

Ro På med guidet fælleslæsning



Guidet fælleslæsning for at få RO PÅ

I en hverdag, hvor tempoet ofte er højt og tankerne kan føles overfyldte, kan det være en udfordring at finde ægte ro. Med minikampagnen "Ro På" sætter vi i samarbejde med DR fokus på, hvordan vi kan bruge konkrete værktøjer til at skabe ro i sindet.

Her kan guidet fælleslæsning blive et frirum, der styrker det mentale helbred. Når vi samles om litteraturen, skaber vi et fælles pusterum, hvor ord og stemninger giver plads til stilhed, refleksion og fordybelse.

Søvn og ro spiller en afgørende rolle for vores trivsel. Forskning viser, at god søvn og pauser med mental hvile er nødvendige for at genopbygge hjernen, dæmpe stress og styrke vores følelsesmæssige modstandskraft. Guidet fælleslæsning kan fungere som en pauseknop, hvor tempoet sænkes, og vi lader sindet finde et roligt spor.

Guidet fælleslæsning er givende, fordi det kombinerer flere elementer, der hver især fremmer mental sundhed:

- Fællesskab: Vi mærker, at vi ikke står alene med vores tanker.
- Fordybelse: Litteratur og fortællinger giver perspektiv og åbner for nye indsigter.
- Ro og rytme: Oplæsning i et roligt tempo virker som en guidet meditation, der sænker stressniveauet.

De fysiske rammer kan være med til at forstærke oplevelsen. Hvis I har mulighed for det, kan I overveje at indrette rummet, således at det understøtter følelsen af ro. Det kan være ved hjælp af puder, dæmpet belysning og at lade deltagerne ligge ned med øjnene lukket.

Den guidede fælleslæsning kan tage udgangspunkt i både udvalgte tekster og de podcasts, DR har produceret i forbindelse med "Ro På".

Generelt om guidet fælleslæsning

Guidet fælleslæsning foregår typisk som et forløb, hvor en fast gruppe mødes én gang om ugen i en aftalt periode. Forløbet kan strække sig over få uger eller fortsætte så længe deltagerne ønsker. Det kan også finde sted som en åben gruppe på biblioteket eller som et enkeltstående arrangement.

Antallet af deltagere kan variere efter behov, men er typisk omkring 8 til 12 deltagere. Et møde varer som regel 1½–2 timer med en indlagt pause.

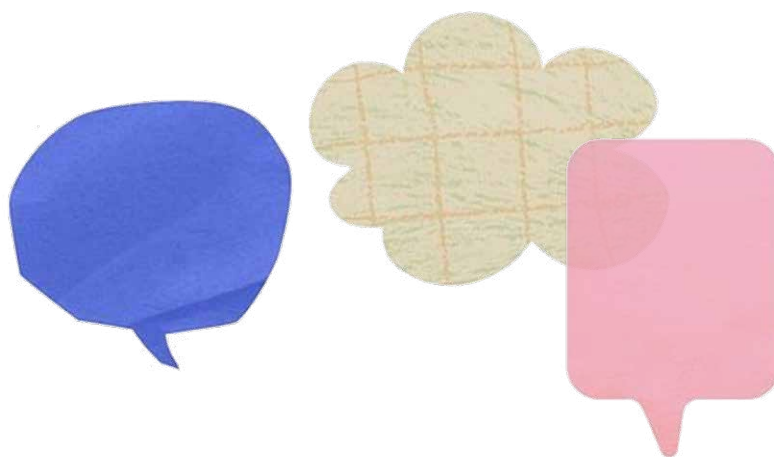
Guidet fælleslæsning er en særlig måde at opleve skønlitteratur på i et fællesskab, hvor litteraturen får lov at vække tanker og følelser. Fokus er ikke på analyse eller facitløsninger, men på deltagerens personlige oplevelser og de spejlinger, der kan opstå imellem dem.

En uddannet læseguide leder hvert møde. Guiden udvælger og medbringer teksterne. Det kan være et kort tekstuddrag, en novelle eller et digt, som læses højt i et roligt tempo, så alle kan sanse ordene og mærke rytmen. Undervejs holder guiden pauser, hvor gruppen taler sammen om de indtryk, teksten vækker.

Læseguidens opgave er ikke at styre samtalen mod en bestemt konklusion, men at åbne den. Med åbne spørgsmål hjælper guiden deltagerne med at udfolde deres refleksioner, lytter opmærksomt og binder eventuelt forskellige synspunkter sammen.

Vil du vide mere om metoden og finde egnede tekster, kan du læse videre på:

[Bibliotekernes Sprog og Læsespor](#)



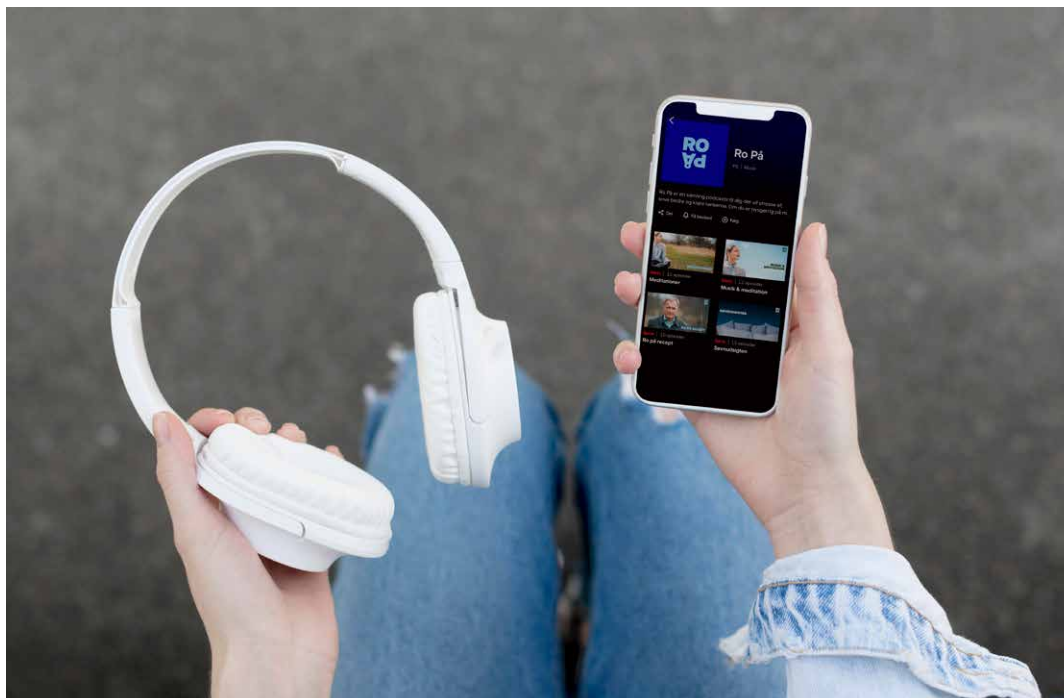
RO PÅ podcast

Den guidede fælleslæsning kan med fordel inkludere dele af DR's Ro På-podcasts, som er designet til at dæmpe stress og skabe indre ro. De seks podcasts indeholder forskellige tilgange til at opnå bedre søvn, roligere tanker og mindre stress.

Du kan læse mere om og tilgå de forskellige podcasts på [DR Lyd](#)

Her kan især "[Ro på recept](#)" fremhæves, som består af råd og øvelser af DR-lægen Peter Qvortrup Geisling til at finde ro i en travl hverdag. Podcasten indeholder forskellige afsnit med hver deres fokus: bl.a. fantasi, åndedræt og afspænding. Den første del af afsnittet består af videnskabeligt underbyggede råd, mens afsnittet afsluttes med øvelser, der let kan inkorporeres i den guidede fælleslæsning. Det er op til jer, om I ønsker at bruge et helt afsnit, der varer omkring 10 minutter, eller enkelte dele.

Efter lytningen kan gruppen dele de indtryk og følelser, som øvelsen har vakt. Det er ikke et spørgsmål om at finde "det rigtige svar", men om at sætte ord på de tanker og stemninger, der opstår.



Forslag til tekster og spørgsmål:

Den store danske drømmebog – Pejck Malinovski (2010)

- i En digtsamling bestående af sætninger, der alle starter med "Jeg drømte", som forfatteren har fundet på internettet. Der er mange finurlige men også dybe drømme. Den gentagende struktur gør den god til en rolig oplæsning.
- ? Der kan spørges ind til deltageres egne drømme. Der kan sættes en dialog i gang omkring forskellen på at drømme om natten og at drømme om det liv, man gerne vil have. Man kan spørge deltagerne, hvordan det føles at lytte til en samling sætninger, der alle starter med den samme gentagelse.



Om natten – Halfdan Rasmussen (2019)

- i En samling af Rasmussens digte, der alle omhandler enten natten eller søvn.
- ? Natten bliver levendegjort i Rasmussens tekster, hvor natten er en gammel mand, stilheden vandrer, og månen sejler. Kan deltagerne genkende den måde, natten bliver beskrevet på? Hvilken effekt har rimene, når de lytter til oplæsningen?



Sommerfugledalen: et requiem – Inger Christensen (1991)

- i En sonetkrans, hvis rytme og gentagelser lægger op til en rolig oplæsning.
- ? Deltagerne kan blive spurgt ind til deres egne oplevelser med naturen, og om naturen er med til at give dem ro. Sonetterne har en fast form, som kan give en beroligende effekt ved oplæsning. Hvordan syntes deltagerne, den var at lytte til? Hvilken effekt har de mange beskrivende ord, når der males et indre billede af denne dal?



Havelågebogen – Jens Blendstrup og Lars Gundersen (2017)

- i En samling små tekster, der alle beskriver den person, der bor bag den havelåge, som man kan se på det medfølgende billede. Altså en blanding af tekster og billeder. Der er sjove, men også flere reflekterende tekster, som alle er mindre end én side lang.
- ? Man kan vælge at læse tekster først og derefter spørge deltagerne, hvordan de tror, at karakterens havelåge ser ud, inden man viser billedet af havelågen. Eller omvendt: man kan starte med at vise billedet af havelågen og derefter spørge deltagerne, hvilken type person, de tror, bor bag lågen. Man kan spørge deltagerne, hvordan deres egen havelåge skulle se ud, hvis de fik lov til at skabe den ud fra deres personlighed.

