



ARBEJDERMUSEET

DRØMME FABRIKKEN

HVORDAN KULTURHISTORISKE MUSEER
KAN STYRKE UNGES MENTALE TRIVSEL
OG HANDLEKRAFT



KÆRE KOLLEGA, SAMARBEJDSPARTNER OG DIG, DER ER INTERESSERET I DRØMMEFABRIKKEN

Tusind tak for, at du læser med i denne booklet, som er blevet til på baggrund af Arbejdermuseets undervisnings- og ungeprojekt, DRØMMEFABRIKKEN, hvis formål var at styrke særligt unge kvinder og pigers handlekraft og -kompetencer samt deres mentale trivsel og sundhed gennem kulturhistoriske spejlinger og dialoger med fortidens pige- og kvindeliv.

På Arbejdermuseet har vi gennem de sidste femten år haft børn og unge som en helt særlig målgruppe. Med afsæt i demokratisk pædagogik og autentisk inddragelse arbejder vi hver dag for at bidrage til et samfund, hvor alle børn og unge har lige muligheder for at udfolde deres potentialer, deltage i trygge fællesskaber og handle på deres drømme.

I bookletten her kommer du med helt ind i maskinrummet på DRØMMEFABRIKKEN. Du kan blandt andet blive klogere på metoden *det relationelle værtskab*, på hvordan vi har arbejdet med udsathed, og på hvorfor det er meningsfuldt for et kulturhistorisk museum at engagere sig i ungdommens selvoplevede mistrivsel. Og vigtigst af alt, så kan du møde en række af de piger og samarbejdspartnere, som vi har arbejdet sammen med igennem projektet, og her komme helt tæt på de læringer, erfaringer og fund, der er kommet ud af samarbejdet.

I DRØMMEFABRIKKEN har vi både haft en indsats målrettet undervisningssektoren og unge uden for skolekontekster. Vi har derfor mødt unge både i en *elevkategori* og i en *ungekategori*. I bookletten her retter vi særligt fokus på de indsatser, hvor vi mødte de unge uden for skoletid og dermed *som unge*. Hvis du vil blive klogere på, hvordan vi har mødt de unge *som elever*, kan du bagerst i bookletten finde yderligere information til fordybelse.

Afslutningsvis vil vi gerne sige en stor tak til Fonden Roskilde Festival, Lauritzen Fonden samt Ole Kirk's Fond for generøs støtte til indsatsen, og ikke mindst tak til de mange helt fantastiske unge mennesker og samarbejdspartnere, som vi har mødt og lært af og med undervejs.

Vi håber, at du gennem din læsning af bookletten vil opleve, at der rejser sig nye spørgsmål i forhold til din egen praksis. Ligeledes håber vi, at de erfaringer, erkendelser og lærerige partnerskaber, vi har udviklet i DRØMMEFABRIKKEN, gør dig endnu mere nysgerrig på, hvordan museer kan bidrage til at styrke unges erfaringer med trygge fællesskaber, og hvordan de kan fungere som et anker i en verden, hvor det til tider kan være svært at finde holdepunkter.

Rigtig god læselyst!

Ane Riis-Svendsen, Linda Nørgaard Andersen & Amalie Stærke

EN FABRIK TIL DRØMME OG FÆLLESSKABER PÅ TVÆRS AF TID OG STED	04
AT HØRE TIL I HISTORIEN - OG PÅ MUSEET	10
ET RELATIONELT VÆRTSKAB STYRKER UNGES HANDLEKRAFT OG LIVSMOD	12
“HVER GANG JEG GÅR HERFRA, HAR JEG EN DET-SKAL-NOK-GÅ-FØLELSE”	17
ET DRØMMESAMFUND	20
GIRLTALK: ”DET ER EN HELT NY- OG FED – MÅDE FOR OS AT SAMARBEJDE PÅ”	22
VENTILEN: ”JEG ER STOLT OVER AT VÆRE EN DEL AF DET HER SAMARBEJDE”	24
HVORDAN VÆKKER VI ALLES DRØMME TIL LIVE?	26
NATIONALT CENTER FOR KUNST OG MENTAL SUNDHED: ”PÅ MUSEET ER DER PLADS TIL DET DYSTRE, MØRKE OG MÆRKELEGE”	31
HØRT I DRØMMEFABRIKKEN	34
GODE RÅD TIL DIG DER VIL ARBEJDE MED TRIVSELSFREMMENDE INDSATSER FOR UNGE	36
VIL DU LÆSE MERE OM DRØMMEFABRIKKEN?	38
HVAD TAGER DU MED DIG?	40

EN FABRIK TIL DRØMME OG FÆLLESSKABER PÅ TVÆRS AF TID OG STED

Af Amalie Stærke, museumsinspektør

"Hvor er det vildt; Jeg troede, at vores problemer var nye, men teenagere har haft det sådan her før os!", lyder det fra en af de 11 piger, der deltager i en DRØMMEFABRIK-workshop i maj 2024. Pigerne sidder i en cirkel på bløde røde stole i et lyserødt rum dedikeret til brevkasseindlæg. Rummet er afgrænset af store gardiner, og det giver en fornemmelse af at sidde i en intim stue, der inviterer til sårbare dialoger. Pigerne har netop diskuteret, hvorvidt de brevkassedilemmaer, de er blevet præsenteret for, og som de har givet gode råd til, er historiske eller samtidige. Her viser det sig, at de spørgsmål, som pigerne troede, var nutidige, faktisk var fra 1950'erne.

Grunden til, at vi indleder denne booklet med pigens refleksioner er, at de meget præcist opsummerer selve formålet med undervisnings- og ungeprojektet DRØMMEFABRIKKEN. Det er nemlig at styrke særligt unge kvinder og pigers mentale trivsel, sundhed og handlekraft

gennem kulturhistoriske spejlinger og dialoger med fortidens pige- og kvindelig og et kreativt aktualiserende arbejde med selvsamme. Med projektet har vi ønsket at understøtte, at alle får mulighed for at vække drømme til live, fuldstændig som mennesker før os har gjort.

HVAD ER DRØMMEFABRIKKEN?

DRØMMEFABRIKKEN udfoldede sig fra oktober 2023 til juni 2025 i den kulturhistoriske særudstilling, Kvindeliv, der satte fokus på (arbejds)kvindeliv og -kampe på tværs af arbejds-, fritids- og hverdagsliv. På Arbejdersmuseet har vi siden 2013 arbejdet strategisk med børn, unge og demokratisk dannelse, og med Kvindeliv var det naturligt for os at engagere os i at understøtte særligt unge kvinders og pigers trivselsbestræbelser. De er nemlig negativt overrepræsenteret i trivselsstatistikkerne¹, og Kvindeliv tilbød samtidig unikke spejlinger for både fællesskaber og de store og små kampe, som nutidens unge kvinder og piger oplever.

I projektet har vi haft flere ben:

Vi har udbudt gratis undervisning i undervisningsforløbet: KVINDELIV – UD AF SKYGGEN målrettet udsuling og ungdomsuddannelser, hvor 6000 elever har deltaget.

Vi har udbudt gratis trivselsworkshops, DRØMMEKRAFT, målrettet piger og personer, der kan identificere sig med tematikker fra Kvindeliv, i niende klasse med 110 deltagere.

Vi har gennemført særlige projektopgaveforløb i samarbejde med Ingrid Jespersens Gymnasieskoles niende klasser under temaet: UD AF SKYGERNE med 219 deltagere.

Vi har i FÆLLESSKABERNES KRAFT samarbejdet med NGO'er og organisationer, der er specialiserede i at arbejde med unge, som oplever udsathed, og sammen udviklet særlige workshopformater målrettet deres målgrupper med 162 deltagere.

Vi har udviklet det åbne kulturfællesskab, SØSTERTRÅDE, målrettet unge kvinder og piger i alderen 13 til 16 år, hvor vi mødes en gang om måneden og spejler vores eget liv i fortidens pige- og kvindeliv med alle de kampe, fællesskaber og overvejelser, der hører sig til. Her har vi haft seks til 11 deltagere hver gang.

I DRØMMEFABRIKKEN har vi taget afsæt i en bred forståelse af udsathed. Vi har derfor både arbejdet med det, som Center for Ungdomsforskning definerer som henholdsvis *Ny udsathed* og *Klassisk udsathed*², og derfor både arbejdet med unge kvinder og piger, der generelt oplever acceleration,

¹Madsen KR, Román JEI, Damsgaard MT, Holstein BE, Kristoffersen MJ, Pedersen TP, Michelsen SI, Rasmussen M, Toftager M. Skolebørnsundersøgelsen 2022. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. 2023.

²Katznelson, N., Pless, M., Görlich, A., Graversen, L., & Sørensen, N. B. (2021). Ny udsathed: nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*.



individualisering og et stort forventnings- og præstationspres i samfundet, og med unge kvinder og piger med neurodivergens og komplekse psykiske lidelser, såsom spiseforstyrrelser og depressioner. Uanset om vi har arbejdet med ny eller klassisk udsathed, har formålet, tilgangene og rammerne været de samme. Vi har nemlig taget afsæt i det, vi definerer som en *ungecentreret demokratisk dialogisk pædagogik* med et bredt deltagelsesbegreb, hvor vi har sat de unges livs- og oplevelsesverdener forrest og mødt de unge som unge uagtet deres forudsætninger. Derudover har vi gennemgående bestræbt os på at skabe rum fri for sygdom, forventninger og præstationer. Det har vi blandt andet gjort ved en ekstremt høj værdsættelse af og investering i de unge, ved at skabe oplevelsen af, at de er særlige og værdige, ved at udvikle workshops med afsæt i universelle begreber, som alle på tværs af tid, sted, identitetskategorier og udsathedserfaringer oplever i ungdomsårene, og som alle dermed har mulighed for at deltage i som legitime deltagere, og ikke mindst ved at arbejde kreativt, aktualiserende og åbent med kulturhistorien. En tilgang, der åbner for brede deltagelsesmuligheder, da den ikke fordrer specifik faghistorisk viden, men derimod umiddelbare tanker, følelser og oplevelser.

For eksempel har pigerne:

- inspireret af Kvindeligt Arbejderforbunds blækspruttekvinde fra 1972 udfyldt tegnede blækspruttepiger med arenaer, de oplever, at de skal præstere på i nutiden.
- diskuteret brevkasseindlæg på tværs af tid og sted.
- på tegnede fredsduer givet slip på budskaber, som de oplevede som negative eller tyngende for dem eller vores samfund.
- på tegnede fredsduer givet budskaber videre, som de vurderede, var vigtige for dem selv og andre at høre for at styrke alles trivsel, håb og drømme.
- udfyldt tegnede faner over de kampe, som de mener, skal kæmpes i vores egen samtid.
- foretaget *slow lookings* og altså kigget langsomt på genstande og scenografi i Kvindeliv for at åbne for refleksion, ro og fordybelse.
- tegnet og diskuteret, hvad deres kerner er, og hvordan deres kerner kan hjælpe dem, når de møder modstand.
- tegnet deres drømmesamfund.
- fundet lykke- og håbeobjekter.
- og så har vi haft rundkredsen som udgangspunkt for alle vores dialoger for at sikre, at alle kunne blive set, hørt og anerkendt.

PARENTESER I DRØMMEFABRIKKEN

I projektet har vi sat parentes om mange ting og er gået alternativt til værks i forhold til, hvad vi normalt ville gøre. Vi har sat parentes om det, vi klassisk ville sige, var korrekt fag-historisk vidensformidling og arbejdet pædagogisk, åbent og kreativt med historien for at kunne bruge den i forhold til projektets formål. Vi har sat parentes om Arbejdermuse-ets visuelle identitet og udviklet en ny stærk visuel identitet til projektet, der æstetisk taler ind i en klassisk ung kvinde- og pigeverden. Vi har sat parentes om klassiske forventninger til formidlingstilgange og relationer mellem facilitatorer og deltagere. Vi har nemlig været meget bevidste om, at hvis deltagerne skulle turde deltage i sårbare rum, så krævede det autenticitet og oprigtige menneskemøder. Derfor har vi også som facilitatorer delt ud af os selv i projektet og givet os selv et omsorgsetisk opdrag i vores tilgang til de unge. Vi har nusset dem på skuldrene, krammet dem, hvis de har haft lyst til det, fysisk sat og lagt os ned på gulvet sammen med dem, og nogle gange bare lyttet aktivt, hvis det var et behov. Det, at vi har sat parentes om klassiske formidlingstilgange, har gjort, at de unge har haft muligheder for at sætte parentes om verden uden for museets mure, og at de har turdet dele mere af sig selv og dermed åbnet sig for at få historiske perspektiver og spejlinger på deres oplevelser, følelser og tanker.

SMÅ OG STORE GRUPPER

En af de væsentligste parenteser, vi har sat i projektet, har været i blikket på kvantitet og kvalitet. I projektets indsatser målrettet unge med udsathed har vi gennemgående arbejdet med små grupper og med at mødes uden for normal åbningstid; dels for at skabe så trygge rum som muligt, dels ud fra en bevidsthed om, at mange, der oplever udsathed, kan have en angst ved store fællesskaber. Men de små og intime fællesskaber kommer også helt naturligt, når du arbejder med unge med udsathed. Her skal der nemlig ikke meget til for, at overskuddet til deltagelse ikke er der, og at det føles mere trygt at blive hjemme. Derfor har vi også gennemført aktiviteter i projektet med helt ned til tre deltagere, og selvom det fra et inspektørperspektiv kan synes hårdt og som et nederlag, når du står klokken 17.30 og blot møder tre unge, så er de unges oplevelser anderledes. De siger blandt andet:

”DER VAR PLADS, RO OG MULIGHED FOR AT
SIGE LIGE DET, MAN HAVDE LYST TIL, OG
OPLEVE PÅ HELT EGNE PRÆMISSER, UDEN
AT BLIVE BEDØMT AF ANDRE.”



I DRØMMEFABRIKKEN har vi derfor i dele af projektet haft indsatser, hvor vi har investeret i små fællesskaber og nået de få, mens vi i andre dele af DRØMMEFABRIKKEN har haft indsatser, hvor vi har nået de mange. For eksempel har vi haft over 6.000 deltagende elever i undervisningsforløbet "KVINDELIV - UD AF SKYGGEN" og over 100 deltagere til DRØMMEKRAFT-trivselsworkshops. Balancen mellem at nå de mange og de få gjorde, at vi bedre og lettere kunne leve med den fleksibilitet og de oplevelser af personlige nedture, som et projekt med unge, der oplever udsathed, kræver. Ligesom det skærper vores blikke på, hvordan tilgange og erfaringer fra de små og intime fællesskaber kan implementeres i daglige tilgange, så det ikke blot er de få, men også de mange, der kan få gavn heraf.

HVORFOR SKABTE VI DRØMMEFABRIKKEN?

Man kan med rette stille spørgsmålet, om vi har råd til at lave små og intime fællesskaber, når kulturinstitutioner samtidig skal sikre høje besøgstal og egenindtjening. Vi mener dog ikke, at det ene udelukker det andet, da vi både kan lave indsatser målrettet de få og de mange. Med kulturinstitutionernes specialiserede viden og samlinger har vi et samfundsansvar og et opdrag til at bruge vores viden og samlinger til at åbne for dialoger og forståelser på tværs af tid, sted og generationer. Og når samfundskriserne nærmest står i kø i et uset tempo, og en del unge oplever at blive overvældet af samfundet, så er vi faktisk nødt til at investere i formidlingstiltag og fællesskaber, der kan give unge ro og styrke deres handlekraft og resiliens. Som en deltagende pige sagde efter at have spejlet sig i både generationer før hende og i piger på egen alder:

"Det var bare dejligt at kunne tale om det, og at se, at andre også går med det samme. At det faktisk er helt normalt, og at jeg ikke er et udskud."

Tanker og oplevelser, der kan styrke unges livsmod og være med til at vække drømme til live.

AT HØRE TIL I HISTORIEN – OG PÅ MUSEET

Af Linda Nørgaard Andersen, vicedirektør

Arbejdermuseet er hele Danmarks museum for demokrati, fællesskaber og arbejdsliv, og derfor er det naturligt for os at være optaget af især unges demokratiske handlekompeterencer og selvtillid. For demokrati skal læres. Fra vi er helt små, skal vi lære at forstå os selv i verden og fungere i fællesskaber. Bestræbe os på at prøve at forstå dem, der tænker anderledes end os selv. Og ikke mindst finde vores eget udtryk og vores egne måder at deltage på. Demokrati kræver noget af os. Det kræver en tro på egne og andres evner til at engagere sig, det kræver, at vi stiller kritiske spørgsmål og har lysten til at påtage os et medansvar for det samfund, vi deler.

Få elementer betyder mere for et ungt menneskes mod til at omsætte sine holdninger til et samfundsmæssigt engagement end trivsel. Og mere end det: Trivsel er afgørende for, at den enkelte har mulighed for at udfolde alle sine potentialer og drømme og dermed forme både eget liv og historiens gang.

På museet reflekterer vi løbende over vores relevans for unge i lyset af de skiftende sociale, kulturelle og politiske vilkår, der påvirker nye generationers formative år. Men også over hvordan museet kan lære fra unges helt særlige evne til at stille spørgsmål, vi voksne tror, vi allerede har besvaret. Eller pege på nye muligheder, hvor vi som professionelle kan være låste i vores forestillinger om, hvad det vil sige at være et sted, hvor unge oplever at føle sig hjemme.

I en tid, hvor alt for mange unge oplever ensomhed, usikkerhed og mistrivsel, har det været vigtigt for os at udforske museets potentiale for at være et frirum. Et sted, de unge oplever at høre til. Hvor vi sammen sænker farten og skaber fællesskabende aktiviteter med historie som en nærværende kilde, de unge kan spejle sig i, læne sig op ad og bruge som inspiration til at finde deres egen identitet.

DRØMMEFABRIKKEN er et produkt af den udforskning og af museets arbejde med en demokratisk pædagogik. En pædagogik, der anerkender og arbejder for at udvikle unges forskellige livsopfattelser, grundværdier, kulturelle normer og for at styrke børn og unges demokratiske selvtillid.



Som projekt hviler det desuden på museets to grundlæggende værdier: omsorg og relationer. Hvor vi har en omsorg for befolkningens lige adgang til at møde kulturarven og bruge den til at forme eget liv og historie. Og hvor vi henover de senere år har fjernet os fra en tidligere mere klassisk afsender-modtager relation, til en langt mere ligeværdig relation, hvor brugerne engageres som autentiske medproducenter og medafsendere på de aktiviteter, der sker på museet og på dets udvikling.

DRØMMEFABRIKKEN har gjort præcist, hvad et meningsfuldt projekt skal: forstyrret vante arbejds-gange, udviklet nye metodikker, inspireret med arbejderne til at se museet og emnefeltet på nye måder og skabt et mulighedsrum, hvor vi har tur-det tage nye chancer og inviteret nye og dygtige samarbejdspartnere med helt ind i maskinrummet.

Når jeg læser de unges refleksioner om den betydning, DRØMMEFABRIKKEN har haft, træder projektets værdi for brugerne også tydeligt frem; når deltagere i SØSTERTRÅDE peger på, hvordan de pludselig forstår livsmod-stand som et eksistensvilkår. Og at de efter lang tids søgen har fundet et fællesskab, hvor de kan være sig selv; når deltagere i skrivegruppen hos Center for Kunst og Mental Sundhed beskriver museet som en mental pause, og samlingerne og atmosfæren i rummene inspirerer til andre og nye historier; og når lærere, udtrykker at have oplevet langt glattere elever med et større selvværd efter at have deltaget i SØSTERSKAB.

Deres refleksioner peger på, hvordan DRØMMEFABRIKKENS relevans ikke kun knytter sig til det indhold, de har mødt, men i høj grad hænger sammen med de måder, hvorpå museet har givet muligheder for at være sammen. De bekræfter os i, at relevans og relationer er hinandens forudsæt-ninger, når vi skaber meningsfulde møder mellem museer og mennesker.

Når et projekt som DRØMMEFABRIKKEN ud-løber, opstår der automatisk et behov for, at vi på museet forholder os helt konkret til de erfaringer, metodikker og fund, projektet har affødt: Hvad skal forandres, og hvad skal forankres? Og hvordan vil projektet påvirke museets identitet fremadrettet?

DRØMMEFABRIKKEN har allerede sat aftryk i en lang række af museets interne samtaler og refleksioner: Om udstillingernes tilgængelighed i design og indhold. Potentialerne i at integrere trivselsfremmende greb i de generelle undervisningsforløb. Hvordan vi kan forstå værtskab som en ny og langt mere tværfaglig opgave. Og måske vigtigst af alt; hvad kræver det af museet og af den enkelte museumsmedarbejder at arbejde med

trivselsfremmende indsats, og hvordan klæder vi både organisationen og den enkelte medarbejder på hertil?

DRØMMEFABRIKKEN har været en spejlsflade for de unge og for os som museum. Et sted, hvor vi har mærket, hvad museet kan, og hvad det kræver at skabe reelle fællesskaber.

Et projekt, som har produceret nye drømme til museet frem-tid. Og som vi forpligter os på i museets nye 2030-strategi, hvor social sammenhængs-kraft, trivsel og deltagelse skri-ves helt frem og sætter en klar retning for museets identitet og videre udvikling.



ET RELATIONELT VÆRTSKAB STYRKER UNGES HANDLEKRAFT OG LIVSMOD

Af Amalie Stærke, museumsinspektør

”Tak for at have skabt det her. Det var så dejligt og trygt. Det er sjældent, jeg kan lide at møde nye mennesker, og nu har jeg lyst til at være en del af nye fællesskaber.”

– Ung kvinde efter workshop i DRØMMEFABRIKKEN.

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL TIL DIT EGET ARBEJDE MED VÆRTSKAB

Hvad forstår du ved et relationelt værtskab?

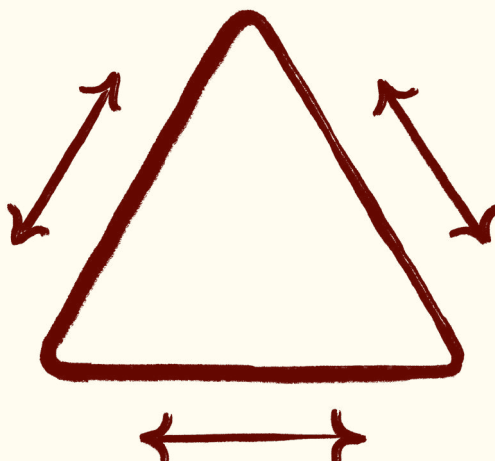
Hvad forstår du ved dialoger og relationer?

Hvordan arbejder du med at give dine
deltagere oplevelsen af at være særlige?

Grunden til, at vi indleder denne artikel med de tre spørgsmål er, at vi nu retter fokus mod det værtskab, vi har udviklet i DRØMMEFABRIKKEN. Men værtskab er jo mange ting, og måske du allerede arbejder med et sådant?

I DRØMMEFABRIKKEN har vi udviklet et særligt værtskab, som har dannet udgangspunkt for alle vores indsatser og møder i projektet, og som sætter en ære i *The making special*; altså at give deltagerne oplevelsen af at deltage i noget, hvor de er særlige. Det være sig møder med elever, der deltager i trivselsworkshops, møder med unge kvinder og piger, der deltager i kulturfællesskabet SØSTERTRÅDE, møder med unge fra SINDUngdom, der deltager i en dialogisk omvisning, eller møder med psykiatribrugere, der deltager i en skrive- og læsegruppe i samarbejde med Nationalt Center for Kunst og Mental Sundhed. Vi kalder værtskabet for *Det relationelle værtskab*, og det har som sit overordnede formål at danne relationer og dialoger mellem kulturhistorien, deltagerne og facilitatorerne; relationer og dialoger, der kan styrke deltagerens oplevelse af at være særlige, værdige og legitime deltagere i både samfund, fællesskaber og i historien.

KULTURHISTORIE



DELTAGER

FACILITATOR

EN METODIK OG IKKE EN OPSKRIFT

Det relationelle værtskab tager afsæt i forskellige begreber og opmærksomhedspunkter, der kommer til udtryk på forskellige måder alt efter målgruppen. En af de væsentligste pointer ved værtskabet er nemlig, at hele udgangspunktet er deltagernes egne oplevelsesverdener. Du må derfor ikke se det relationelle værtskab som en opskrift, men snarere som en metodik med opmærksomhedspunkter, der skal tilpasses den målgruppe, du samarbejder med.

Det relationelle værtskab skaber relationer, omsorg og dialoger ved at investere i mennesker og deres eksistentielle behov for *tryghed, anerkendelse, værdisættelse, spejlinger, at have tid og plads* samt *at deltage i frirum*, hvor forventninger og verden sættes på pause¹. Ved at rette fokus på deltagernes oplevelse af at indgå i frirum med tryghed, anerkendelse, plads, tid og mulighed for spejling af egne oplevelser i både kulturhistorien og i fællesskab, og ved at give dem oplevelsen af, at de indgår i noget særligt tilrettelagt, kan du styrke deres demokratiske selvtillid og handlekraft.

HVORDAN FUNGERER ET RELATIONELT VÆRTSKAB?

I DRØMMEFABRIKKEN har det relationelle værtskab udmøntet sig i, at vi har arbejdet meget aktivt med *The making special*. Det har vi gjort ved gennemgående at mødes med deltagere uden for museets normale åbnings-tid for at give plads og tid til, at de kunne opleve udstillingsrum på egne præmisser og for at kunne have sårbare dialoger mellem kulturhistorien, deltagere og facilitatoren uden forstyrrelser fra andre gæster. Ved at mødes uden for åbningstid har vi haft mulighed for at indtage de museale rum på alternative måder end dem, vi er vant til, og dermed nedbryde etablerede arkitektoniske praksisser, hvilket kan skabe udgangspunkt for ny positiv deltagelse.

For eksempel har vi indtaget snacks og drikkevarer tæt på genstande, vi har brugt stole og skamler som borde, og vi har indtaget gulvet ved at lægge eller sætte os ned på det under øvelser, dialoger og aktiviteter.

Når vi har arbejdet med spejlinger, har deltagernes oplevelses- og livsverdener været afsættet. For eksempel har vi i workshops sat fokus på tematikker og emner, som vi ved, fylder og præger ungdomssind på tværs af tid og sted uanset forudsætninger og udsathedstyper. Det har for eksempel været emner og temaer som skam, præstationskultur, forventninger, at være i og udenfor fællesskaber, ensomhed, kærlighed, grænsesætning, kropsforandringer, karakterer, alkohol, hormoner, det accelererede liv med oplevelsen af at være bagud, og oplevelsen af at man altid skal fremvise sit bedste jeg.

I de samtaler, vi har haft, har udgangspunktet været kulturhistoriske spejlinger og det kreative arbejde med dem. Det har medieret åbne, nysgerrige og undersøgende dialoger og aktiviteter, hvor deltagere har kunnet udtrykke det, de har haft lyst til uden at skulle tænke over, om de blev bedømt eller ej, og hvor der har været tid til at dvæle, dele erfaringer og til aktiv lytning. Ifølge en deltager har det givet "en enorm plads, ro og tryghed". Gennem det aktive arbejde med at give plads til deltagere både fysisk og mentalt, gennem indtagelsen af rum, fokuspunkterne for vores workshops og gennem undersøgende, nysgerrige og åbne dialoger mellem for-, nu- og fremtid har vi anerkendt dem som værdige deltagere. Oplevelsen af værdighed er understøttet af, at vi i projektet har investeret i lækre og æstetiske materialer, så alt lige fra den visuelle identitet, over print, tuscher, billeder, snacks, kort og tavler, som deltagere fik i hænderne, subtilt fortalte dem, at de var vigtige og værd at investere i. Følelsen af værdi kan styrke deltagernes mod på yderligere deltagelse; for eksempel sagde en af deltagere fra Nationalt Center for Kunst og Mental Sundhed: "Vi har gjort os mere umage, fordi vi er blevet mødt på en generøs måde."

¹Inspireret af Selvbestemmelsesteorien v. Edward Deci og Richard Ryan, samt kritisk farvebevidst pædagogik v. Laila Lagermann.



FACILITATORENS ROLLE

Trygheden, anerkendelsen og frirummene kommer også til syne i faciliteringen. I værtskabet er der arbejdet meget aktivt med facilitatorens rolle. Vi har ønsket at nedbryde hierarkiet mellem deltager og facilitator og dermed nivellere relationen. For eksempel har vi kommunikeret gennem SMS'er i stedet for mails, da unge ikke bruger mails, og vi har kommunikeret i et mere uformelt sprog med emojis, end vi normalt ville gøre i arbejds kontekster. Det har vi gjort for at møde de unge, der hvor de er, og for at styrke relationen mellem dem og os og dermed deres mod på deltagelse. Derudover har vi som facilitatorer selv aktivt deltaget i øvelser undervejs; vi har tegnet med, givet budskaber videre samt skrevet og læst med i skrivegrupper. Vi har helt basalt delt ud af os selv sammen med deltagerne for at skabe en større oplevelse af kollektiv, men også for at styrke oplevelsen af lig- og værdighed hos deltagerne.

”DET HAR VÆRET
SÅDAN ET HIERARKI-
LØST RUM, OG DET ER
JEG SLET IKKE VANT
TIL. DET GØR, AT MAN
TØR MERE!”

– Deltager fra Nationalt Center for
Kunst og Mental Sundhed

Her skal det nævnes, at arbejdet med facilitatorens rolle kræver et særligt fokus. Der er nemlig ikke nogen tvivl om, at facilitatoren blev hjulpet med at nivellere hierarkierne grundet hendes egen identitet. I projektet var det gennemgående en ung, hvid, heteroseksuel, ciskønnet kvinde, der faciliterede de forskellige workshops, og grundet både alder, køn, krops- og stiludtryk var hun også en art spejling for de deltagende unge kvinder og piger. Vi ved ikke, om der havde været et lige så stort mod på deling og deltagelse, hvis ikke deltagerne havde oplevet den form for spejling. Alt efter formålet med fællesskaberne eller projektet kan der derfor være ræson i at tænke meget aktivt over, hvem facilitatoren er, og hvordan det kan indvirke på projektet. En væsentlig pointe ved facilitatorens rolle er også en opmærksomhed på, hvad det kræver mentalt og følelsesmæssigt, når du arbejder med unge, der oplever udsathed. I mange af dialogerne i DRØMMEFABRIKKEN har deltagerne udtrykt store følelser, stærk mistrivsel, psykiske udfordringer og oplevelser af forkerthed. Det har krævet, at der har været et godt kollegaskab og en leder, som facilitatoren har haft mulighed for at kunne dele sine erfaringer og oplevelser med de unge med. Det kan nemlig også være meget sårbart for facilitatoren, hvis ikke der er trygge fællesskaber og relationer, som griber denne. Vi er faktisk nået frem til, at du for at kunne bedrive et relationelt værtskab selv har brug for at indgå i fællesskaber, hvor opmærksomhedspunkterne for værtskabet er gældende.

HVORFOR SKAL DU INVESTERE I ET RELATIONELT VÆRTSKAB?

Vi må erkende og være ærlige at sige, at det relationelle værtskab er ressourcetungt og -krævende både ud fra et medarbejder-, tids- og ledelsesperspektiv, og vi er fuldt ud bevidste om, at det bestemt ikke er alle kulturinstitutioner, der har ressourcer eller muligheder for at arbejde på den måde, som vi har gjort i DRØMMEFABRIKKEN. På Arbejdermuseet arbejder vi med afsæt i værdierne omsorg og relationer og har som strategiske hjørnesten, at vi arbejder for at mindske ulighed og for at styrke børns og unges demokratiske dannelse. Derfor er DRØMMEFABRIKKEN og udviklingen af det relationelle værtskab en klar strategisk prioritering og investering. Og det relationelle værtskab er netop en investering; i mennesker, i etablering af fællesskaber, i trivsel og i udvikling af handlekraft. Når en af evalueringerne blandt andet lyder: "Jeg har ikke været alene i fællesskaber uden mine forældre i fire år. Det har bare været rigtig rart, og jeg tør godt mere nu", så er spørgsmålet, om vi har råd til ikke at bedrive et relationelt værtskab? Du kan blot indlede i de små med et enkelt af de opmærksomhedspunkter, vi har præsenteret her. Det er nemlig at drage omsorg for både samfund, deltagere og kulturhistorien.

REFLEKSIONS- OG HANDLINGSSPØRGSMÅL TIL DIT EGET ARBEJDE MED "DET RELATIONELLE VÆRTSKAB"

Hvordan arbejder du i dag med relationer? Og hvordan kunne du gøre det endnu mere fremadrettet?	Hvordan arbejder du med tryghed og frirum? Og hvordan kan du fremme dem?
---	--

Hvordan arbejder du med dialoger? Og kan du udvide dit dialogiske arbejde?	Hvordan arbejder du med spejlinger? Og kan du udvide de spejlingsmuligheder, du arbejder med?
--	---

Hvordan giver du plads og tid til deltagernes oplevelsesverdener?	Hvordan vil du give deltagerne en oplevelse af at være særlige?
---	---



”HVER GANG JEG GÅR HERFRA, HAR JEG EN DET-SKAL-NOK-GÅ-FØLELSE”

Af Ulla Hinge Thomsen

I kælderens under Arbejdermuseet, i et rum skærmet af et tungt rødt gardin, sidder en gruppe piger i lave stole. På væggen hænger billeder af bl.a. Tine Bryld og Tove Ditlevsen, for rummet er ”Brevkassen”, en del af udstillingen Kvindeliv. I aften danner det ramme om kulturfællesskabet SØSTERTRÅDE, et gratis tilbud til piger fra 14-16 år, hvor de kan komme efter lukketid og lære om kulturhistoriens kvinder, mens de udfolder sig kreativt og deler udfordringer og drømme for fremtidens kvindeliv. Deres liv.

”Det er vores lillebitte fællesskab, som vi har her i ’livmoderen,’” siger Ville.

Vi starter aftenen med at tjekke ind og fortælle, hvordan vi har det på en skala fra 1-10. De fleste af os ligger omkring 7. At komme til SØSTERTRÅDE trækker op hos alle, fremgår det.

ET TRYGT FÆLLESSKAB

Pigerne, som mødes en gang om måneden, kommer fra forskellige steder i København.

"At det er nye mennesker, gør det meget trygt for mig. Det kan lyde lidt mærkeligt, men jeg tror, at man kan tale mere frit, når det ikke er nogen, man kender i forvejen," siger Ida.

"Det er et trygt miljø her. Man kan ikke sige noget forkert, alt er bare accepteret," siger Ane.

"Det er lige så fedt, som jeg havde forventet," siger Elly 1.

BIG TALK, TAK

Efter tjek-ind skal vi lave *slow looking* på KAD's Blækspruttekvinde, et værk fra udstillingen, høre en passage fra Tove Ditlevsens *Barndommens gade* og tegne masker fra vores eget liv. Pigerne kan godt lide formen, hvor al samværet er styret.

"Det er ikke ligesom på en fodboldbane, hvor man skal gå rundt og være sådan, "hej, hvad hedder du?". Vi får det hele ud på andre måder end small talk. Jeg hader small talk," siger Ville. De andre griner bifaldende. *Big talk* er sagen her i gruppen, hvor emnerne kan være alt fra mental load til maskefald – i historien og i pigernes eget liv.

"Jeg synes generelt, at de emner, vi har taget fat i, er rigtig relevante. Jeg havde ikke rigtig prøvet at snakke om dem før, men jeg havde meget at sige om det," siger Ane.

Ida supplerer:

"Jeg har fået enormt meget viden om de danske kvinder i historien, og nu er jeg også begyndt at få interesse for det. Det er ikke noget, vi har drøftet så meget i klassen."

"Det er inspirerende at se, hvor eftertænksomme alle er, og hvor meget de andre også har på hjerte. Det giver mig en form for styrke som kvinde. Det er et meget kraftfuldt fællesskab," fuldender Ella.

EN STJERNESTUND

Inden vi skilles, tjekker vi ud igen. Alle finder håb i noget, de har oplevet i aften. Eneste malurt i bægeret er, at der er en hel måned til næste gang.

"Hver gang jeg er gået herfra, er det med sådan en det-hele-skal-nok-gå-følelse," siger Sonja:

"Jeg har bare haft en stjernestund."

Eller som Elly 2 siger:

"Her bliver jeg ikke dømt. Jeg kan bare få lov at være en pige i et fællesskab."



MØDRE OM SØSTERTRÅDE

Charlotte, mor til Elly, og Rikke, mor til Ane, er glade for deres døtres deltagelse i SØSTERTRÅDE, som giver anledning til samtaler om historie og kvindeliv.

Charlotte, mor til Elly:

"Elly kom ind i SØSTERTRÅDE, fordi jeg hørte om det og tænkte, at det ville være noget for hende. Det var en mulighed for at være i en anden ramme og få noget andet ned i rygsækken. Det er jo et fællesskab uden konkurrence. Her behøver du ikke at være den bedste til at ramme fodbolden. Første gang, hun kom derfra, sagde hun, at hun ikke selv vidste, at hun havde så mange holdninger til kvinders rettigheder. Hun fortalte også om Marie Christensen, som hun egentlig godt kendte, men her havde hun hørt om hende på en anden måde. Både hun og jeg kan godt lide de brevkassespørgsmål, de har arbejdet med, hvor datoen er fjernet, så de ikke ved, om spørgsmålet er fra før eller nu. For det viser jo, at kvinder og piger har haft samme udfordringer før. De får både en fortid, en nutid og en fremtid at spejle sig i."

Rikke, mor til Ane:

"Jeg synes, at teenagere i dag agerer inden for et smalt spektrum. Der er intet galt med at være optaget af hår og makeup eller at gå op i lektierne, men jeg tror også, de har brug for et rum, hvor de bliver præsenteret for nogle andre impulser. Ane er meget sprogligt begavet og har glæde af at være et sted, hvor man taler og reflekterer sammen. Det passer til hendes væsen. Herhjemme er vi meget optaget af samfundsstrukturer og social retfærdighed og at forstå vores verden gennem historien. Derfor betyder det kulturhistoriske perspektiv rigtig meget. Ane har egentlig ikke fortalt så meget, men vi kan mærke, at det går og arbejder i hende. Der var dog én gang, hvor hun kom hjem og fortalte, at de havde talt om, hvad det vil sige at have en kerne. Den har vi grebet og bruger aktivt som redskab nu."

ET DRØMMESAMFUND

I SØSTERTRÅDE har vi arbejdet med vores drømmesamfund. Vi har blandt andet udvalgt billeder fra Arbejderbevægelsens Bibliotek og Arkiv med spor af vores drømmesamfund, vi har individuelt tegnet, hvad vores drømmesamfund skulle indeholde; hvem der er plads til, hvad man laver, hvad der værdisættes, og afslutningsvist kombinerede vi vores samfund, som Thit Thyrring har optegnet.

Pigernes drømmesamfund er et omsorgsfuldt, grønt og bæredygtigt samfund uden krig, men med økonomisk, social, uddannelsesmæssig og kulturel lighed. Derudover er det et samfund, hvor solen altid skinner (også i overført betydning), hvor der er plads til at lege og være fri uanset alder, og hvor alle på tværs køn, alder, seksualitet, kropskapabilitet, etnicitet og religion kan blive lige præcis dem, de har lyst til at være.

Hvordan ser dit
DRØMMESAMFUND ud?





”DET ER EN HELT NY— OG FED—MÅDE FOR OS AT SAMARBEJDE PÅ”

Interview med Anna Bjerre, direktør,
og Christine Ohm Cleaver, Corporate Relations Manager

Af Ulla Hinge Thomsen

GirlTalk er en NGO, der arbejder for at styrke piger og unge kvinders trivsel gennem rådgivning, fællesskaber og viden. Målgruppen er primært piger og unge kvinder på 12-24 år, som støttes gennem chatrådgivning, gruppeforløb og oplysning om emner som selvværd, ensomhed og mentalt helbred.

Hvorfor gik I med i samarbejdet med Arbejdermuseet?

Anna: I GirlTalk ved vi, at fællesskaber er en af nøglerne til bedre trivsel. At sikre trivsel er en kompleks opgave, som kræver, at aktører på tværs af samfundet bidrager og tager ansvar på dér, hvor de kan. Derfor er det vigtigt for os i GirlTalk at samarbejde med eksterne partnere, så vi sammen kan løfte opgaven for piger og unge kvinder.

Hvad har I lavet sammen?

Christine: Vi udviklede og udførte sammen et forløb, SØSTERSKAB, i udstillingen Kvindeliv, hvor vi brugte Arbejdermuseets kompetencer og genstande og vores viden og frivillige til at skabe noget for en gruppe piger. Pigerne kom ind i udstillingen og fik mulighed for at reflektere og spejle sig i nogle af de udfordringer, de oplever i nutiden, som også er gået igen i historien. Mange af de udfordringer, som piger og kvinder oplever i dag, er almengyldige; kærestesorg, ikke at føle sig god nok eller være i tvivl om sin værdighed, alt det har også eksisteret for 50 år eller 100 år siden.

Hvad bragte I ind i projektet?

Christine: Vi har indsigt og viden i, hvad der rører sig i piger i dag. Vi har også gruppeforløb, og det var vores frivillige derfra, der drev SØSTERSKAB, i samarbejde med Arbejdermuseet. Det er de både uddannet til og har stor erfaring med. Et konkret eksempel på, hvad vi udviklede sammen til SØSTERSKAB-forløbet, var ideen at tage nogle spørgsmål fra vores anonyme chatbrevkasse og nogle fra de historiske brevkasser i udstillingen og fjerne datoerne, så pigerne skulle gætte, hvor de var fra. Når vi neutraliserede sproget, havde pigerne i mange tilfælde svært ved at skelne mellem de historiske og de nutidige. På den måde fandt de ud af, at det, der er svært for dem, også var svært for andre generationer. De er helt normale.

Hvordan gjorde I konkret?

Christine: Da vi havde besluttet os for at samarbejde, afholdt vi udviklingsmøder, hvor vi satte os sammen og sagde, ”Okay, hvordan skal det her se ud?”, ”Hvor mange gange skal det være?” og ”Hvad kan vi inddrage fra Kvindeliv?” Vi gik rundt i udstillingen, og Amalie fra museet foreslog

genstande, som vi kunne bruge i forløbet, og vi bød ind med, hvordan det kunne anvendes og matches med de metoder og teknikker, vi ved, virker i vores egne forløb. Det var vitterligt en samskabelse og en helt ny – og fed – måde for os at arbejde på.

Hvad betød de kulturelle genstande?

Christine: Det betød meget, at vi kunne forstå historien, fx ved at sidde i den del af udstillingen, der hedder Brevkassen, og se brevene og billederne. Der er også noget meget motiverende og spændende ved, at man får lov til at få adgang til en kulturinstitution alene efter lukketid. Det føles ret unikt. At pigerne derudover selv fik lov til at bidrage med genstande, var en kæmpe gave. De lavede både brevduer og en fane, som nu er udstillet, og det gav dem en enorm stolthed – en følelse af at stå på skuldrene af en masse kvinder, der har kæmpet nogle kampe.

Hvad har I som organisation fået ud af samarbejdet?

Anna: Først og fremmest fik vi mulighed for at nå bredere ud til målgruppen og engagere piger, vi måske ikke ellers ville have nået. Som organisation gav samarbejdet plads til nytænkning, samskabelse og til at inddrage og motivere vores frivillige. Vi har haft mulighed for at anvende og videreudvikle vores GirlTalk Sisterhood-forløb i nye formater og rammer med støtte fra to af GirlTalks frivillige, og vi har kunnet trække på Arbejdermuseets ressourcer, historiske materiale, faglige viden og ikke mindst de fysiske rammer i udstillingen Kvindelig, som er helt unikke.

Hvad har været udfordrende ved samarbejdet?

Christine: Uden at glorificere det, har vi haft et virkelig godt samarbejde, både i processen og afviklingen. Det mest udfordrende var nok, at ingen af os havde prøvet det før, så vi skulle opfinde det fra bunden. At det lykkedes, skyldtes blandt andet, at vi havde en fælles forståelse og et fælles formål, som var meget stærkt og klart; nemlig at skabe noget unikt, der kan bidrage til fællesskab, trivsel og ny perspektiver for piger og unge kvinder. Vores rollefordeling var også meget tydeligt afstemt. Vi kunne fx ikke stå for at hverve pigerne eller levere materialer, så det gjorde museet. Alle var virkelig engagerede og villige til at lægge den tid og den energi, det krævede.

CODE RÅD, HVIS DU VIL ARBEJDE MED GIRLTALKS MÅLGRUPPE

- Vurdér størrelsen af gruppen. Jo mere sårbart, desto mindre gruppe, så deltagerne føler det er et trygt rum, hvor der er tid og plads til, at alle kan blive set og hørt. Dog ned til en grænse. For der skal helst også være plads til, at trække sig lidt tilbage.
- Hav styr på det praktiske: For eksempel samtykke fra forældrene, hvordan man kontakter pigerne, hvordan de kommer ind til møderne og så videre.
- Tilpas sproget. Måske skal I ikke kalde det 'gruppeforløb', men fx 'fællesskab'. Tilpas retorik, kommunikationsveje og formater efter målgruppen, så det taler til dem og deres livsverden.



Ventilen

”JEG ER STOLT OVER AT VÆRE EN DEL AF DET HER SAMARBEJDE”

Interview med Julie Amanda Kronberg Jakobsen,
Programleder for formidling, Ventilen Danmark

Af Ulla Hinge Thomsen

Ventilen bekæmper ensomhed blandt unge. Organisationen har to ben; et afhjælpende med 22 mødesteder for unge mellem 15-30 år over hele landet, der føler sig ensomme, og et forebyggende med blandt andet undervisning af undervisere på ungdomsuddannelser og andre fagpersoner, frivillige organisationer, unge og elever.

Hvordan har I samarbejdet med Arbejdermuseet?

Vi startede med at lave en workshop sammen med et tema om ensomhed og fællesskaber i fortid, nutid og fremtid. Men vi fik ikke særlig mange tilmeldinger og endte med at aflyse. Efter det gentænkte vi samarbejdet og endte med at tilmelde os Ungdommens Folkemøde sammen. Der afholdt vi to workshops med samme tema: Ensomhed og fællesskaber i fortid, nutid og fremtid, hvor vi blandt andet havde brevkasseindlæg med spørgsmål fra Tove Ditlevsen og Tine Bryld og nye brevkasseindlæg fra rådgivningstilbuddet Hørt. Vi havde fjernet tid og sted og lod unge arbejde med brevkasseindlægge. Bagefter skulle de gætte, om det var gammelt eller nyt. Det gav en kæmpe aha-oplevelse for de unge: Der var unge, som havde det på den måde dengang! Efter UFM valgte vi derfor at udvikle et nyt workshop-koncept, hvor vi inviterede unge ind på museet, men med nogle af de samme elementer, som vi brugte på UFM.

Hvad betød museets genstande?

Brevene og udstillingen havde en vigtig funktion. I vores egne mødesteder mødes vi altid om et fælles tredje; så skal de unge nemlig ikke forholde sig til sig selv, og det er styrken. Her trak vi en historisk aktivitet ind, og det bidrog til, at vi bedre kunne snakke om de svære ting.

Hvad var det bedste og mest udfordrende ved samarbejdet?

Der var en meget stor respekt for hinandens fagligheder, og Arbejdermuseet var gæstfrie og imødekommende. Jeg følte mig inviteret ind og fik en følelse af stolthed over udstillingen. Det mest udfordrende var nok, at den første workshop ikke blev til noget. Hvis vi ikke havde fortsat efter den og lært af vores startvanskeligheder, var det ikke sikkert, det var blevet lige så godt. Der var vi vildt gode til sammen at se på, hvad der ikke havde virket, og så gøre noget andet.

GODE RÅD, HVIS DU VIL ARBEJDE MED VENTILENS MÅLGRUPPE

- Sørg for, at der er nok information. Unge, der synes, det er svært at møde op, vil typisk gerne vide meget præcist, hvad der skal ske; skal man sige noget selv, hvor mange kommer, er der mad, hvornår slutter det osv.
- Tænk på dit sprog. Ventilen arbejder for at aftabuisere ordet 'ensomhed' og mener, at det skal bruges. Men tænk over, hvordan du taler om det. Ordet 'fællesskab' kan også være negativt, fordi mange i målgruppen har brændt fingrene på netop det.
- Alliér dig med fagpersoner. Når I står sammen om jeres fælles tredje, bliver I stærke.

Kilde: Julie Kronberg Jakobsen, programleder for formidling, Ventilen Danmark

HVORDAN VÆKKER VI ALLES DRØMME TIL LIVE?

Af Amalie Stærke, museumsinspektør

”Det har været rigtig inspirerende, og så er der ikke sygdom i husene. Det er ret befriende, og så har jeg følt, at jeg har hørt til.”

–Deltager i workshop fra Nationalt Center for Kunst og Mental Sundhed.

I DRØMMEFABRIKKEN forsøgte vi at skabe sygdomsfri rum og trygge ligeværdige møder mellem kulturhistorien, facilitatorer og unge med neurodivergens og komplekse psykiske lidelser.

MØD DE UNGE SOM UNGE

I DRØMMEFABRIKKEN er vi i samarbejde med Nationalt Center for Kunst og Mental Sundhed, Brobyggerne fra Københavns Kommune, SINDung og Bispebjergs Psykiatriske Afdeling for unge med spiseforstyrrelser blevet klogere på, hvordan unge med neurodivergens og komplekse psykiske lidelser kan få adgang til rum og oplevelser, der ellers kan virke som lukket land. Her er den vigtigste erfaring, at vi skal anlægge et ressourceperspektiv på dem og møde dem som det, de er, nemlig kompetente unge. Fordi hvis der er noget, som unge med psykiske lidelser og neurodivergens bare gerne vil, så er

det at være som alle andre. Uanset om man er et ungt menneske med depression, angst, neurodivergens, spiseforstyrrelse eller skizofreni, så er man også et ungt menneske, der præcis som alle andre unge ligger under for normer, skam, flertalsmisforståelser, drukkultur, kropsforandring, forelskelse. Ligesom man også fysisk bliver påvirket af kropslige genstande såsom modersprøtten og håndsuede genanvendelige hygiejnebind og finder dem lige så "vilde" og "forfærdelige", som alle andre unge. Derfor har vi i vores fremgangsmåde forsøgt at sætte parentes om vores forventninger til, hvad vi umiddelbart har tænkt, at de ville deltage med.

Parenteserne har åbnet for, at vi har mødt dem som det, de først og fremmest er, nemlig unge og fulgt de tanker, erfaringer og refleksioner, de har delt; fuldstændig som vi ville gøre med alle brugere og deltagere også. Det er vigtigt at påpege, at de unge selvfølgelig lever med psykiatrien og neurodivergensen, og at disse forhold er med dem i alt, hvad de gør. Derfor har vi heller ikke været bange for at italesætte psykiatri, behandlingsforløb, eller hvad der gør livet svært, men vi har først gjort det, når de unge selv har nævnt det. Og så har vi gjort det åbent, nysgerrigt, engageret og aktivt lyttende for at skabe rum, hvor sygdommene og neurodivergensen ikke dominerede, men hvor det selvfølgelig fyldte, fordi det er eksistensvilkår hos de unge.

ÅBEN FOR ET DELTAGELSESSPEKTRUM

Det er klart, at når du møder unge med komplekse psykiske lidelser, som for eksempel er brugere af psykiatrien eller i slem skolevægring, så er der også andre forudsætninger for deres deltagelsesform og at tænke i det, vi kalder et *deltagelsesspektrum*, kan være en god hjælper og stilladsering i planlægningen af workshops med de unge. Hvor nogle er meget verbalt deltagende, kan andre mangle sproget, men have refleksionerne, andre kan have sproget, men frygte at sige det højt, nogle står måske med ryggen til, mens du taler, som en måde at skærme sig på. Nogle kan fysisk lukke sig om selv hele vejen igennem, men deltage med et smil, og andre kan have svært ved kigge dig i øjnene. Derfor kan du tænke i at udvikle øvelser, som giver de unge et sprogligt stillads, de kan færdiggøre, hvor de får sproget faciliteret gennem materialet eller øvelserne, eller hvor sproget kan udvikle sig gennem brug af genstande og udstillingsrum; altså at bruge det fælles tredje som mediator for samtaler. For eksempel kan de færdiggøre tegninger, hvor noget er tegnet til dem på forhånd, de kan få oplæst dilemmaer og diskutere, om de er relevante for dem, de kan røre ved genstande og bruge sanserne og taktiliteten som udgangspunkt for dialoger, de kan tage afsæt i dialogkort, eller de kan gå på opdagelse i udstillinger efter steder, som "taler til dem".



TÆT KONTAKT TIL FAGPERSONER

Da unge mennesker med komplekse psykiske lidelser og neurodivergens er lige så forskellige som alle andre mennesker, er det vigtigt at have tæt kontakt med fagpersoner og organisationer, der kender de unge godt både op til, under og efter workshops. Ved at have tæt kontakt til fagpersoner,



kan du også imødegå potentielle triggers såsom lyde eller lys samt ord eller vendinger. Du kan også sikre, at øvelserne er tilpasset deltageres forudsætninger, og at I under workshops kan implementere nogle af de samme rutiner, vaner og sproglige vendinger, som deltagerne kender i forvejen for ikke at forstyrre etablerede praksisser. For eksempel afholdt vi med Bispebjergs Psykiatriske Afdeling for unge med spiseforstyrrelser en workshop fra klokken 9.30-11.30, hvor vi holdt en pause på 15 minutter klokken 10.05. Deltagerne kunne ikke møde tidligere, da der ellers ikke ville være tid nok til at spise morgenmad på afdelingen, ligesom vi skulle holde frugtpause klokken 10.05. Her fik deltagerne et rum for sig selv i udstillingen sammen med deres sygeplejersker, hvor de spiste frugtmåltid, som er en del af behandlingspakken. Vi var også nødt til at afslutte workshoppen præcis klokken 11.30, så de kunne nå bussen hjem til Bispebjerg for at kunne spise frokost klokken 12.

For deltagerne her var der en risiko for, at det at udskyde et enkelt måltid kunne medføre, at sygdommen ville fortælle dem, at de også kunne udskyde det næste måltid. Derfor er det væsentligt for at sikre trygge oplevelser for deltagerne at udvikle formater sammen med fagpersoner og de unge selv, hvis de har overskud til det. Det er også vigtigt at have åbne forventninger til deres deltagelsesform og huske, at det ikke handler om en selv som facilitator, når deltagerne for eksempel står med ryggen til en eller ikke kan se en i øjnene. Det handler derimod om de udgangspunkter og forudsætninger, deltagerne har. Dermed ikke sagt, at det ikke kan være hårdt som facilitator, og derfor anbefaler vi også, at du efter workshops med sådanne erfaringer har samtaler med din leder eller kollegaer for at sikre dit eget arbejdsmiljø.

SÆRLIGE BEHOV

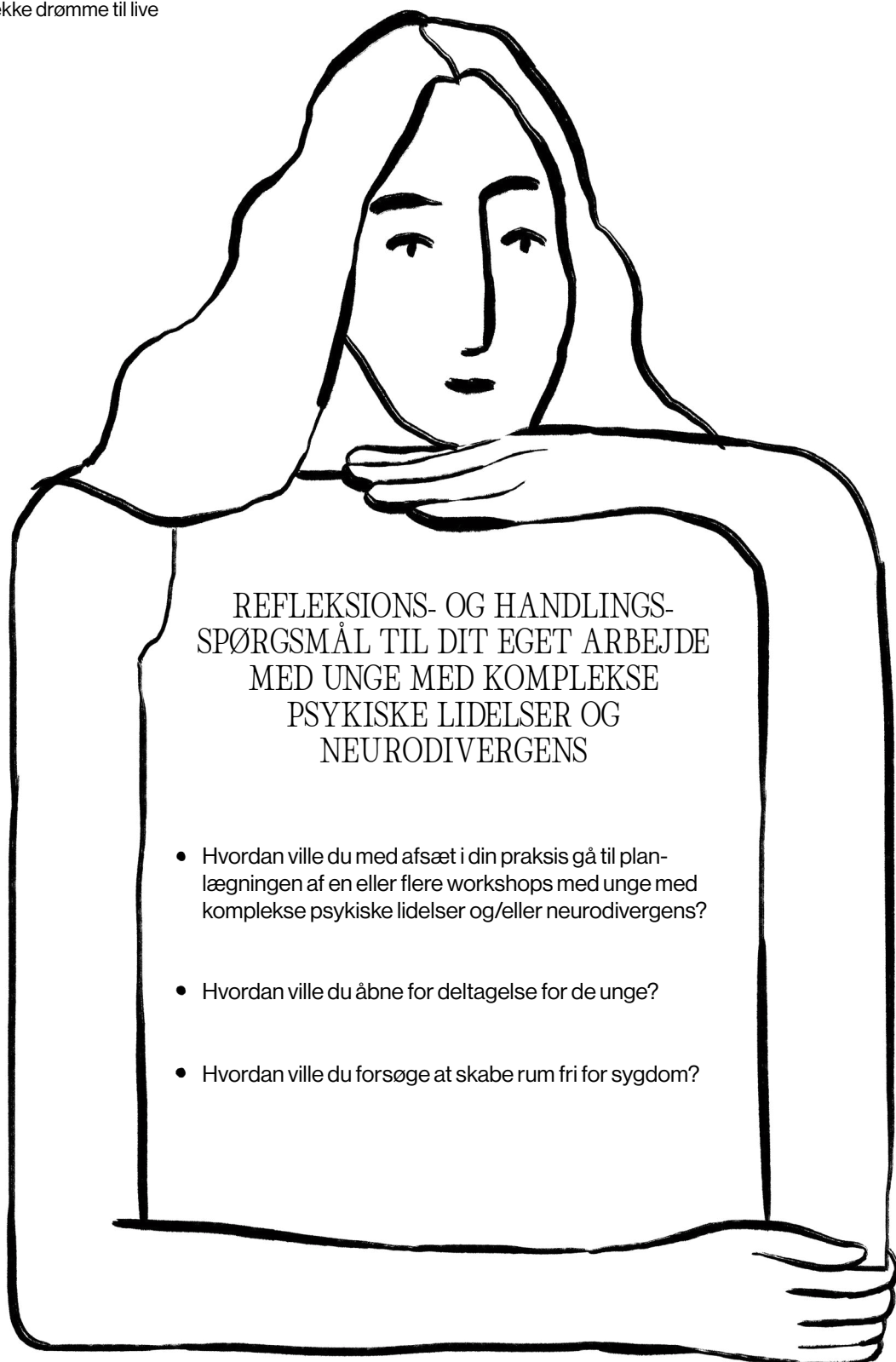
Det er klart, at der er særlige behov, du er nødt til at tage hensyn til og overveje i din ud- og afvikling af workshops med unge med komplekse psykiske lidelser og neurodivergens. Det handler blandt andet om behovet for tryghed; derfor er det god idé, at du inden workshoppen sender en tydelig præsentation af det sted, I skal være, af hvad deltagerne kan forvente, af hvem de skal være sammen, og af hvilke rum, de kommer til at være en del af. Hav gerne så mange illustrationer og fotos med som muligt, så du hjælper deltagerne med at danne billeder, der kan skabe tryghed. Alternativt kan du, hvis der er tid i projektet, besøge de unge på deres banehalvdel først; altså komme ud til deres mødesteder, inden de kommer ind til dig. Dermed er du allerede kendt, og du har vist dem, at du er interesseret i at forstå dem og at lære dem at kende. Et særligt behov, deltagerne også kan have, er muligheden for at trække sig ved en oplevelse af overstimuli. Derfor er det en god idé at have overvejet, om der kan være en form for pauserum for deltagerne, hvor de kan lade op. Ved at have tydeliggjort rammerne for workshoppen inden selve workshoppen, er der større sandsynlighed for, at flere møder op på dagen. Der skal nemlig meget lidt til for, at unge med komplekse psykiske lidelser eller neurodivergens ikke har overskuddet på dagen til at deltage, men hvis de ved, hvad de skal deltage i, hvem de møder, og at der mulighed for at trække sig, er der større sandsynlighed for, at de kan finde overskuddet og møde op.

UDEN FOR ÅBNINGSTID

Deltagerne kan også have et behov for at opleve og deltage uforstyrret, og det kan måske influere på brugen af udstillinger. I kan mødes uden for museets åbningstid eller lukke udstillinger af, selvom museet har åbent, hvis deltagerne er vant til at mødes på tidspunkterne, hvor museet har åbent. Her er det vigtigt at inddrage og inkludere museets frontpersonale, så de oplever et tilhørsforhold til, at museet engagerer sig i en særlig dagsorden, og så de ved, hvorfor der er særlige tilgange til specifikke målgrupper. Derudover ved de bedst, hvad der fungerer i dagligdagskommunikationen til almene gæster. Derfor kan I sammen udvikle og forberede oneliners, frontpersonalet kan sige til museets andre gæster i tidsrummet, hvor udstillingen er lukket. Sammen med dem kan I forberede skilte målrettet resten af museets gæster og brugere, der fortæller, at udstillingsrummet er lukket, og samtidig aktivt italesætter det positive, I gør for en særlig målgruppe, for at imødegå eventuelle negative oplevelser fra gæster, der havde glædet sig til en specifik udstilling.

HVORDAN KAN VI VÆKKE ALLES DRØMME TIL LIVE?

- Det kræver en særlig form for fleksibilitet at arbejde med unge mennesker med komplekse psykiske lidelser og neurodivergens. Men ved:
- at inkludere fagpersoner og organisationer, der kender de unge godt
- at være aktivt lyttende over for de udgangspunkter, de unge kommer med og inkludere det i opbygning af workshops, hvor et bredt deltagelesspektrum er indtænkt
- og vigtigst af alt, ved at møde de unge som unge med engagement, autenticitet og oprigtig nysgerrighed, har vi mulighed for at vække alle unges drømme til live og at åbne rum og perspektiver, der ellers synes lukkede



Nationalt Center for Kunst og Mental Sundhed

"PÅ MUSEET ER DER PLADS TIL DET DYSTRE, MØRKE OG MÆRKEDELIGE"

Interview med Birgit Bundesen, overlæge, Psykiatrisk Center Amager

Af Ulla Hinge Thomsen

Hvad kan kulturinstitutioner for jeres målgruppe?

Det kan det samme som for andre mennesker, men ikke alle brugere af psykiatrien føler sig inviteret ind i museumsrummet, selvom det kan være lige så relevant for dem som for andre. Derudover kan det være et frirum fra at være "de syge". I psykiatrien har vi måske glemt lidt at henvende os til fællesskaberne, glæden, legen og meningsfyldtheden. Kunsten kan med fordel rykkes ind i klinikken og brugerne ud i kulturinstitutionerne. Det vil vi gerne i Center for Kunst og Mental Sundhed.

Hvad giver det jeres brugere?

Genkendelse og mulighed for refleksion. I kulturens verden er mange af heltene de anderledes: dem, som har oplevet, sanset og tænkt verden anderledes og turdet stå ved det. Her kan man få lov at dele alle menneskelige følelser, også de rebelske. I kunsten er intet forkert: Her er plads til det dystre, sorgfulde og sære, som man ellers tit efterlades alene med. Der er flere fra vores projekt, som er blevet ved med at komme på Arbejdersmuseet, fordi det gik op for dem, at det er et rum, man må bruge; en slags tilflugtssted, hvor man kan gå hen, inden man får det rigtig dårligt og behøver at blive indlagt.

Hvorfor samarbejdede I med Arbejdersmuseet?

Fordi det er et helt enestående historisk monument over vores samfund. Det ligger i museets etos at være det politiske samlingssted, og det bærer den aktivistiske geist, der også ligger hos os; vi giver folk lov til at samles om noget, som føles meningsfuldt, og hvor man har en stemme og står sammen. Så kan man ændre historien.

Hvad lavede I konkret med Arbejdersmuseet?

Vi kørte en skrivegruppe efter den model, vi også kører i centeret, hvor vi mødes og skriver sammen. Her var det i forbindelse med en rundvisning, som også var en måde at åbne samlingen på. Amalie åbnede flere genstande for os, for eksempel tjenestepigernes skudsmålsbøger. Det, at vi fik lov til at være der efter lukketid, fik os til at føle at det var vores særlige rum. Alle de sanselige markører, der er ved artefakterne derinde, som vi samledes om og prøvede at få sprog for, vakte helt utrolig meget glæde. Der var en speciel stemning af alvor og respektfuldhed, men også meget leg. Brugere brugte ord som 'wellness-ophold' om det.

Hvordan var samarbejdet med Arbejdersmuseet organiseret?

Anna (Rieder, forfatter, red.) og jeg var der sammen, for det er for svært at sidde alene med som forfatter. Kunsten åbner for rum, som nogle gange trykker ikke intenderet materiale med ud. Hvis folk oplever meget voldsomme ting, skal nogen kunne samle op på det.

Lavpraktisk var det os, der stod for kontakten til deltagerne, mens museet var værter. Konkret fik deltagerne et lille oplæg fra forfatteren ud fra en genstand og skulle så skrive. Det kom der utrolig gode tekster ud af. Det, at vi fik lov til at være der efter lukketid, fik os til at føle at det var vores særlige rum. Alle de sanselige mærker, der er ved artefakterne derinde, som vi samledes om og prøvede at få sprog for, vakte helt utrolig meget glæde. Der var en speciel stemning af alvor og respektfuldhed, men også meget leg.

Skal man kende deltagernes diagnoser for at lave et samarbejde som dette?

Nej det skal man på ingen måde. Brugere af psykiatrien har jo ret til at melde sig til at deltage i alt på lige fod med andre. Men hvis man direkte annoncerer tilbud rettet mod mennesker med psykisk sårbarhed, bør man have en opmærksomhed på de reaktioner, der kan komme. Det er faktisk et uudforsket felt, som man med fordel kunne lave et projekt omkring. Hvad kræver det af en kulturinstitution at invitere folk med sårbarheder ind? Hvor går grænsen mellem et didaktisk, mellemmenneskeligt ansvar og så en behandlingsindsats? Det er i hvert fald vigtigt at sætte rammerne og holde, hvad man lover. Man kan ikke lave fuldstændig safe spaces, men man kan interessere sig for hvilke reaktioner, der kan blive udløst i sådan et rum med de genstande.

Hvordan gik det?

Det var en kæmpe succes. Der var en omsorgsfuld planlægning af det fra Arbejdermuseets side, og der var tid og midler til det. Forsøget skabte et rum, som kunne noget særligt for mennesker, som har det stramt på mange måder i et fællesskab båret af glæde og læring.

Var det terapi, der foregik?

Nej. I kunstterapi bruger man kunstneriske metoder til at lave psykoterapi og går ind og tolker: "Når du siger det her, er det så din vrede mod, du taler om?" Og det er sådan set okay. Men vi laver kunst på kunstens egne præmisser. Vi åbner et kulturrum inde på et museum, hvor der er artefakter. Det er overflade, farver, taktiliteter. Man får lov til at leve sig ind i historiske kontekster med mennesker, som bliver levende for næsen af en. På den måde kan det, hvis det er et trygt rum og en rar oplevelse, godt blive terapeutisk uden at det er det primære formål. Fordi kunsten kan åbne det mulighedsrum, der altid er imellem mennesker.

Hvordan kunne man gøre mere af det?

Vi har været ude i mange forskellige museums kontekster, og det er vores erfaring, at feltet kræver en national indsats – et museum, som tager tæten på det, laver guidelines og indsamler systematiske erfaringer med psykiatribrugere i museumsrummet.

Hvorfor er det vigtigt?

Hvis ikke vi kan forestille os, at ting kan være anderledes, kan vi ikke løse de store samfundsproblemer, vi står overfor: klimakrisen og den mentale sundhedskrise. Mulighedssansen er også skørhedssansen. Det med at mobilisere den fælles forestillingsevne er en demokratisk kraft, som vi skal passe på. Og det vil jeg påstå, at mange psykiatribrugere er særligt gode til. Så de skal have en stemme i den demokratiske samtale, der foregår lige nu. Også selv om de ikke har kroppe, som er forenelige med traditionelle uddannelser.

Nationalt Center for Kunst og Mental Sundhed er en NGO, grundlagt af Birgit Bundesen, som stræber efter at skabe bedre trivsel til menneskeder med psykiske lidelser gennem deltagerfokuserede kunstworkshops som blandt andet skrivegrupper og åbne værksteder.

GODE RÅD, HVIS DU VIL ARBEJDE MED CKMS' MÅLGRUPPE

- Hav styr på det praktiske: Der skal være en tovholder med god kontakt til gruppen, som kan formidle tid, sted, plan for dagen mv., og som kan følge op på, at brugerne kommer og står til rådighed ved psykiske kriser.
- Gennemgå samlingen. Selv om I ikke kan lave komplette safe spaces, er det en god idé at være forberedte på, hvordan genstande kan trigge. Gå jeres samling igennem sammen med en konsulent og meget gerne også nogle fra målgruppen.
- Alliéer jer med fagpersoner. At have en person til stede, som kan samle op, hvis kunsten trykker på ømme steder, giver tryghed for både jer og brugerne.

Kilde: Birgit Bundesen, overlæge i psykiatri

HØRT I DRØMMEFABRIKKEN

"Tak for at have skabt det her!
Det var så dejligt og trygt.
Det er sjældent,
jeg kan lide
at møde nye mennesker!"

(Pige til SØSTERKAB, maj 2024)

"Vi har fået et ejerskab til historien ...
det får man, når man er i de her lokaler
og bliver mødt på den måde,
vi er blevet mødt på."

(Deltager i skrivegruppe m. CKMS, september 2024)

"Det er rigtig rart at komme her og vide,
at andre har haft det sådan her før mig.
Og at jeg ikke er den eneste."

(Pige til SØSTERKAB, september 2024)

"Vi har oplevet nogle piger,
der er markant gladere,
den ene af dem siger meget
mere i undervisningen.
Vi fornemmer et øget selvværd
og mindre selvtvivl
hos alle pigerne."

(Lærere, hvis elever deltog i SØSTERKAB, maj 2024)

"Det har været den vildeste oplevelse,
hvor der også er kommet
helt andre tekster,
end jeg har oplevet før."

(Deltager i skrivegruppe m. CKMS, september 2024)

"Selv i en stresset og presset uge
har jeg set frem til at komme her.
Jeg er endda kommet tidligere!
Det har været et mentalt pusterum for mig."

(Deltager i skrivegruppe m. CKMS, september 2024)

"Jeg bliver mere mig,
når jeg er her."

(Pige til SØSTERTRÅDE, januar 2025)

"Det har været sådan et hierarkiløst rum,
og det er jeg slet ikke vant til."

(Deltager i skrivegruppe m. CKMS, september 2024)

"Jeg har ikke været alene i fællesskaber
uden mine forældre i fire år.
Det har bare været rigtig rart,
og jeg føler mig taget
helt vildt godt imod."

(Pige til SØSTERTRÅDE, september 2024)

"Jeg tager med mig,
at andres usikkerheder
faktisk er skyld i,
at de trykker ned på andre.
Så det er måske slet ikke mig,
der er noget galt med."

(Pige til SØSTERTRÅDE, oktober 2024)

"Små handlinger
kan skabe store forandringer."

(Pige til SØSTERTRÅDE, oktober 2024)

GODE RÅD TIL DIG DER VIL ARBEJDE MED TRIVSELSFREMMENDE INDSATSER FOR UNGE

Vær skarp på, hvem du ønsker at samarbejde med. Hvilke unge og hvorfor dem?

Etabler kontakt til og indgå eventuelt partnerskaber med fagpersoner, organisationer og foreninger, der kender og arbejder med de unge.

Del materialer og rammesætninger med organisationer og fagpersoner, så i så vidt muligt undgår, at de unge deltagere bliver trigget af noget, i skal arbejde med.

Tænk i at etablere eller at bruge rutiner, som er velkendte for de unge.

Brug et sprog, som de unge kender og føler sig trygge i og med.

Send præsentationer på forhånd eller mød de unge på deres banehalvdel, før de besøger dig på museet.

Tag udgangspunkt i de unge og deres livs- og oplevelsesverdener.

Mød de unge som kompetente unge uanset deres forudsætninger.

Invester i de unge og giv dem oplevelsen af at være særlige og af, at de deltager i noget, der er særligt tilrettelagt dem.

Sørg for, at du har mulighed for at vende oplevelser og erfaringer med leder og kollegaer. Altså at du er en del af kollegialt fællesskab, hvor det er trygt at dele eventuelle sårbare oplevelser for dig som facilitator.

Gå åbent, nysgerrigt, dialogisk og undersøgende til de unge og til det genstandsfelt, I skal arbejde med.

Tænk i et deltagelsesspektrum, hvor unge uanset forudsætninger har mulighed for at deltage.

Vær ikke bange for at bruge dig selv i dine dialoger og workshopfacilitering. Altså at dele ud af dig selv og egne erfaringer, tanker og oplevelser. Du får så meget igen.

Forsøg at nedbryde hierarkiet mellem dig som facilitator og de deltagende unge. For eksempel kan du tegne, skrive og tænke med i de øvelser, I skal lave.

Tænk i at bruge udstillingsrum på nye, åbne og kreative måder. For eksempel kan I lægge jer ned på gulvet, I kan vende borde om, eller I kan bruge gulvet som bord. Det, som udstillingsrummet lægger op til, er ikke nødvendigvis det samme, som I skal bruge rummet til.

Vær tydelig, lydhør, forventningsafstemmende og konkret i dine pointer.

Tænk i universelle tematikker, som alle har mulighed for at deltage i.



VIL DU LÆSE MERE OM DRØMMEFABRIKKEN?

Her kan du læse mere om DRØMMEFABRIKKEN og om de indsatser, hvor vi har mødt de unge i elevkategorien.

ARBEJDERMUSEETS STRATEGI

Arbejdermuseets strategi for 2025-2030, hvor du kan blive klogere på, hvorfor vi arbejder med afsæt i værdierne relationer og omsorg, og hvordan de danner udgangspunkt for museets projekter.

DRØMMEFABRIKKEN

Hovedside til projektet, hvor du kan følge udviklingen af DRØMMEFABRIKKEN.

DRØMME- OG TRIVSELSSITE

Et site, hvor vi har samlet øvelser, greb og metodikker fra DRØMMEFABRIKKEN, som du kan prøve af i din egen praksis.

KAN ET RELATIONELT VÆRTSKAB STYRKE UNGES HANDLEKRAFT?

Artikel skrevet af museumsinspektør, Amalie Stærke, i 2024 til Magasinet MiD om værtskabet i DRØMMEFABRIKKEN.

HISTORISKE SPEJLINGER STYRKER UNGE KVINDERS LIVSMOD OG HANDLEKRAFT

Artikel skrevet af Jakob Haahr-Pedersen i 2024 til Skoletjenesten – Videncenter for eksterne læringsmiljøer, om, hvilke potentialer, der ligger i at bruge eksterne rum til styrke trivsel og handlekraft. Afsættet var workshoprækken DRØMMEKRAFT; særligt tilrettelagte trivselsworkshops gennemført i efteråret 2024.

KULTURHISTORIEN KAN STYRKE UNGES HANDLEKRAFT

Kronik skrevet af museumsinspektør, Amalie Stærke, i 2024 til Kristeligt Dagblad. Kronikken omhandler, hvordan dialogiske møder og relationer med fortidens mennesker, deres følelser, oplevelser og erfaringer kan styrke unges handlekraft.

NYE RUM FOR DIALOG, DILEMMAER OG DEMOKRATISK DANNELSE

Artikel skrevet af Jakob Haahr-Pedersen i 2023 til Skoletjenesten – Videncenter for eksterne læringsmiljøer, om pædagogiske tilgange, metodikker og greb i undervisningsforløbet "Kvindeliv – Ud af skyggen".

Hvad tager du med dig?

HVAD TAGER DU MED DIG?

I DRØMMEFABRIKKEN har vi igennem hele projektet arbejdet med freds- og brevduer. Vi har brugt dem til at give budskaber videre, til at give slip på budskaber, til at give gode råd til andre og ikke mindst til os selv.

Her kan du skrive, hvad du tager med dig, fra din læsning af denne booklet om DRØMMEFABRIKKEN. Det kan være noget, der har overrasket dig, noget, du undrer dig over, noget, som du har lyst til selv at afprøve eller noget helt fjerde. Så hvad tager du med dig?





FRA MIN LÆSNING TAGER JEG MED MIG

Tekst og redaktion: Amalie Stærke, Ane Riis-Svendsen,
Linda Nørgaard Andersen & Ulla Hinge Thomsen

Korrektur: Ulla Hinge Thomsen

Fotograf: Hannah Aurora Almstrup

Grafik, design og layout: Thit Thyrring

Tryk: Eks-Skolens Design og Tryk





ARBEJDERMUSEET

LauritzenFonden⁺

Ole Kirk's Fond



ROSKILDE FESTIVAL
FONDEN