

Stjennestunden



En vejledning til arbejdet med erindringsteater



Erindringsteater

Erindringsteater er et kreativt redskab til at vække og dele erindringer, især hos ældre mennesker, der lider af demens eller andre former for hukommelsestab.

Gennem erindringsteater får deltagerne og publikum mulighed for at genkalde sig fortidens begivenheder, oplevelser og følelser på en nærværende og visuel måde. Erindringsteater er med til at skabe forståelse mellem generationer og fremhæve den historie og erfaring, som ældre mennesker har med sig.

De ældre får en stemme og betydning ved at fortælle deres livshistorier, og se dem blive en del af en kreativ forestilling. Erindringsteater er også terapeutisk, da det kan være med til at mindske isolation, stimulere kognitive funktioner og styrke en følelse af fællesskab og selvforståelse. Ved at omsætte erindringer til teater skabes der et unikt rum, hvor man kan dele og glædes over hinandens livshistorier.

Erindringsteater er ikke blot underholdning, men et værktøj til at bevare livskvaliteten.

Hvordan arbejder man



Det er vigtigt at I som teatergruppe er bevidste om, hvordan erindringsteateret virker både på deltagere og publikum. En forståelse for de udfordringer, ældre mennesker står overfor, og at I selv har prøvet at arbejde med jeres egne minder, er med til at gøre oplevelsen stærkere for alle.

Øvelserne i dette hæfte, vil derfor i høj grad tage udgangspunkt i jeres egne erfaringer. Selv om I måske ikke har samme alder som målgruppen, så er det øvelserne i at genkalde sig minder, og visualisere dem, der gør at det endelige resultat bliver effektfuldt.

Et forløb over 5-8 uger kunne fx. se således ud:

1. Workshops i gruppen - 2. Skabe et stykke - 3. opføre det for målgruppen - 4. Samtaler og indsamling af personlige historier - 5. justering og ny opførelse.

Det anbefales at starte med at få et samarbejde med et plejehjem, et dagcenter for ældre eller lignende institution, som kan være nysgerrige omkring erindringsteater.

Det optimale vil være et samarbejde med en institution, som har mulighed for afsætte tid, både til

et besøg og en forestilling, men også til samtaler og efterfølgende nye forestillinger baseret på beboernes historier.

Forløbet og opbygningen:

Et program kan bygges op omkring øvelser og workshops i teaterforeningen, hvor skuespillerne lærer at forstå virkemidlerne.

Herefter skriver man en forestilling, og opfører den for målgruppen. Ved denne begivenhed eller under et opfølgende besøg, inviteres de ældre til samtaler, for at finde frem til de historier, som denne gruppe gemmer på.

Derefter revideres forestillingen, og et nyt teaterstykke skabes baseret på de fortalte historier.

Dette hæfte er bygget op omkring:

- Workshops og øvelser, forklaringer om de enkelte metoder og virkemidler
- Forslag til opbygning af stykket, samt arbejdet med stykket efterfølgende.

Introduktion

Workshop 1: Intro til metoderne

Ved første møde i gruppen, skal alle deltagere medbringe en genstand med betydning hjemmefra. Genstande er tavse vidner, der bærer på vores historier og alle genstande rummer et kapitel af fortiden og afspejler menneskers liv og oplevelser. Genstandene fortæller historier, vækker erindringer og forbinder os med kulturelle

og personlige oplevelser, der ellers kunne være glemt. Ved at medbringe en genstand, har man et udgangspunkt for samtale, og deltagerne vil i denne workshop opleve, hvordan samtalen kan forme sig, med udgangspunkt i deres medbragte genstande.

Senere vil metoden blive brugt i samtale med de personer som det endelige stykke skal vises for.

Praktiske øvelser:

- Gå sammen i mindre grupper. Fortæl historien om din genstand. Modparten/lytteren er ukoncentreret og gider ikke at høre historien. Mærk efter, hvad det gør ved dig og din historie at modtageren er ukoncentreret og ikke viser interesse. Byt roller.
- Fortæl din historie en gang til, men denne gang skal modparten lytte og stille opfølgende spørgsmål. Mærk efter, om det ændrer dit fortælleflow og din talelyst, at lytteren er opmærksom. Byt roller igen.
- Diskutér hvordan det er, at blive lyttet til kontra ikke lyttet til. (Taget alvorligt, blive forbigået) Hvilke følelser bringer det frem når du bliver overhørt.



- Vælg en af historierne i grupperne, og fortæl den for hele holdet. "Ejeren" af historien må ikke deltage i fortællingen, ikke rette eller kommentere.
- Spørgsmål fra de andre. Kender fortælleren ikke svaret, må man improvisere og digte et svar. "Ejeren" af historien må stadig kun være tilhører.

Læg mærke til hvordan det er at få sin historie fortalt af andre, uden at kunne kommentere?

- Hele holdet finder et par af historierne de vil dramatisere i mindre grupper. Mindst en sang skal indgå.
- Udførelse. Start med at opføre for hinanden og herefter arbejde med konstruktiv feedback. Vær åben og lyttende. Justér i forhold til feedbacken, og spil stykket igen.

Refleksioner:



At fortælle en personlig historie, kan være en betydningsfuld ting, og det er ikke alle der har haft mulighed for at fortælle deres historie før. Derfor inddrager vi øvelserne med at være uopmærksomme og modsat aktivt lyttende.

Skuespillerne mærker på egen krop, hvordan det berører fortællingen og stemningen. Senere i forløbet har man denne opmærksomhed med sig når de ældre skal fortælle deres historier og man selv skal være den lyttende part.

Feedback øvelser er med til at styrke omstillingsparathed. Når man opfører de ældres egne historier, må man være forberedt på reaktioner, og på at justere herefter.



Barndommens minder

Workshop 2: Tegning som visuelt redskab.

At tegne minder skaber en dyb forbindelse mellem kreativitet og erindring. Processen med at visualisere minder gennem tegning aktiverer hjernens forskellige områder og styrker hukommelsesdannelsen. Det kunstneriske udtryk forstærker følelser og gør erindringer mere levende, hvilket forbedrer evnen til at genkalde minderne.

Praktiske øvelser

- Drøm dig tilbage: Hvordan tilbragte du en helt almindelig typisk weekend, da du var barn? Hvem var I? Hvor var I? Hvad fik I at spise? Hvordan var du klædt? Leg, familie, Tv-hygge. Prøv gerne med andre eksempler på konkrete oplevelser, eller begivenheder.
- Fortæl det til din sidemand, og sammen tegner I hinandens minder.
- Fortæl resten af holdet dine minder.
- Holdet finder den/de historier, der skal dramatiseres, og laver et lille stykke med mindst to dansksprogede sange. Herefter gennemføres feedbackøvelser og stykkerne justeres og opføres igen.





Refleksioner

Ved at visualisere en historie imens den fortælles, kan fortælleren guides på rette spor og hukommelsen kan hjælpes lidt på vej.

Det er i de små detaljer i tegningerne at de gode historier kommer frem. Måske husker man at vasen stod i vinduet, og ved at genkalde et visuelt minde, kan andre minder og historier dukke op.

Det kan være en stor hjælp i samtalerne, og også som en samtalestarter at man tager udgangspunkt i en tegning. Fortælleren bliver guide i sin egen historie.

Hjælp fortælleren på vej, ved at stille uddybende spørgsmål, så tegningen bliver så tæt på historien som muligt.



Praktiske øvelser:

- Alle har medtaget 3 ting, som har betydning for dem. Noget der vækker minder, noget der betegner lige præcis, hvem de er eller blot noget vigtigt i deres liv.
- Fortæl holdet, hvad du har medbragt og hvorfor. Hvilke minder og historier ligger der bag?
- Prøv sammen med en makker at anskueliggøre hvordan din erindringsboks ser ud. Størrelse, facon, farver, hvordan er dine ting anbragt i forhold til hinanden.
- Eller skriv tre sedler med hvert ét ord, som betegner din boks. Læg sedlerne på gulvet. Alle går rundt og kigger og tolker individuelt. Hvad fortæller sedlerne?
- Gruppen vælger et af ordsættene. Fortæl hinanden om jeres individuelle tolkning. Ejeren af ordsættet fortæller til sidst sin historie. Prøv også med de andre ordsæt.
- Udvalg og opfør som i de andre øvelser. Denne gang mindst tre sange. Husk at øve jer i konstruktiv feedback hver gang.

Erindringsboks

Workshop 3: Visuelle og fysiske minder

En erindringsboks, også kaldet en mindekasse, kan være en fysisk samling af genstande og souvenirs, der repræsenterer personlige minder og oplevelser. Den bruges ofte som en terapeutisk eller kreativ metode inden for reminiscensarbejde.

Erindringsboksen fungerer som et visuelt og taktilt redskab, der hjælper med at vække erindringer, fremkalde følelser og støtte samtaler om livshistorier. Genstandene i boksen kan være symboler på særlige øjeblikke og skabe forbindelse til fortiden.

En erindringsboks, skabt sammen med en pårørende kan være en stor hjælp og samtalestarter i relationen med personer med demens.

I denne øvelse tager vi udgangspunkt i de genstande du ville lægge i din egen boks.

Danmarkskortet - din rejse hertil

Workshop 4:

Gennem erindringer om steder og lokationer, skaber personer med demens en forbindelse til deres livshistorie. En snak om særlige steder kan udløse følelser, genkaldelse af specifikke begivenheder og opmuntrer til deling af historier. Dette bidrager til at bevare en følelse af identitet og fastholde vigtige minder. Tag udgangspunkt i Danmarkskortet, og oplev hvordan fortællingerne får liv, når de inkluderer en rejsebeskrivelse. Hav fokus på rejserne og bevægelserne fra sted til sted, for at skabe forbindelser til historier der ligger gemt i minderne.

Praktiske øvelser:

Denne øvelse, hvor rejsen er i centrum, kan enten bygge videre på tidligere workshops, eller skuespillerne kan ved hjælp af små scenarier nå frem til nye historier.

- Det kan være spørgsmål som handler om den første kærlighed, hvor mødte I hinanden, hvordan er I endt hvor I er nu?
- Den første rejse alene, uden mor og far, hvor tog du hen, og hvad var formålet.
- Hvor studerede du? og hvor fik du dit første arbejde?
- Hvor gik dine skolerejser hen?

Hav gerne et danmarkskort tilgængeligt, så deltagerne kan pege på forskellige lokationer, og igennem kortet blive inspirerede,

- Øvelser på gulvet kan give en god rummelig fornemmelse. "Tegn" et stort kort over Danmark, der fylder hele rummet, og bed skuespillerne placere sig fysisk der hvor deres historie udspiller sig. Dette stimulerer flere sanser, og kan hjælpe hukommelsen og historiens flow.
- Udvælg de bedste fortællinger, dramatiser, opfør for hinanden. Denne gang mindst tre sange.



*Giv din sang
karakter ★★*

Workshop 5: Betydningen af musik

Musik har en stærk terapeutisk virkning på personer med demens. Den stimulerer hukommelse, fremkalder følelser og kan forbedre livskvaliteten.

Selv hos de demensramte, hvor sproget kan svigte, er musik en kraftfuld kommunikationsform, der styrker social interaktion.

I de små forestillinger som I laver, kan musikken være et fantastisk supplerende element. Sangen kan fremkalde og underbygge stemninger og scener, som kan vække følelser og minder.

Det handler om at komme ud over scenekanten og helt tæt på publikum følelsesmæssigt, så hver eneste tilskuer føler, det er for hans eller hendes skyld, du står der.

Musikken kan også stimulere fysiske bevægelser og reaktioner hos tilhørerne. Måske vil I opleve at publikum klapper i takt, vipper med fødderne, eller endda får lyst til at danse. Vær forberedt på at gribe situationerne, og snup gerne en spontan svingom med publikum.



Praktiske øvelser:

Åndedrætsøvelser:

Tag dybe åndedrag gennem næsen, hold luften i et par sekunder og pust langsomt ud gennem munden.

Hold en hånd på brystet og den anden på maven. Træk vejret ind gennem næsen, så maven hæver sig. Pust ud, mens du presser luften ud med mellemgulvet.

Stemmeøvelser

Øv dig på tydelig udtale af konsonanter og vokaler. Gentag ord og sætninger med fokus på nøjagtig artikulation.

Prøv at synge forskellige genrer og stilarter for at udfordre din stemme og udvide dit register.

Syng eller reciter tekster med forskellige følelser og intensiteter. Forsøg at formidle teksten på en autentisk og følelsesmæssig måde.

Lav stemmeimprovisationer for at udforske forskellige følelsesmæssige udtryk og lyde.

Øv monologer for at forbedre din betoning og rytme.

Ændr toneleje og hastighed i din tale for at skabe forskellige karakterer og udtryk.

Vis med din stemme og dit udtryk hvilke følelser og stemninger din sang skal udtrykke.



Opsætning og fremvisning af stykket

Arbejdet med at skabe et erindringsstykke repræsenterer en rejse gennem tiden, hvor hver erindring og hver fortalt historie har betydning for den enkelte.

Gennem de øvelser og workshops, som I har været igennem i dette forløb, er I blevet fortrolige med arbejdet omkring egne minder.

Nu er øvelsen at overføre de følelser, der vækkes ved at se ens egen historie fortolket af andre, til det kommende erindringsstykke.

Skabelsen af stykket

Tal om den tidsperiode I ønsker at fremstille.

- Hvordan var sproget
- Hvordan var moden
- Hvilke genstande var signifikante for tiden
- Hvordan var forholdet mellem forskellige roller i samfundet (forældre/børn, autoriteter, lærer/elev, kvinder/mænd osv.)
- Er der noget særligt i jeres lokalsamfund der skal fremhæves? Skolen, forsamlingshuset, kroen, cykelhandleren... ?



- Udvælg de temaer, der skal indgå i stykket. Brug gerne fantasien til at fortolke, hvordan forskellige situationer har været. Grib evt. fat i begivenheder som alle har et forhold til. Det er tilladt at være kreative i denne fase, men hold fast i tidens ånd og den typiske adfærd.
- Fokusér på opbygningen af små handlinger frem for dialog og replikker. Vær sikker på at der er enighed blandt skuespillerne om handlingen, rollerne og karaktererne for at give plads til impulsivitet og publikumsinteraktion.
- Den visuelle fortælling er vigtig i forhold til at vække følelser og stemninger hos publikum. "Mal billeder" med jeres ord og beskrivelser, der lader publikum føle, at de er til stede og forstærker sanserne.
- Vælg musik, der afspejler den valgte tidsperiode. Integrér sange fra den tid, stykket fremstiller, og overvej fællessang eller instrumentalspil. Brug musikken som et redskab til at vække stemninger, understrege begivenheder og skabe fællesskab i rummet.



Opførelse for publikum

Når I er klar, så er det tid til at opføre stykket for jeres publikum. Det er en fordel at have en aftale med et plejehjem eller dagcenter, hvor både pårørende og personale, har lyst og mulighed for at deltage og efterfølgende være en del af en opfølgende samtale, i forlængelse af forestillingen.

Målet med at invitere til samtale efter forestillingen, er at gribe de følelser og minder der er opstået, og bygge videre på dem. I samtalen "indsamles" minder, så stykket kan opføres igen, denne gang med udgangspunkt i konkrete og personlige historier.

Personlige fortællingen

Øvelserne som redskab i samtalerne

Brug de samme øvelser i samtalerne, som I har brugt i dette forløb.

Husk hvordan I selv havde det, da I skulle fortælle, vær aktivt lyttende, interesserede og nysgerrige. Brug gerne pårørende eller personale, som kan supplere og bidrage med genstande, eller billeder der kan hjælpe hukommelsen.

- Tal fx. om barndommen, skoletiden, den første kærlighed, bryllup eller ægteskab.
- Tag udgangspunkt i genstande eller billeder, ligesom i de øvelser I har lavet.
- Brug gerne teknikken med at tegne det der fortælles. Det giver fortælleren mulighed for at korrigere, og dermed hjælpe hukommelsen på vej.

Personliggørelse af stykket

Når I har haft samtaler og er blevet inspireret af de mange historier der forhåbentlig er opstået, kan I gå videre i processen med at få stykket gjort endnu mere vedkommende for målgruppen.

Tag udgangspunkt i det I allerede har lavet, men se på det med kritiske øjne.

Hvordan hænger jeres fortællinger sammen med de historier I nu har fået fortalt. Er der noget I kan justere eller tilføje, så det bliver mere personligt. Er der kommet nye historier som I kan flette ind.

Tænk også over valget af musik. Hvordan virkede det på publikum, blev de grebet og mærkede stemningen, eller skal der også her justeres i sangvalg.

Fortællingerne skal have liv og må gerne udvikle sig. Som skuespillere er det vigtigt at mærke, at historierne bliver nærværende for publikum. Når I formår at skabe en forbindelse, vil det ikke blot give større betydning og dybde til jeres præstationer, men det vil også gøre oplevelsen mere meningsfuld både for jer og for dem, I optræder for.

Med støtte fra Kulturregion Fyn deltog aktører fra amatørteatre i 3 fynske kommuner i et 12 ugers undervisningsforløb med fokus på at blive dygtige til selv at spille og at kunne lære andre om erindringsteater.

Undervisningen var baseret på viden og erfaringer fra engelske Pam Schweizer, der oprindeligt står bag hele idéen om erindringsteater. Projektets formål var primært at bringe teater ud til mennesker, som har mistet stort set al adgang til kulturelle oplevelser, fordi de er demente eller erindringsvækkede.

Samtidig blev erfaringerne indhøstet under processen omsat til denne let tilgængelige arbejdsmanual med øvelser og forklaringer til, hvordan man kommer i gang med at arbejde med erindringsteater.

Øvelserne er primært rettet mod de danske amatørteatre, men alle er meget velkomne til at bruge dem.

Kontakt DATS på dats@dats.dk hvis I har brug for mere information.

Tak til alle medvirkende

Konsulent, Anne Kristiansen, Sprøjtehuseteateret

Instruktør, Jesper Aagaard, DATS

Operasanger, Jesper Buhl

Dokumentation, Bianca Giese, Kultur på Kanten



Kulturregion Fyn

HAARBY AMATØR TEATER



ÜÜ
SØNDERSØ
AMATØRTEATER
GRUPPE

MIDTFYNS AMATØR-SCENE

