse af forløbet, og projektets relevans og anvendelighed fremover.

*"Det var godt for ham at komme afsted til noget hvor han var sammen med andre børn under nogle helt andre vilkår. Formålet var egentlig lidt overvægt, men resultatet var bare meget bedre"*  
(Forældre til barn på Tab & Vind).



## ERFARINGER OG LÆRINGS-PUNKTER TIL FREMTIDIGE FORLØB

### Rekruttering:

Rekrutteringen til forløbet kan med fordel foregå i samarbejde med kommunens sundhedspleje og skolerne. Vi markedsførte også forløbet via flyers og plakater, men forældrene melder tilbage, at de blev opmærksomme på forløbet gennem enten sundhedsplejersken, en skolelærer, eller skolens intranet. Ligeledes er det vigtigt at rekrutteringen startes op i god tid.

### Undervisere:

Vi vurderer at der altid bør være to undervisere til stede ved hver undervisningsgang. Dette sikrer at der er fuld opmærksomhed til alle børnene. Herudover er det nødvendigt, hvis et barn skulle have behov for at trække sig eller forlade lokalet.

### Vikarer:

Det er sandsynligt, at der kan blive brug for en vikar på et tidspunkt i forløbet. Vi havde fra begyndelsen fokus på at introducere vikaren tidligt i forløbet, sammen med de to faste undervisere. På denne måde var vikaren velkendt, da hun skulle træde ind i undervisningssituationen. Vi vurderer at dette er en god og trygheds-skabende fremgangsmåde.

### Lokaler:

Vi har gode erfaringer med at afholde den ugentlige undervisning i de samme lokaler. Dette skaber genkendelige og trykke rammer. Herudover vurderer vi at det er godt, at vælge et lokale der er på 'neutral grund', altså ikke på nogle af børnenes skole. På denne måde er lokalet associationsfrit fra begyndelsen.

### Tilmeldingsfrist

Det har været en præmis for vores forløb, at vi skulle holde tilmeldingen til holdet åbent. Vi fik en tilmelding fire måneder inde i forløbet, og dette viste sig som en udfordring for den sociale dynamik og det fællesskab der var opbygget på holdet. Resultatet var, at børnene måtte 'genforhandle' de sociale kontrakter på ny. Vi vil derfor anbefale at man lukker tilmeldingen senest en måned inde i forløbet.

### Forløbets længde:

Nogle forældre melder tilbage, at børnene har oplevet størst udvikling i den første halvdel af forløbet og at interessen svækkedes mod forløbets afslutning. Man kan med fordel eksperimentere med at halvere forløbet eller dele det op i to, således at der er et tilbud til de børn der ønsker at fortsætte.

### Dagligdagsrelevans

Vi har erfaret at det er vigtigt, at holde løbende samtaler med børnene om hvordan de kan overføre de redskaber de lærer i forløbet til andre områder af deres dagligdag. Således kan de hele tiden finde relevansen i arbejdet og projicere det over på andre områder af livet.

**” Det var godt for ham at komme afsted til noget hvor han var sammen med andre børn under nogle helt andre vilkår. Formålet var egentlig lidt overvægt, men resultatet var bare meget bedre” “**