

## 4 dåseåbner øvelser

- *Øvelser der kan gøre det nemmere at dele lidt om sig selv*

### 7 ting om mig selv – Hvilke er sande?

Deltagerne får lidt tid til at nedskrive 4 rigtige og 3 falske statements om sig selv. Alle gør dette samtidigt.

En deltager læser sine 7 statements højt for gruppen. Gruppen diskuterer hvilke statements, der er sande og falske og beslutter hvilke 4, der er de sande.

Svaret gives.

Herefter er det næste deltager.

### Mit liv på 1 min

Sidder sammen to og to og holder evt. om hinandens albuer for at skabe et nært/fortroligt rum.

En af de frivillige er tidtager og siger "Begynd". Herefter har den ene af de to 1 min til at fortælle om sit liv på 1 min. Undervejs i det minut siger tidtageren: "45 sek.", "30 sek.", "15 sek." og "Stop" således, at den der taler, har lidt styr på tiden.

Herefter er det den andens tur.

Derefter byttes makker.

Spiludvikling:

- Kortes ned til 30 sek.
- Ledetråde/temaer skrives på tavlen som støtte. F.eks. et dyr jeg godt kan lide, en god oplevelse jeg en gang havde.
- Efter livsfortællingen kan tidtageren tildele yderligere tid i 30 sek. hvor man kan snakke videre.

### En frygt deles

Hver deltager skriver en frygt ned på et stykke papir, og kommer dette i en kasse. Det er anonymt og man må ikke kunne kigge ind i kassen. Alle deltagere lægger en seddel i kassen. Efter tur skiftes deltagerne til at tage en frygt op af kassen og læse den højt. Derefter fortæller højtlæseren, hvad det der står på sedlen, og hvad det får ham/hende til at tænke på.

Dernæst snakker gruppen sammen om, om det er muligt at genkende denne frygt. Herved får deltagerne hver især (måske) fornemmelsen af, at ens egen frygt er helt normal.

Herefter trækker den næste deltager en seddel fra kassen og gør som ovenstående. Derefter næste deltager osv. osv. indtil alle deltagere har trukket en seddel.

## "Jeg har..." hi-5 øvelse

En masse statements der begynder med "Jeg har..." Dem der kan svare bekræftende går i midten af cirklen og giver hi-5 til de andre der (måske) også kommer ind i midten af cirklen.

Eksempler på statements:

- Jeg bor i Tønder / Toftlund / ...
- Jeg kan godt lide vegtarmad
- Jeg kan bedre lide katte end hunde
- Jeg kører selv bil
- Osv. osv.

Når du forbereder denne øvelse, så husk at overveje, om de statements du finder på, er nogle, som deltagerne er trygge ved at give svaret på. Spørg fx dig selv om du selv ville være ok med et statement?