

Fortæl dit liv En aktivitet under psykologprojekt TidligOPS - for unge på erhvervsuddannelserne i Sønderjylland.

Vi lever livet som en fortsættelse af den fortælling vi fortæller om os selv. Derfor er det ikke ligegyldigt, hvilken version vi fortæller, eller hvilket plot vi har i vores livsfortælling. Narrativer er identitetsskabende og rummer muligheder for, både at blive set, som den jeg er, men også at blive set, som den jeg kan blive! Vi kan fortælle livshistorien som en tragedie eller som en offerfortælling, men også som en fortælling, hvor man selv er agent eller "helt" i eget liv. Hvor man bestemmer over eget liv og hvilken retning man ønsker at gå i.

Når man fortæller for andre unge, bliver man eksponeret (fremkaldt og set) som hel person. Man er med til at nedbryde tabuer om psykiske problemer. Alle har noget at slås med – alle har styrker! Og der findes hjælp til dem, der har brug for nogen at snakke med om problemerne. Ved at fortælle din historie, hjælper du også andre til at komme videre. Gruppen ledes af instruktør Udviklings- og teaterkonsulent Lindi Riel og psykologer fra TidligOPS.

Det overordnede formål er at styrke egen identitet og selvværd. Forstå sine egne styrker og ressourcer og bruge dem til at komme in på en god vej i livet. Hjælpe andre unge til at tale om problemer og nedbryde tabuer om psykisk sårbarhed.

Når man arbejder med sin egen historie, kan man:

- bryde ud af følelsesmæssig ensomhed
- blive herre over egen historie. Stå ved sin historie og vende skamfuldhed til noget nyttigt
- være medie for egen fortælling, en vekslen mellem indlevelse og distance
- få andre perspektiver på sin personlige historie
- erfare at historien får en ny mening og at der er god mening med at fortælle den

Vi går efter historier:

- der skildrer modstand og kamp
- hvor der er en udvikling fra offer til aktør
- som andre unge kan indleve sig i og identificere sig med
- som kan fortælles på en medrivende måde
- som indgyder håb og peger på strategier og muligheder

Metoden, vi benytter:

- begynde med hele livshistorien og tegne det mest centrale ind på en livslinje
- klarlægge persongalleriet
- give respons ud fra billedmateriale
- identificere modstandere og hjælpere
- finde vendepunkter ... *hvad bevæger personen sig på vej væk fra....og er på vej hen til?*
- gøre historiens budskab klart
- lave en fortællestruktur ved hjælp af en berettermodel

Når historien er klar:

- træne at fortælle og at gå i dialog med andre om sin historie.