



Skriveværkstedet på Frederiksberg – Landsforeningen Spor

Værd at vide om at deltage i Skriveværkstedet i København. Nedenstående retningslinjer er med til at sikre, at der er gode og trygge rammer for alle

Om at deltage

Skriveværkstedet er et tilbud på to timer en hverdags aften. Vi er fysisk i Landsforeningens Spor lokaler på Frederiksberg, hvor vi sidder i mødelokalet. Vi benytter os også af køkkenet og sofa-stuen, når vi går i gang med at skrive.

I den første time skriver vi. Hver aften er der et skrive tema, som er valgfrit om man vil inddrage i sin tekst. Der er ikke formkrav til, hvad og hvordan du skal skrive. Det er også tilladt at tegne.

Efter den første time vil der være en pause på 5-10 minutter. Herefter vil der være omkring 40-45 minutter til at læse aftenens skrevne ord op. Vi afslutter med en meditation på omkring 5 minutter, så vi kommer ned i kroppen og bliver groundet.

Igennem hele aftenen er det vigtigt at mærke efter - har du brug for vand, te/kaffe, snacks, gå på toilettet eller gå ind i et andet lokale for at skrive, trække vejret eller noget helt tredje, så gør du endelig det. Hvis du har brug for at trække dig og snakke med en af de frivillige tovholdere på Skriveværkstedet, er du mere end velkommen til at tage fat i en af os.

Om at lytte

Det er givende at fortælle sin historie og blive lyttet til af mennesker, som har erfaringer, der ligner dine. De fælles erfaringer gør det muligt at stille gode og relevante spørgsmål til hinanden. Som gruppedeltager er det vigtigt at være en god lytter. En god lytter sikrer sig, at gode råd er ønsket, inden de gives, og afbryder ikke den, der taler.

Om at tale

Hver aften til Skriveværkstedet bruger vi en time på at dele mundtligt de skrevne ord, såfremt man har lyst til dette. Retningslinjerne i dette tidsrum er:

- a. Når man giver feedback, skal man tale om sig selv. Undgå at analysere eller fortolke den anden og giv ikke gode råd.
- b. Følelser kan ikke diskuteres. Respekter den enkeltes ret til at have sine følelser og sin proces i fred.
- c. Respekter den enkeltes ret til at selv vælge, hvad han/hun vil dele med gruppen og/eller svare på.

Vi laver ikke generaliseringer, som for eksempel at sige ”sådan er det”, ”sådan gør man”. Vi taler ud fra vores egne perspektiver, og respekterer hinandens grænser og historier.

Det er vigtigt, at vi mærker rummet og får skabt en fælles tryghed, så vi alle kan føle os rummet.

Vi mødes i Skriveværkstedet på ligeværdigt grundlag – uanset hvor vi er henne i livet og hvor forskellige vi er. Vi kan være mennesker i samme situation og med fælles udfordringer, og stadig have forskellige behov, hvilket er vigtigt, vi respekterer.

Tavshedspligt

Der er tavshedspligt om alt, hvad der foregår i Skriveværkstedet. Dette gælder såvel deltagernes identitet, som personlige historier. Tavshedspligten er en forudsætning for, at gruppen til Skriveværkstedet opnår en god fortrolighed. Alle deltagere har tavshedspligt – også efter gruppens ophør.

Frivillige tovholdere

De frivillige tovholdere på Skriveværkstedet fastsætter rammerne for aftenen. Det forventes, at man som bruger af Skriveværkstedet accepterer, og arbejder inden for disse.

Terapi eller behandling?

Skriveværkstedet er ikke terapi eller behandling, men et møde mellem mennesker der i et trygt rum ønsker at begynde at arbejde med sin krop, eller arbejde kreativt.

Dertil er Skriveværkstedet ikke et værksted, hvor vi går i dybden eller stiller os kritiske på, hvordan opbygning, genren eller formidlingerne er. Skriveværkstedet er et kreativt og meditativt værksted, hvor vi igennem de skrevne ord skaber fordybelse, kreativitet og bearbejdning igennem en skriveproces.

Ikke tilladt

Det er ikke tilladt at have indtaget euforiserende stoffer, samt alkohol når man benytter sig af Skriveværkstedet.

Ved forsinkelser

Ved forsinkelser skriv gerne til Skriveværkstedets mail, og gå ind så diskret som muligt og find din plads i rummet, så vi ikke forstyrrer de andre deltageres koncentration/arbejde.

Ankomst eller afbud

Du behøver ikke melde din ankomst eller melde afbud.

Ved aflysning

Vi skriver på Spors hjemmeside og Facebookside. Hvis du gerne vil have, at vi sender dig en sms eller en mail ved en aflysning af en aften i Skriveværkstedet, så sørger vi for at skrive til dig i disse tilfælde. For at dette kan lade sig gøre, så husk at give telefonnummer og/eller mail til en af de frivillige tovholdere, så kan vi skrive til dig i tilfælde af en aflysning.

