

FRI OG FÆLLES BILLEDASSOCIATION

Vejledning:

Denne øvelse rummer 14 tegninger, der hver især med humor og varme, men også alvor, skildrer nogle livs- og hverdagssituationer og udfordringer, som både hos brugere og medarbejdere kan skabe genkendelse, tanker, følelser, minder og begreber (f.eks. håb, udvikling, sorg og smerte).

Formålet er at stimulere brugere og medarbejdere til i en ligeværdig samværssituation mere åbent, frit og kreativt at dele deres umiddelbare tanker og følelser og de oplevelser, holdninger eller minder og brudstykker fra livshistorien, som kommer op i forbindelse med, at alle forholder sig til spørgsmål som:

- Hvad synes du/I, at dette billede handler om?
- Hvad får det dig/jer til at tænke på fra din/jeres egen hverdag eller liv?
- Er der noget du/I genkender fra dig/jer selv?
- Hvad er jeres oplevelse af stemningen hos den/de personer, som er på billedet?

Der er ingen rigtige eller forkerte udlægninger, og det som bliver sagt skal ikke gøres til genstand for fortolkninger, hverken under samværssituationen eller efterfølgende, med mindre brugeren selv vender tilbage hertil i samarbejdet med medarbejdere. Men deltagerne må gerne stille spørgsmål til hinanden: Hvad er det specielt ved billedet, der får dig til at tænke på/mindes/føle etc.

Brug billedmaterialet til billedassociationsøvelser i mindre grupper på 4-6 personer med både brugere og medarbejdere, så alle kan komme til orde og også ret hyppigt, så associationer ikke glemmes eller forsvinder, hvis man ikke har muligheden for at melde spontant ud. Brugere opfordres til at starte, og det er vigtigt, at alle accepterer, at der kan være lidt betænkings- og responstid. Det er vigtigt, at ingen oplever et pres om præstation.

Tidsramme for hvert billede: ca. 10 minutter

Anvend det antal billeder, som I har tid og overskud til – og tag resten en anden gang.

Lav en lille opsamling til sidst med spørgsmålet: Hvilket billede gjorde størst indtryk på dig/jer – er der en tanke, følelse eller oplevelse, som du tager med dig bagefter?

Baggrund:

Tegningerne af udført af tegneren Frits Ahlefeldt, som har samlet inspiration til tegningerne ved deltagelse i forskellige arrangementer i tilknytning til Landskampagnen EN AF OS, og hvor temaer omkring det at få, leve med og komme sig af en psykisk sygdom på forskellig vis har været i centrum.

Indenfor psykologien, og især psykologisk testning, arbejdes der med brug af associationer ud fra enten et meget struktureret materiale, et delvist (semi-)struktureret materiale, eller figurer som testpersonen helt selv skal forsøge at give mening. Her er hensigten at få mere viden om, hvordan personen tænker og bearbejder indtryk, hvilke dybere følelser og erfaringer, som fremprovokeres i processen med at skabe mening i forhold til et ukendt materiale, således at disse informationer kan gøres til genstand for fortolkning, f.eks. som led i en proces med diagnosticering (psykiske lidelser, hjerneskade, udviklingsforstyrrelse).

Dette øvelsesmateriale er semistruktureret og er alene tænkt til at skulle stimulere en mere åben og ligeværdig dialog i samværssituationer mellem brugere og medarbejdere omkring de tanker, følelser, erfaringer, oplevelser og minder, som billederne afstedkommer. Der er ingen rigtige eller forkerte udlægninger, og det sagte skal ikke gøres til genstand for fortolkninger.





Start dialogen – i socialpsykiatrien
BILLEDASSOCIATIONSØVELSE 2

© SINDHEDSTYBELSEN
EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*























