

# Fyra steg

till inkluderande och  
samskapande arbete





# INNEHÅLL

- 4 — Förord
- 8 — Gruppen, individen och ledaren
- 14 — Samskapande i fyra steg
- 28 — De fyra stegen i praktiken
- 46 — Till sist
- 48 — Checklista



Första tryckningen  
ARS  
Gomel, Belarus 2021  
  
Copyright © 2021  
Respektive upphovsperson  
All rights reserved  
  
Utgiven av BelAPDiMI

Förord

# Fyra steg till inkluderande och samskapande arbete

*Vi hoppas att vi kan förmedla den passion, livsglädje och energi vi kände under workshopdagarna och föreställningen i Gomel, och hur den positiva, galna fantasin smittade av sig.*

**B**elAPDIIMI är namnet på belarusiska hjälporganisationen för barn och ungdomar med funktionsnedsättning. Vårt mål är att de ska ha samma möjligheter som andra att vara delaktiga i samhället och i sociala sammanhang. I mer än 20 år har vi arbetat för *ett värdigt idag och en hållbar morgondag* med syftet att rikta ljuset mot stereotyper och fördomar som finns i samhället för att förändra människors attityd gentemot människor med funktionsnedsättning.

För några år sedan fick vi besök av svenska konstnärer. Tillsammans med dem genomförde vi en workshop i inkluderande konstnärligt och samskapande arbete som avslutades med en föreställning. De som deltog var, unga personer med funktionsnedsättning, deras familjer och personal från dagliga verksamheter och rehabiliteringscenter. Dessutom deltog musiker, lärare och studenter från pedagogiska och konstnärliga utbildningar i workshopen.

Att alla var lika delaktiga i arbetet och att få skapa något *tillsammans* blev mycket uppskattat. Barnen och ungdomarna växte och blev mer självständiga. Föräldrarna, som oftast deltar i rollen som assistenter, deltog nu aktivt i det skapande arbetet, vilket gjorde att de såg med nya ögon både på sig själva och på sina barn. Vi lärde oss otroligt mycket av de svenska konstnärerna och har sedan workshopen följt upp mötet med flera nya workshoppar och kurser där vi fortsatt att arbeta i blandade grupper med deltagare med och utan funktionsnedsättning och olika bakgrund.

Syftet med den här boken är att sprida kunskap om inkluderande konstnärliga processer och samskapande. Vi vill inspirera och utrusta dig med välbeprövade arbetssätt – konkreta redskap och goda råd från professionella ledare med stor erfarenhet från samskapande processer. I boken belyser vi flera olika moment. Momenten skapar

förutsättningar för att alla ska känna sig välkomna i en blandad grupp. Hur du får igång det gemensamma skapandet och hur du utvecklar idéer till en gemensam målbild med gruppen, exempelvis en föreställning eller en dans som kan visas för andra om det är målet.

Arbetsättet består av fyra olika steg – en process för konstnärligt samskapande som kan tillämpas inom flera olika konstformer. Exempelen på hur de fyra stegen kan genomföras baserar sig på samarbetet hos oss i Gomel.

Vi hoppas att vi kan förmedla den passion, livsglädje och energi vi kände under workshopdagarna och föreställningen i Gomel, och hur den positiva, galna fantasin smittade av sig. Vi vill att du som har öppnat denna bok också ska bli smittad och nyfiken på att lära dig mer om inkluderande konst – och prova på att skapa!

Lycka till!  
BelAPDiMI i Gomel

*”I mer än 20 år har vi arbetat för ett värdigt idag och en hållbar morgondag med syftet att rikta ljuset mot stereotyper och fördomar som finns i samhället för att förändra människors attityd gentemot människor med funktionsnedsättning.”*



Gruppen, individen  
och ledaren

# Kapitel

## 1

*Inkludering ska genomsyra alla möten och workshoppar:  
från den första träffen, de första övningarna,  
ända till den slutprodukt man kommer överens om.  
Inkludering betyder att se alla deltagare,  
lyssnar på var och en och se till att alla får utforska sin potential.*

**D**eltagande och skapande ska vara tillgängligt för alla människor. Personer med olika erfarenheter, bakgrund och förmågor berikar varandra och skapar nya kulturyttringar. Samskapande processer utgår från personernas förutsättningar, intressen och vilja att uttrycka sig konstnärligt. Det handlar om inkludering. Inkludering ska genomsyra alla möten och workshoppar. Från den första träffen, de första övningarna, ända till den målbild som deltagare och ledare kommer överens om. Inkludering betyder att se alla deltagare, lyssna på var och en och se till att alla får utforska sin potential. Så här säger workshopledaren Karin Styvers.


– Det gäller att se varje deltagare och vara intresserad av vad de kan. När du blir sedd så vågar du också testa och skapa.

### Omfamna olika behov

En erfaren ledare bemöter olika människor och är flexibel när något blir annorlunda. För den som aldrig deltagit i en inkluderande samskapande workshop förut kan det vara mycket att ta in till en början. Det kan bli mycket nytt med alla ljud och andra intryck i en grupp människor där alla inte känner varandra sedan tidigare, så några kanske väljer att bara sitta och titta på. Det är inte nödvändigtvis ett avståndstagande, utan till exempel ett sätt för den personen att vänja sig vid miljön i sin egen takt. Kanske tar personen med sig erfarenheten och vågar mer senare i processen eller vid ett helt annat tillfälle. Det viktiga är att det kan vara givande för en individ bara att få närvara vid samskapandet även om hen väljer att inte delta aktivt. En gemensam målbild


### En gemensam målbild

En annan sida av ledarens flexibilitet är att känna av stämningen i gruppen och anpassa arbetet efter det. Alla, både deltagare och ledare, kommer överens om en gemensam målbild. Det kan vara att skapa en föreställning, ett litet musikstycke, dockteater eller dans som ska




visas upp för en publik. Det kan också bara vara att skapa någonting tillsammans och enbart dela med varandra inom gruppen. Viktigt är att följa tidsschemat och inte fastna i detaljer. Men det allra viktigaste är att ge möjligheter och tid för alla i gruppen att känna sig trygga och sedda så att de blir delaktiga i skapandet.

### Se gruppen och individen




De blandade grupperna och olika förutsättningarna bland deltagarna gör ledarens insats betydelsefull, men också utmanande. Som ledare behöver du se både till individen och gruppen samtidigt. Lyssna in när en deltagare behöver utmanas eller vara ifred och känna in vad gruppen har för behov för att exempelvis göra övningar som ger energi, lugnar eller knyter samman. Grunden för inkluderande arbete är respekt för och omtanke om alla människor. Det gäller att hitta tillvägagångssätt som fungerar för både de som är väldigt framåt och de som är mer avvaktande. En försiktig deltagare behöver bemötas varsamt, eftersom till exempel ögonkontakt och uppmärksamhet kan verka skrämmande. Det handlar även om att alla ska få möjlighet att uttrycka idéer och tankar, att tillsammans testa och utforska. Ingen ska känna sig förbigången.

– För mig betyder inkludering att alla i en grupp kan lyssna på varandra och vara initiativrika, berättar en deltagare. Att alla i gruppen vågar vara tydliga med vad de kan eller inte kan göra när de fått uppgifter. Samt att gruppledaren kan hitta små uppgifter för varje deltagare och på det viset involvera alla.



En annan deltagare förklarar att hen känner sig som en jämlik gruppmedlem när hen har något att bidra med. En tredje deltagare menar att det krävs att alla medverkandes åsikter är lika viktiga och påverkar projektet, för att känna sig inkluderad. När ens idéer och förslag faktiskt används, det är då en känner sig inkluderad och sedd.

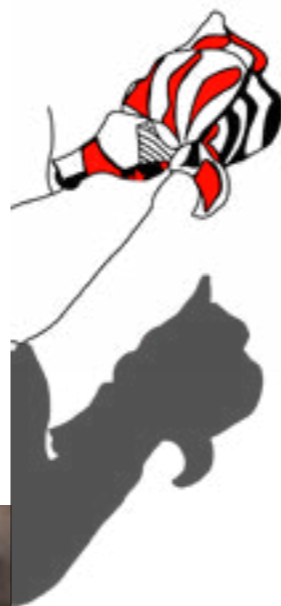


*”Det gäller att se varje deltagare och vara intresserad av vad de kan. När du blir sedd så vågar du också testa och skapa.”*





*Inkludering för mig betyder att människor med olika synsätt och attityder hittar gemensamma språk och går samman för att göra någonting ihop.”*



– Inkludering för mig betyder att människor med olika synsätt och attityder hittar gemensamma språk och går samman för att göra någonting ihop. Som till exempel, på en kurs när vi tog fram en tecknad film, skapade varenda en av oss sin egen karaktär som senare vävdes in och blev en del av den gemensamma historien.

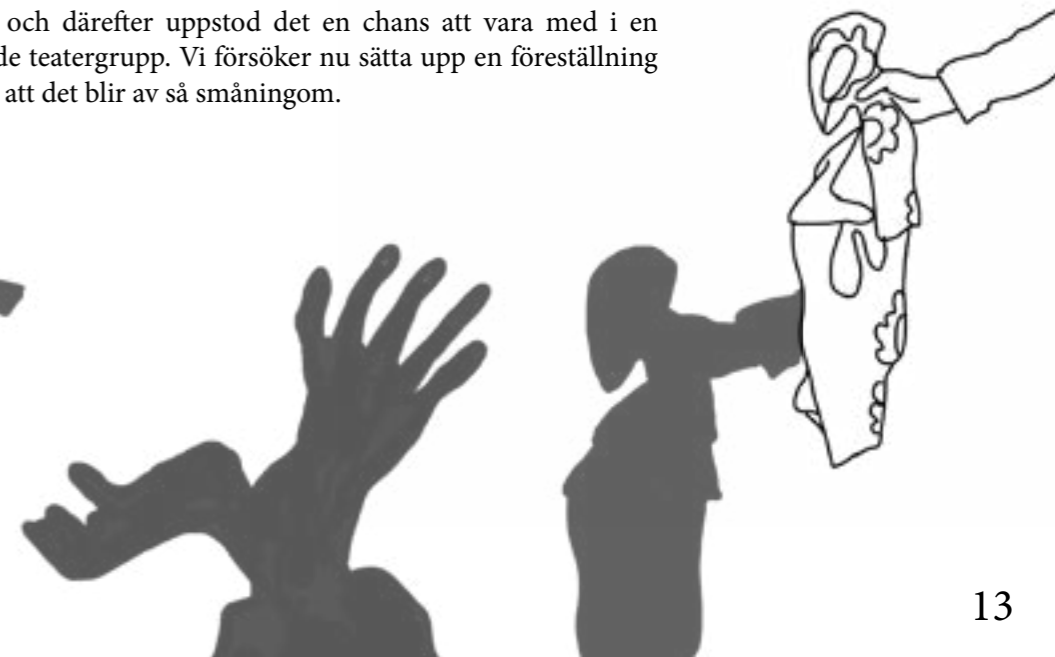
### Effekter av inkluderande konstnärligt arbete

Att få vara med och bidra i en samskapande process och utforska konstnärliga uttryck i en trygg miljö kan vara väldigt stärkande för individer på olika sätt. Mamman till en deltagare i Gomel beskriver förändringen av hennes datters självkänsla.

– Inkluderande aktiviteter gav min dotter väldigt mycket. Hon utökade sin komfortzon och började tro mer på sig själv. Nu deltar hon i en dansgrupp och i en teatergrupp och är inte rädd för att göra någonting fel. Ett av våra senaste framsteg var att hon vågade framträda på en stadsfest.

En annan deltagare berättar.

– Jag känner mig numera mer säker och fri, och vågar prova mig fram inom konst, rörelse och musik. Först kom intresset att testa något nytt, och därefter uppstod det en chans att vara med i en inkluderande teatergrupp. Vi försöker nu sätta upp en föreställning och hoppas att det blir av så småningom.



Samskapande i  
fyra steg

# Kapitel 2

*Arbetsätt och metoder*



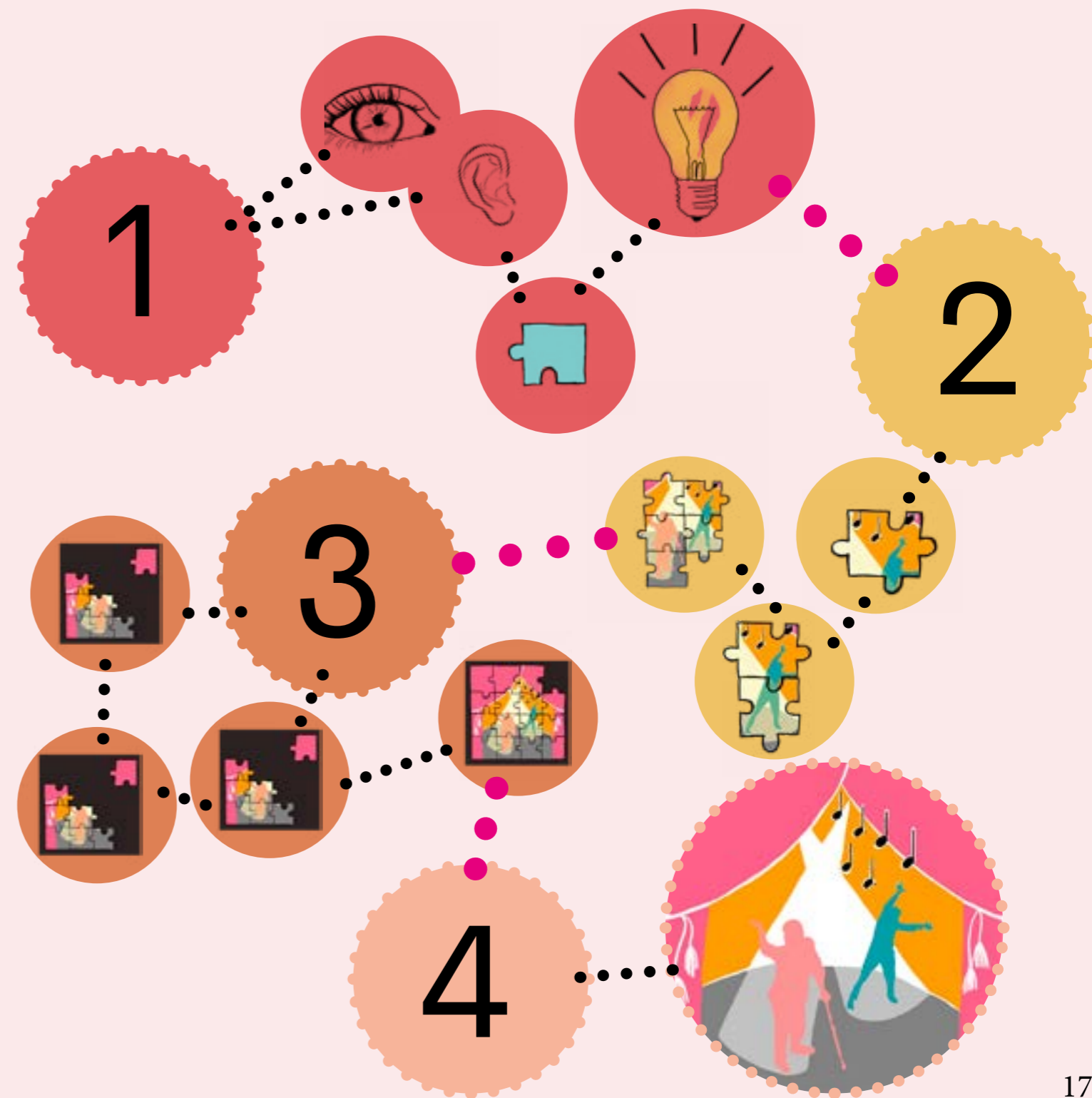


Alla människor ska ha möjlighet att uttrycka sig konstnärligt och vara med i den sociala gemenskapen. Var och en ska känna sig viktig, delaktig och stolt. Genom kreativa workshoppar kan alla utveckla och undersöka möjligheter till social och kreativ samvaro. Kärnan i metoden är att skapa gemenskap och inkludering.

Modeller för skapandeprocesser kan se olika ut men den inkluderande, samskapande process som presenteras här innehåller fyra huvudsteg. **Stegen är 1) Att generera idéer 2) Utveckla 3) Repetera 4) Visa för andra.** Deltagarna och ledarna skapar och delar kreativa tankar och idéer tillsammans under hela processen. I detta samskapande växer både text, musik och andra uttryck fram. Varje deltagare är en del av skapandet vilket ofta leder till utveckling, både som individ och som en i gruppen.

I det första steget genereras idéer utifrån ett tema. Temat fungerar som en ram som sedan fylls med deltagarnas tankar, erfarenheter och känslor. I det andra steget skapas byggstenar, scener, kring de olika idéerna. Här väljer ledaren och gruppen även ut de delar som de vill utveckla vidare. Tredje steget innebär att skapa trygghet inför att stå på scen som grupp och repetera materialet. I det avslutande fjärde steget visar deltagarna upp det de skapat, antingen för varandra eller som en föreställning eller kortare sceniskt nummer för inbjuden publik. Men ibland kan skapandeprocessen i de två första stegen vara själva syftet med inkluderingsarbetet. Långt ifrån alla workshoppar behöver därmed innehålla alla fyra steg. Allt beror på gruppens behov och tidsramen för arbetet.

Under följande rubriker beskrivs de fyra olika stegen mer ingående och det ges exempel på övningar inom varje steg för att åskådliggöra hur arbetet kan se ut.



## Steg ett – generera idéer

Första gången en ny grupp ses känner deltagarna oftast inte varandra. Ledaren har bara grundläggande information om antalet deltagare, deras ungefärliga ålder och tidigare erfarenheter. Utifrån det ska en grupp skapas där alla deltagare känner sig trygga med varandra och litar på ledaren. Det gäller att skapa ett tryggt rum – att hitta en arbetsform tillsammans med deltagarna där alla känner sig välkomna, att de upplever en inbjudan att delta. Att inleda med att forma en cirkel kan vara till hjälp. Alla kan då se varandra, vilket skapar kontakt mellan deltagarna. Dessutom bildas en naturlig gräns mot omgivningen, vilket bidrar till trygghet, säkerhet och gemenskap.

En viktig del av tryggheten är att alla lär sig varandras namn. Görs presentationen till en lek så sänks tröskeln för de försiktiga och gör alla delaktiga och bekräftade. Andra sätt att skapa gemenskap är övningar som handlar om kropps- och rumsmedvetenhet. Då övar deltagarna också på att samspela inom gruppen. De ser varandra när de möts, tittar till – och tar ännu ett steg mot att lära känna varandra.

När gruppen är redo kan själva skapandet påbörjas utifrån det valda temat. Temat har antingen ledaren/ledarna med sig in i arbetet eller så kommer de fram till det tillsammans med gruppen. Det är bra med ett brett tema som gruppen kan utforska, tolka och utveckla tillsammans.

För ledaren gäller det att lyssna på allas bidrag och låta individernas olika uttryck få ta plats så att alla upplever sig delaktiga. En idé kan vara en rörelse, en dans, ett ord eller en del av en handling. Idéerna prövas, utforskas och utvecklas vidare med ledaren som trygghet, hjälp och inspiratör. Idéerna blir sedan pusselbitar som undersöks tillsammans i gruppen.



Det viktigt att lyssna på de som talar, men även att se och försöka höra dem som inte kan, eller inte väljer att yttra sig så tydligt. Förväntningarna kan vara mycket olika, liksom deltagarnas personligheter. Några är väldigt nyfikna och initiativrika medan andra är mer försiktiga och vaksamma. Det kan också hända att några har begränsad verbal kommunikation och uttrycker sig på andra sätt. Samtidigt ska ingen behöva känna sig tvingad att göra något. Någon behöver en längre startsträcka, sitta lite vid sidan och betrakta. Erfarenheten är att de flesta vill vara med när de är redo. Nyfikenheten brukar vinna.



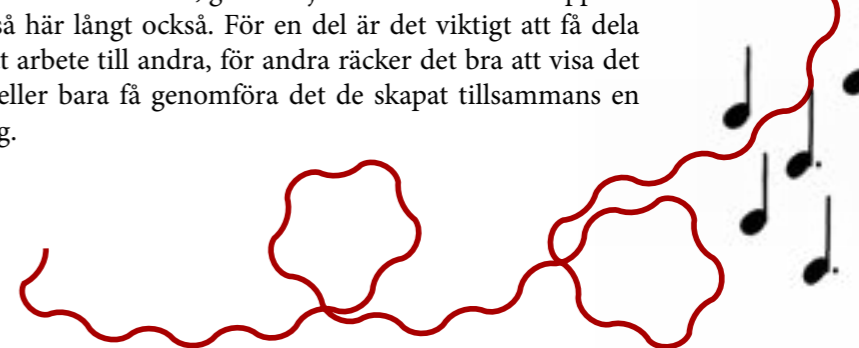
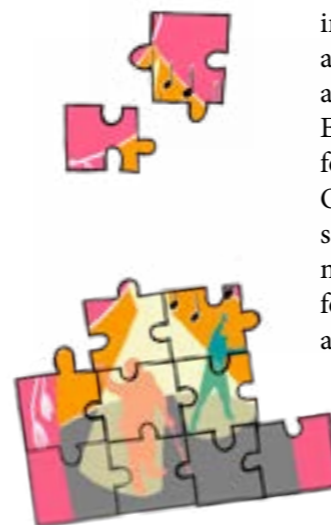
## Steg två – utveckla

I ord, rörelser och ljud utforskar och gestaltas det valda temat. Musik och konst skapas på många olika sätt och det finns inga givna ramar för det. Genom att komplettera enkla rörelser med musik blir det dans. Genom att fånga det som händer, ta vara på energin i gruppen, uppstår en händelse, en scen. Det kan också vara ord eller kortare fraser som dyker upp och blir sång, talkör eller repliker. Bit för bit byggs pusslet. Av materialet som skapats görs nu ett urval. Ledare och deltagare tittar tillsammans på vad som är intressant, vad som har kapacitet att utvecklas vidare utifrån temat. Vissa scener kanske måste kortas ner eller helt väljas bort om de inte passar in i helheten.



De olika scenerna, med de rörelse- och musikstycken som gruppen arbetat fram och valt ut, sätts så småningom ihop till en komposition som kanske ska bli en föreställning eller något helt annat. Till en föreställning behöver det finnas någon form av röd tråd som binder ihop scenerna och gör det möjligt för publiken att följa med. Bindningen mellan scenerna kan vara musikalisk eller mer berättande.

Det finns stor potential i deltagarnas olika förutsättningar och som ledare gäller det att våga utmana samtliga deltagare oavsett deras individuella erfarenheter och eventuella förkunskaper. Trots att arbetet är kreativt får det inte finnas krav på prestation. Målet är att alla ska känna sig nyfikna och vilja vara delaktiga i skapandeprocessen. Efter detta steg är det dags för en del grupper att gå vidare till steg tre för att repetera sin föreställning medan andra väljer att stanna här. Om gruppen har behov av det, går det självklart bra att visa upp det som skapats så här långt också. För en del är det viktigt att få dela med sig av sitt arbete till andra, för andra räcker det bra att visa det för varandra eller bara få genomföra det de skapat tillsammans en allra sista gång.



## Steg tre – repetera

För de som väljer att gå vidare till steg tre, börjar det nu formas en struktur av de delar som valts ut – som ett manus med nyckelord, namn på scener och enkla instruktioner om vad som ska hända i den scenen.

Allt repeteras flera gånger för att alla ska känna sig trygga. Repetitioner kan vara både tålmodskrävande och stressande. Det kan bli en del väntan och när ändringar sker i till exempel scenanvisningarna, kan det bli lite förvirringar kring vad någon ska göra och det är lätt att gå vilse på scenen. Ibland kan det underlätta att sätta markeringar på golvet, till exempel tejp i olika färger, för att visa hur deltagarna ska röra sig på scenen. Eller hitta andra riktmärken i rummet som blir tydliga för deltagarna. Det kan vara till hjälp att skapa smågrupper inom den stora gruppen om det är många deltagare. Tänk på att även dessa smågrupper bör vara inkluderande så att inte deltagare med funktionsnedsättning placeras i en grupp och de utan placeras i en annan. Kontakten fördjupas och tryggheten ökar om ungefär samma smågrupper får hålla ihop i flera scener. Genom att utse några nyckelpersoner som ansvariga för varje liten grupp blir det mer tydligt för alla. Då tillförs även ett element där några av deltagarna får prova på att leda.

Att tidvis dela på gruppen och göra olika övningar är också ett sätt att underhålla energin och hitta olika utmaningar till deltagarna, och öppna möjligheter för dem att utvecklas på nya sätt. Under repetitionerna hjälper ledarna till om något oväntat skulle hända. Det gäller att vara lyhörd för alla behov som tar olika uttryck och individuella lösningar är nödvändiga även om du jobbar med hela gruppen. Det är också viktigt att vara öppen för kommentarer och idéer som dyker upp.





*Allt repeteras flera gånger  
för att alla ska känna sig trygga.”*



Steg

3



*”Kontakten fördjupas och  
tryggheten ökar om ungefär  
samma smågrupper får hålla  
ihop i flera scener.”*



Steg

3

25

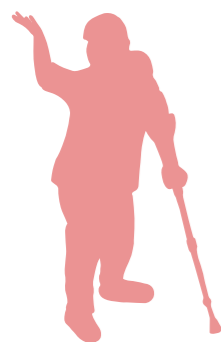
24

## Steg fyra – visa för andra

Varje grupp och varje workshop är unik, vilket också gör varje framträdande unikt. Alla workshoppar avslutas inte med en föreställning. Det kan bli en annan avslutning som visar deltagarnas och gruppens utveckling. Det som presenteras varierar från projekt till projekt.

Att visa framstegen för andra ger deltagarna bekräftelse på att de skapat något konkret tillsammans. De kan reflektera över vägen dit och vad de åstadkommit, vilket är viktigt både för den egna utvecklingen och för gruppens fortsatta motivation och engagemang. Även bland de mest erfarna konstnärer är det naturligt att känna oro, en obekvämlig känsla inför ett uppträdande. För att undvika att någon drabbas av scenskräck gäller det att behålla samma känsla man hade under workshoppen. Känslan av gruppsamhörighet och gemenskap. Det kan underlätta om man sätter ord på det. En känner att det pirrar i magen, någon annan blir svettig i händerna, någon vill hoppa eller skratta. Våra kroppar uttrycker att det är något ovanligt på gång. Det är helt normalt. Övningarna från workshoppens början hjälper ofta till att flytta fokus från det obehagliga till det inkluderande och sammanhållningen.

Om det finns en extern publik, erbjuder det ett fint tillfälle att följa upp uppträdandet. Att samtala utifrån en gemensam upplevelse ger unika möjligheter att utbyta tankar och känslor mellan deltagarna och publiken. Ibland handlar det konkret om upplevelsen. Andra gånger kan samtalen röra sig kring större ämnen. Till exempel om att alla människor är olika och hur viktigt det är att mötas och lära känna varandra för att lära sig ömsesidig respekt.



*Att samtala utifrån en gemensam upplevelse ger unika möjligheter att utbyta tankar och känslor..”*

Finns det inte någon extern publik kan deltagarna och ledarna själva vara publik och avrunda med reflektioner inom gruppen. Det är lika värdefullt.

Efter föreställningen är en viktig del att fånga upp de enskilda deltagarnas känslor. Hur var deras upplevelse? Att tacka för den gemensamma tiden, säga hejdå, att möta deltagarnas familj och vänner är viktigt för deltagarnas självkänsla.



De fyra stegen  
i praktiken

# Kapitel

# 3

*Workshop i Gomel*

För att visa på hur du konkret kan arbeta med de fyra stegen, följer här en presentation av arbetet med workshopdagarna hos BelAPDIIMI i Gomel. Workshopledare var koreografen Veera Suvalo Grimberg och musikerna Finn Björnulfson och Mike Fry. Samtal med ledarna utgör grunden till detta kapitel.

Veera berättar om sin inställning till inkluderande konstnärligt arbete.

– Alla kan vara solister och ändå mötas i en grupp. Jag försöker upptäcka solisten i varje person och ändå hitta gemenskapen.

Under tre dagar utforskade deltagarna temat Kartor tillsammans med de svenska ledarna. Med hjälp av rörelse och koreografi, musikappar och slagverk skapades två föreställningar med det poetiska namnet *Kartor inom oss*. Workshoppen lockade 25 deltagare: ett antal ungdomar med funktionsnedsättning deltog i sällskap med sina föräldrar, och dessutom deltog flera musiker samt skådespelare från en studentteater.

Finn beskriver sitt mål som ledare framför allt som att stödja och uppmuntra deltagarna att skapa och uttrycka sig själva.

– Min uppgift som ledare är att inte bestämma för mycket utan ge deltagarna redskap – tomma ark som de själva kan måla på. Ibland ser jag mig själv som en kartritare; deltagarna väljer själva vägen framåt. Mike berättar om vikten av kommunikation och bekräftelse.

– Kommunikation är väldigt viktig mellan oss ledare och de personer vi arbetar med. Eftersom det kan locka fram en sida som ingen annan sett förut i deltagarens vardagsliv. Det är viktigt att vi fångar upp dessa signaler, för deltagarens egen skull och för människorna runt omkring personen. Då blir hen sedd! Vi får ofta kika in genom ett fönster till människor som varit osedda.



## Att lägga en trygg grund

Ledarna beskriver det första tillfället när gruppen träffades som viktigt för fortsättningen. I detta skede visste de inte så mycket om deltagarna, och flera av deltagarna kände inte varandra väl heller. Ledarna hade information om antalet deltagare, hur många som var rullstolsburna, hur många som inte kunde tala och hur många assistenter som skulle finnas med. Sådant var viktigt att veta för ledarna när de planerade övningarna.

Den första övningens syfte var att skapa samhörighet i gruppen så att alla kände sig välkomna. Därför började ledarna väldigt snabbt med uppvärmningen. Övningarna kunde vara enkla och behövde inte ha något med övriga workshopdagar att göra, de var ett verktyg för att snabbt skapa en grupp. Att alla får presentera sig och lära sig varandras namn är en del av det, och den övningen behöver upprepas!

I Gomel använde de ibland en boll som skickades runt. Den som höll bollen fick säga eller teckna sitt namn. En annan namnövning gick ut på att var och en sa sitt namn och samtidigt gjorde en rörelse. Övriga deltagare kunde då göra ett eko, spegla genom att upprepa namnet och rörelsen. Detta kunde göras i olika varianter vid olika samlingar. Leken fortsatte tills alla hunnit lära sig allas namn och rörelser. Leken kunde sedan utvecklas med att utesluta namnen. De rörelser som visades påminde nu om dans. I nästa steg tog ledarna in musik som gjorde rörelsen ännu mer rytmisk. På det sättet hade var och en fått en dans av sitt namn och fått uppleva att det går att dansa oavsett hur ens kropp fungerar.



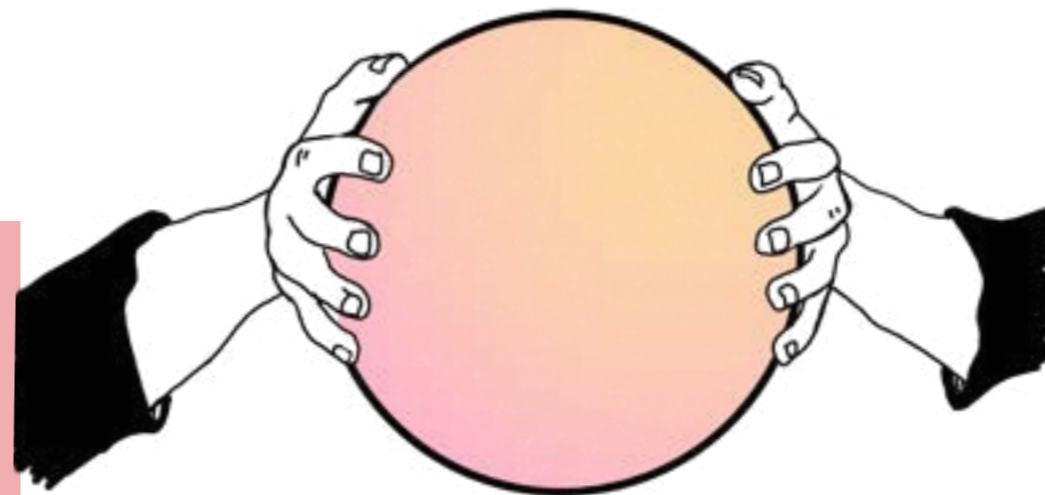
*Det är otroligt att se människor öppna sig när det skapas ett tryggt rum.”*



Namnövningen ger bekräftelse och betyder kanske extra mycket för dem som har svårt att uttrycka sig med rörelser. De uppfattar ändå att de andra säger deras namn och förstår att de är viktiga.

Uppvärmningen kan också handla om att stretcha kroppen och bara röra sig runt i rummet. Om det görs på ett enkelt och lekfullt sätt vill de allra flesta vara med, berättar Mike.

– Att just hålla det lekfullt får människor att sluta tänka på vad de gör och var de är. Istället känner de – med hela kroppen. Det är otroligt att se människor öppna sig när det skapas ett tryggt rum.



*”Den första övningens syfte var att skapa samhörighet i gruppen så att alla kände sig välkomna.”*



I Gomel var det en i ledarteamet som ansvarade för uppvärmningen. De andra ledarna var med som deltagare i gruppen och kunde se om någon behövde hjälp. Veera ger exempel på hur små saker kunde göra skillnad.

– Det kunde räcka med att sträcka fram en hand, att jag visade med min kropp att ”jag finns här i närheten.”

När kroppen var varm var det dags att värma upp rösten. Ledaren kunde göra ett ljud och be alla härma det ljudet. Deltagarna fick också komma med egna förslag på ljud. Samtidigt med ljudet kunde de till exempel stampa i golvet. Då blev både kroppen och rösten varma.

Om det finns en deltagare som är mer vaksam och drar sig undan, behöver kanske personen lite extra uppmuntran för att våga mer, men samtidigt är det viktigt att inte vara för påträngande. Finns en assistent med så känner hen deltagaren väl och kan hjälpa till att skapa trygghet. Vid övningar kan det också vara bra att låta personen samarbeta med någon den känner sig trygg med. De kan på så vis inspirera varandra. Ledarna betonar vikten av att vara lyssnande, öppen och tillåtande. Ingen ska tvingas att göra något. Ledarna måste också våga gå vidare även om någon deltagare kanske inte vill eller kan vara med. Personen kan alltid fångas in senare. Alla fungerar olika och med en inkluderande process blir miljön mer tillåtande.



*”Det kunde räcka med att sträcka fram en hand,  
att jag visade med min kropp att  
”jag finns här i närheten.”*



## Utveckla steg för steg

I Gornel skapade gruppen koreografi och musik med utgångspunkt i kartor. Deltagarna delades in i mindre grupper och fick rita ostrukturerade linjer på ett tomt pappersark. Sedan rörde sig alla i rummet efter de linjerna. Någon kom på idén att rita en punkt som symboliserade ett stopp i rörelsen. Där lade de till något – en duett eller ett musikstycke. Övningarna blev också en väg till att skapa musik.

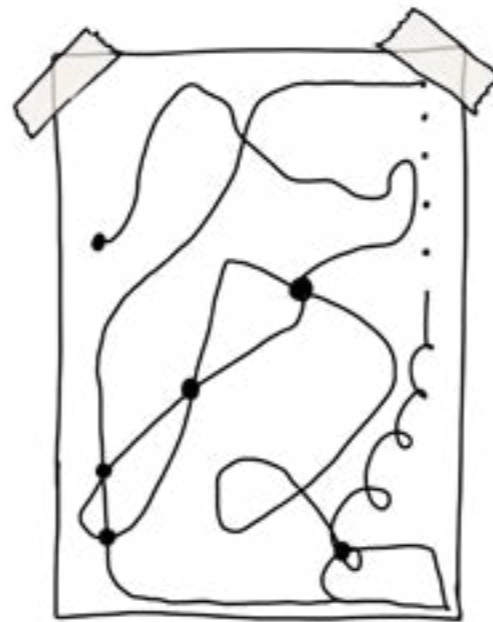
– Jag brukade sätta ett vitt papper på väggen för att fånga allt visuellt. Från början var det helt tomt. Sen ritade vi ett streck som fick vara en väg och längs vägen ritade vi allt vi hittade på. Man kunde lätt se vad vi gjort, hur långt vi hade kommit. Språket är en utmaning ibland och genom bilder underlättar man förståelse för var i processen vi är. Bilder är lättbegripliga, tillgängliga, berättar workshopledaren Veera.

Lösa idéer blev mer konkreta, ett koncept som inte fanns där från början skapades. Det blev nu ett bildmanus. Genom att sedan para ihop idéerna började scener växa fram. Veera berättar hur ledarnas och deltagarnas olika inriktning bidrog till att bredda arbetet.

– För mig är det naturligt att tänka på kroppen, rörelsen och ljudet. Det handlar om att bjuda in varandra i olika världar. Att inspirera varandra. Genom olika övningar öppnar vi upp och breddar konten.

För att hitta mer energi och känsla fick deltagarna jobba med dynamik och närvaro. Ibland delades gruppen upp för att behålla fokus på detaljer genom att jobba i olika rum. Den ena gruppen kunde gå djupare in i rörelsematerialet, medan den andra gruppen skapade musik. Efter ett tag kunde de testa att göra allt tillsammans.

*”Konstformerna gifter sig med varandra, ljud och kroppsligt uttryck blir till en helhetsupplevelse.”*



*”Någon kom på idén att rita en punkt som symboliserade ett stopp i rörelsen.”*

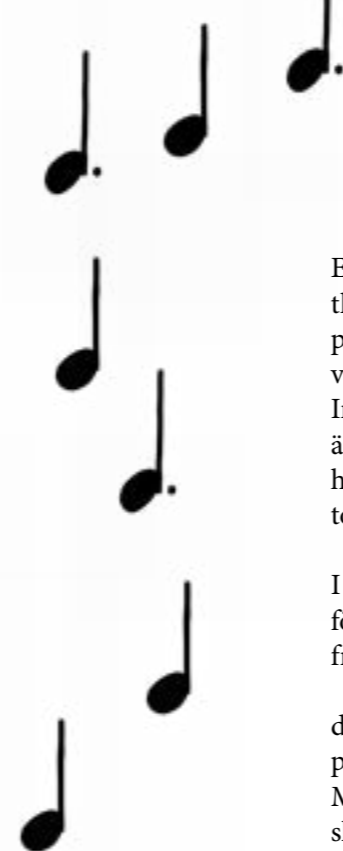




Finn beskriver sitt arbete med att leda en musikkomposition. Hans roll är att fånga upp de ljud som dyker upp och ge dem ett sammanhang. På så vis ringar han in och sätter ord på den musik som skapas. Ord tydliggör och konkretiserar det som är abstrakt, till exempel om du beskriver ett ljud som mystiskt, suggestivt, piggt och glatt eller svävande. Finn berättar om samspelet mellan konstformerna som mycket givande.

–Att skapa musik till en dans är väldigt tacksamt. Dansen med sitt visuella uttryck ger en kontext till musiken.

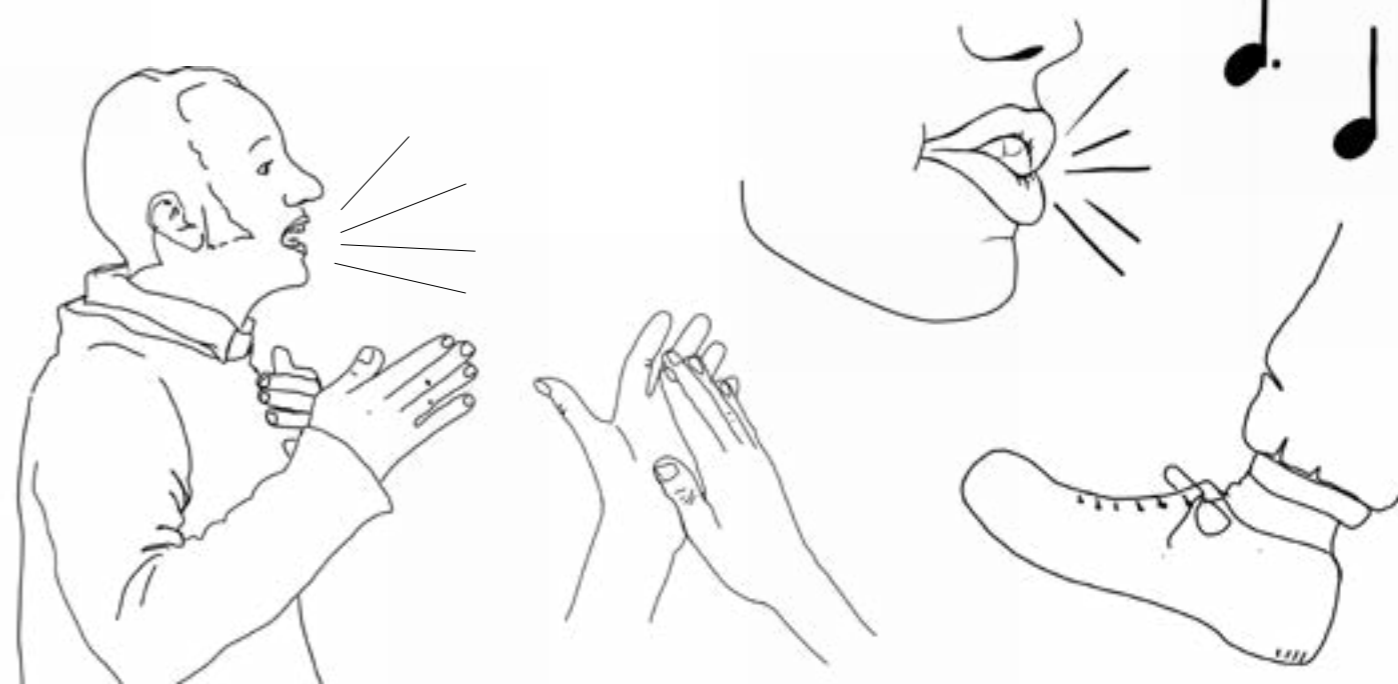
En viktig uppgift är även att systematisera och hålla koll på de olika delarna, vem som spelar vilket instrument. Det är inte säkert att deltagare kan röra sig från ett instrument till annat. Det finns inga rätt och fel här. Det viktiga för varje deltagare är känslan av att kunna uttrycka sig på något sätt.



Ett av de musikinstrument som användes vid workshopparna var theremin. Det är världens äldsta elektroniska instrument och bygger på elektromagnetiska vågor. Kroppens rörelser styr tonhöjd och volym så det går att använda händerna, huvudet eller hela kroppen. Instrumentet känner av rörelsen. Appar till telefoner eller surfplattor är också bra att använda. Även personer med begränsad motorik i händerna kan spela på dem med andra delar av kroppen tack vare touch screen-tekniken.

I det musikaliska skapandet blev ofta den egna kroppen ett instrument för deltagarna i Gomel. De fick testa hur många ljud det går att få fram bara genom att slå på kroppen. Finn berättar om upplevelsen.

–Alla deltagare fick slå på bröstkorgen – det blev en bastrumma. När de slog på en annan kroppsdel lät det annorlunda. Och när tjugofem personer upprepade detta samtidigt uppstod ett häftigt ljudlandskap. Med hjälp av bara kroppen kunde deltagarna återskapa ett helt slagverk, ett handklapp blev en virveltrumma och knäppande fingrar blev till en hi-hat.



Arbetsättet är liknande även om du skulle välja ett annat tema, till exempel årstiderna. Hur är det på våren? Är det varmt eller kallt? Hur luktar det? Vad finns det runt omkring som är typiska saker för olika årstider? Vad kan de göra med löven? De kan röra sig runt i rummet och agera med olika saker som hör till olika årstider, som att kasta en snöboll mellan varandra.

*”Hur är det på våren? Är det varmt eller kallt? Hur luktar det? Vad finns det runt omkring som är typiska saker för olika årstider? Vad kan de göra med löven? De kan röra sig runt i rummet och agera med olika saker som hör till olika årstider, som att kasta en snöboll mellan varandra.”*

Deltagarna kan fundera på hur årstider känns. Även här skapar alla tillsammans ett övergripande manus genom att berätta vilka associationer de har till de olika årstiderna. Nästa steg är att utveckla det till en pjäs. Hur börjar pjäsen? Vad händer senare och hur ska upplösningen av berättelsen bli?

Tillsammans skapar deltagarna en berättelse som kan visas för andra. Veera betonar att det går alldeles utmärkt att skapa konst utan några avancerade instrument eller utrustning.

– Jag tycker att kroppen är ett magiskt instrument, det mest underbara sättet att uttrycka sig med. Kroppen är så rik, det kommer nya saker när man undersöker rörelser. Och jag älskar se andra uttrycka sig genom dansen också. Detta är ett underbart sätt att kommunicera

*”Jag tycker att kroppen är ett magiskt instrument, det mest underbara sättet att uttrycka sig med. Kroppen är så rik, det kommer nya saker när man undersöker rörelser. Och jag älskar se andra uttrycka sig genom dansen också. Detta är ett underbart sätt att kommunicera.”*

Veera tillägger även att hon och kollegorna alltid arbetar med höga konstnärliga ambitioner.

–Vi nöjer oss inte med något som är lite lagom utan det ska sticka ut. Först då blir det intressant.

I Gomel fungerade musiken både som bakgrund och som en markering för att byta scen. Den inspirerade också rörelserna och tvärtom. En annan svensk workshopledare, skådespelaren Karin Styvers, betonar vikten av att omvandla gruppens idéer från ord till handling. En av farorna när man arbetar samskapande med en grupp är att deltagare pratar om sina idéer istället för att utföra dem. De som har förmågan att prata, gör det mycket, de som inte har det blir då lätt åsidosatta. Därför är det bra att inte fastna vid pratet, utan istället fortsätta arbetet och att prova idéerna fysiskt.

## En föreställning blir till

Det finns många fina minnen från mötena mellan de svenska konstnärerna och de belarusiska deltagarna. Resultatet av just dessa workshopdagar blev en väldigt lyckad avslutning med två föreställningar som träffade rakt in i publikens hjärtan.

Mellan de båda föreställningarna i Gomel skedde också en utveckling. Den ena föreställningen visades i workshoplokalen. Närheten till publiken var påtaglig och stämningen intim. Framförandet på en större scen inför större publik blev mindre dramatiskt än förväntat. Gruppen och individerna hade blivit trygga och kände kraft i gemenskapen. För de som varit nervösa inför framträdandena var det en skön känsla att ha övervunnit sin oro och våga uppträda. Så här berättar en mamma, som deltog tillsammans med sin dotter.

–Vi är så imponerade! Workshopen var på en väldigt hög nivå och vi har provat på olika musikinstrument som vi aldrig sett förut. Under uppträdandet spelade jag och min dotter Vika tillsammans på theremin. Det var väldigt roligt att delta i projektet. Vi har fått mängder av positiva intryck och lärt oss mycket. Jag tar med mig mycket som jag kommer att använda i mitt arbete som ordförande i den lokala organisationen. Ingenting är omöjligt! Stoltheten var uppenbar bland både deltagarna och publiken efter föreställningen. Det fanns ett behov att fortsätta prata och umgås efter den omvälvande upplevelsen.

*”Ingenting är omöjligt!”*





*”Det som presenteras varierar från projekt till projekt.”*



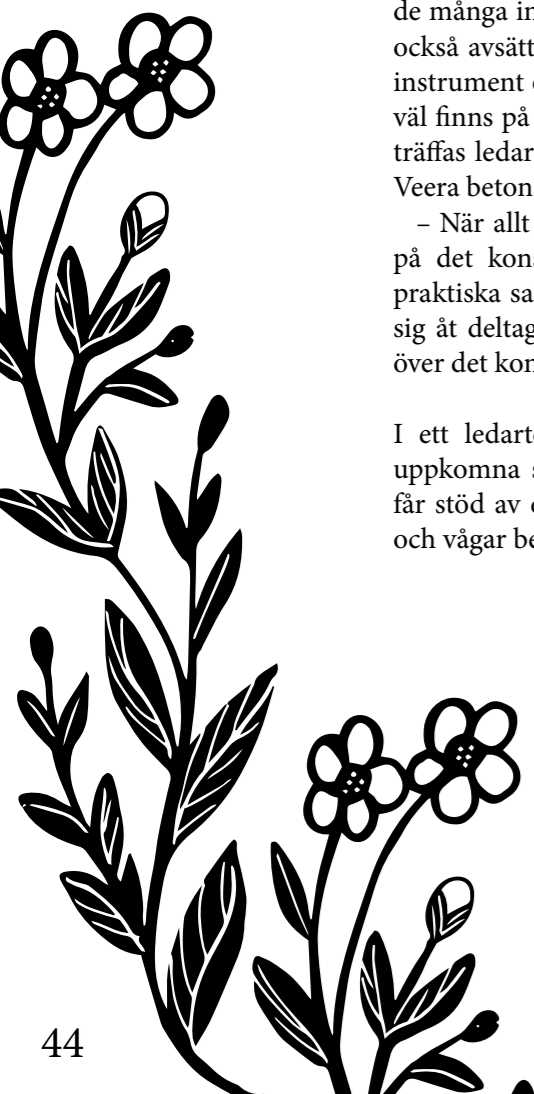
Tänk på att...

## Ledarskapet pågår också bakom kulisserna

Ledarrollen slutar inte när arbetet med gruppen avslutas. När workshoppen avrundats för dagen i Gomel, fortsatte ledarna att bearbeta de många intrycken tillsammans. Ledarna för en workshop behöver också avsätta tid för egen förberedelse, framför allt första dagen då instrument och teknik skall komma på plats och installeras. När allt väl finns på plats tar grupparbetet hela dagarna. Under workshoppen träffas ledargruppen varje dag för att återkoppla och uppdatera sig. Veera betonar vikten av att som ledare få stöd med praktiska detaljer.

– När allt det praktiska fungerar så kan vi ledare koncentrera oss på det konstnärliga. Ledarna behöver stöd från arrangörer med praktiska saker, till exempel måltider eller resor, för att kunna ägna sig åt deltagarna och skapandet. Oro över det praktiska får inte ta över det konstnärliga.

I ett ledarteam pågår det en ständig dialog om nya idéer och uppkomna situationer under workshoppen. Mindre erfarna ledare får stöd av de som har hållit på längre. Ledarna finns för varandra och vågar be någon annan att ta över om det behövs.



*Min uppgift som ledare är att inte bestämma för mycket utan ge deltagarna redskap..."*



Till sist...

# Lycka Till

*Kärnan i arbetssättet som beskrivits här är att skapa gemenskap och inkludering genom samskapande konstnärliga processer och möten mellan människor.*

Personer med funktionsnedsättning ska vara delaktiga i samhällslivet och kunna leva ett självständigt liv. Ökad delaktighet för personer med funktionsnedsättning bidrar till ökad vilja och möjlighet att delta fullt ut i samhället.

Kärnan i arbetssättet som beskrivits här är att skapa gemenskap och inkludering genom samskapande konstnärliga processer och möten mellan människor. Samskapande arbetssätt bidrar också till att främja ny konst, berättelser och uttryck som tidigare inte givits utrymme. Det handlar om att uttrycka sig själv och kommunicera med andra genom konsten. Att vara en del av en sådan process ökar viljan och stärker motivationen att bidra till samhället i stort.

Hoppas du känner dig inspirerad och redo för att börja jobba på ett inkluderande sätt. Vi önskar dig lycka till!



*”När ens idéer och förslag faktiskt används, det är då en känner sig inkluderad och sedd.”*



Viktigt att  
tänka på

# Checklista

*Till dig som arrangerar inkluderande aktiviteter*

## Lokaler

- Hur många rum behövs?
- Hur många kan delta i aktiviteten?
- Får alla plats i samma lokal eller behövs det extrarum?
- Hur många deltagare använder rullstol eller andra hjälpmedel?
- Hur många får vistas i lokalen?
- Hur många kan röra sig fritt i lokalen oavsett hjälpmedel?
- Är alla rum tillgängliga för alla medverkade och deltagande?
- Finns det möbler i lokalen som inte används under aktivitet och kan tas bort?
- Kan alla ta sig in och ut genom huvudentrén?
- Har lokalen några nivåskillnader som utestänger de som använder rullstol?
- Är hissen avsedd för att transportera människor?
- Är alla korridorer och utrymmen i lokalen tillräckligt breda för att kunna ta sig fram?
- Hur ser det ut med tillgång till HWC-toalett?
- Kan alla komma upp på och ner från eventuell scen?
- Är backstageutrymmen, loger m.m tillgängliga för alla?
- Finns det skyltning som underlättar för de med nedsatt syn?
- Är skyltningen väl placerad? Är texten tydlig?
- Finns det ett vilorum för de som behöver ta en paus?
- Finns hörslina i lokalen?
- Går det att ordna måltidsservice på plats i lokalen? (Finns lunchrum eller liknande)?
- Är lokalens utrymningssystem och information (i samband med utrymning), tillgängligt för alla?
- Kan leddhund medtagas?
- Ligger lokalen centralt eller finns bra kommunikationsmöjligheter?
- För deltagare som inte bor i samma stad, finns det HK-anpassade övernattningsmöjligheter i närheten av lokalen?

## Tolkning

- Kolla om deltagare eller ledare har behov av syntolkning, tecken språkstolkning eller klarspråk
- Tänk på att det behövs språktolk i internationella sammanhang

## Schema

- För vem/vilka behövs scheman? Deltagare? Workshopledare?
- Tänk på att anpassa aktivitetens längd efter deltagarnas kapacitet och avbryt med lunchpaus. Glöm inte att räkna med extra tid för raster och toalettbesök.
- Måltider och fikapaus – en tid och plats för socialisering och socialt umgänge. Därför är det viktigt att alla som vill kan äta tillsammans i rummet.
- Om det finns tillgängliga matställen i närheten överväg att arrangera måltider där för att byta miljö och bryta vardagen för deltagare, m.m.

## Utrustning och verktyg

- Vad behövs för att genomföra aktiviteter? Diskutera med workshopledare i god tid om en viss utrustning, musikinstrument eller rekvisita/kostym ska användas. Om det inte går att få tag på, vad kan det ersättas med?


## Volontärer

- Välj olika ansvarsområden och roller och tilldela dina volontärer respektive uppgifter i god tid
- Prata om olika möjliga scenarior och hur volontärerna ska agera i olika situationer
- Berätta för volontärerna om hur de ska bemöta deltagare för att alla ska trivas och må bra
- Se till att alla känner sig inkluderade och välkomnade!  
Att alla vet att deras medverkan gör skillnad!

## Kom ihåg!

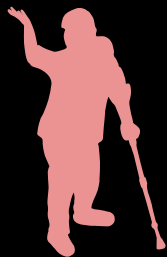
Mina egna anteckningar





**A**lla människor bär en längtan efter att uttrycka sig. Men har alla jämlika möjligheter att göra det? Här kommer konsten och kulturen in i bilden. Boken beskriver ett arbetssätt i fyra steg för att skapa konst genom samskapande, inkluderande, tvärkonstnärligt arbete. Arbetssättet tillåter alla att delta och uttrycka sig oavsett bakgrund, erfarenheter eller funktionsförutsättningar. Alla kan bidra till att skapa konst med hög kvalitet och många nya uttryck.

Den här boken berättar om en inkluderande konstnärlig workshop som genomfördes tillsammans med oss i BelAPDiIMI Gomel, Belarus. Workshopen lärde oss ett nytt sätt att skapa scenkonst som varken våra barn och ungdomar eller deras familjer nu vill vara utan. Vi har hittat en livsglädje, energi och en positiv, galen fantasi som smittar av sig till alla omkring. Hoppas att du som öppnar denna bok också blir smittad och nyfiken på att lära dig mer om inkluderande konstnärligt arbete – och att du också vill prova på och skapa!



Гід па жыцці

