

ØVELSE #2

AT VÆRE VEDHOLDENDE

Når man går i gang med at gribe demokratiet, møder man indimellem modstand. Nogle, der er uenige med én, ting, der ikke kan lade sig gøre, eller en lille rystelse i selvtiliden, der kan få én til at give op. Dér er det godt at træne vedholdenhed.

Vi kan træne vedholdenhed med vores kroppe og på den måde blive bevidste om, hvad vores hjerner kan få os til at holde ud og gøre. Og så kan man gøre det over tid, for de færreste forandringer sker på én gang eller af en enkelt handling.



OPVARMNING: TOVTRÆKNING

- **Varighed:** 25 minutter
- **Det skal deltagerne bruge:** God plads på gulvet
- **Her kan øvelsen laves:** Alle steder – inde som ude. Underlaget skal dog helst være rart at stå med hænderne på.
- **Form:** I kan være lige så mange, I vil – få eller mange. Både øvelsen og opsamlingen udføres i fællesskab.

SÅDAN GØR DU:

1. ØVELSE

Stå i planke (5 minutter)

- Alle deltagere laver plankeøvelse sammen ved at lægge sig ned på gulvet og hvile sin vægt på underarmene og tæerne, spænde godt op i mavemusklerne og løfte kroppen op, så de står – stiv som en planke – med hele kroppen løftet.
- Har man brug for at lave variationer – for at gøre det lidt lettere eller sværere – kan man lave øvelsen på knæene, på hænderne i strakt arm eller ved at klappe undervejs.
- Målet er at blive i planken i 2 minutter eller så længe, man kan. Sæt evt. et stopur på telefonen eller ved at finde et nedtællingsur online og vise det, så alle kan følge med i tiden undervejs.
- De, der faciliterer øvelsen, deltager også. Ellers er det snyd!

2. ØVELSE

Tæl til 20 (10 minutter)

Alle stiller sig i en cirkel. Målet er i fællesskab at tælle til 20 efter følgende regler:

- Man må ikke tale sammen (hverken med ord eller med sin krop)
- Der må kun være en ad gangen, der siger et tal
- Man starter forfra, hver gang to personer siger noget samtidig
- Ingen må sige to tal i træk, men man må godt sige flere tal i løbet af øvelsen

REFLEKSION:

Sæt jer sammen og tal om øvelserne. Brug fx følgende spørgsmål:

- Hvordan føles øvelserne i kroppen?
- Hvornår havde I lyst til at give op?
- Var det ydre eller indre omstændigheder, der betød mest for jeres motivation?
- Kan I komme på eksempler, hvor I selv har haft brug for at være vedholdende?
- I hvilke situationer i jeres liv øver I jer på at være vedholdende? Og hvilke gode og dårlige erfaringer har I med at være det?
- Hvorfor tror I, vedholdenhed er en vigtig færdighed at øve, når man skal lave demokratiske forandringer?

ÆGTE TRÆNING I AT VÆRE VEDHOLDENDE

At være vedholdende handler ikke kun om at holde fast i en situation og blive ved lige der, når det er svært. Det handler også om at holde fast over tid og om at tage alle de mange skridt på vejen, der skal til for at få forandringerne til at ske – også selvom nogle af dem er kedelige, besværlige, virker meningsløse eller kræver en masse mod, det kan være svært at finde frem.

Derfor anbefaler vi en ægte træning, der har fokus på vedholdenhed over tid og giver plads til refleksion undervejs.

SÅDAN GØR DU:

Bed deltagerne om at skrive et brev til sig selv, der sætter fokus på noget, de gerne vil være med til at ændre – en konkret forandring i samfundet eller i deres hverdag. Det handler ikke om selvudvikling, men om at se resultater af den indsats, man gør, når man prøver at påvirke noget eller nogen omkring sig.

Bed deltagerne skrive:

- de 2-3 sager, der optager dem mest lige nu. "Jeg er optaget af, at mange unge også på min skole føler sig uden for fællesskaberne" eller "Jeg tænker meget på, hvordan vi kan få færre mennesker til at spise kød og passe mere på planeten" osv. Det kan koble sig direkte til det fællesskab, I er i, men må også gerne ligge udenfor.
- hvilke (små eller store) handlinger, de gerne vil kaste sig ud i for at påvirke de 2-3 sager i den retning, de gerne vil have. Mind dem gerne om at være modige samtidig – så træner I både det ene og det andet på én gang.
- et godt råd til sig selv eller en lille besked, der kan virke som et klap på skulderen, når ting bliver svære eller ikke går som forventet.

REFLEKSION:

Efter et stykke tid – vi anbefaler 4-6 uger, men det kan også sagtens være mindre – får deltagerne deres brev igen. Lad dem læse det hver for sig. Derefter kan I tale to og to eller i plenum om de her spørgsmål:

- Er I stadig optaget af det samme, eller har det ændret sig? Hvis det har ændret sig, hvad er der så sket?
- Hvordan er det gået med de handlinger, I satte jer for at udføre? Hvis de er kommet i mål: Hvordan føles det? Hvis ikke de er kommet i mål: Hvorfor ikke?

Herefter skriver deltagerne nye breve til sig selv, der bygger videre på det første. De skal altså ikke finde på helt nye sager eller sætte helt nye mål, men vurdere, hvad der nu skal ske, og hvordan de vil bruge de erfaringer, de allerede har gjort sig, til at arbejde videre.

Tip: Vi anbefaler, at I gør noget ud af at skrive brevet. Del papir og konvolutter ud, og suppler evt. med skriveredskaber i forskellige farver eller andet, der kan pynte. Det er ikke bare for sjov, og I skal ikke nødvendigvis lave det store kreaværksted ud af det, men det betyder faktisk noget for indholdet, at man også gør sig umage med præsentationen.

Hvis det passer bedre til jeres fællesskabs form eller deltagerne, kan I også gøre det online med tjenester som futureme.org, hvor man kan sende mails til sig selv ude i fremtiden.

"Kære fremtidige mig.

Jeg vil gerne hjælpe med til, at vi kan få en fremtid, hvor alle føler sig værdsat, set og hørt. Hvor alle føler, at de på en eller anden måde hører til og passer ind. Lige nu er der måske ikke så meget, jeg kan gøre, men jeg prøver alligevel og starter med små ting, og jeg har et håb om, at jeg på en eller anden måde kan gøre en forskel.

Held og lykke. Jeg ved, det kan lade sig gøre! :)"

- Elev, der har deltaget i Grib Demokratiet, i et brev til sig selv