

HANDLEDNING/METODIK En del av mig själv

- Filmade självporträtt för intagna på anstalter och institutioner
- En jagstärkande workshop

Beskrivning och syfte:

Den här workshopen går rakt på det som är viktigt i livet, alla deltagare gör ett filmat självporträtt. Att kunna göra en hel film är en prestation. Man lär sig tekniken. Samtidigt är workshopen ett verktyg för att komma i kontakt med sig själv, sina framtidsdrömmar och sina minnen.

Vi arbetar med mycket enkel teknik, men skapar komplexa filmer.



Frida Kahlo, Självporträtt med apor, 1943

Konstnärer har i alla tider sysslat med självporträtt. Varför?

I självporträttet väljer man själv vilken bild man visar upp för andra. Man är både subjekt och objekt samtidigt och sätter själv gränsen för hur personlig man vill vara. Det blir ett helt annat resultat än om man blir dokumenterad av någon annan.

Självporträtt kan ha en terapeutisk funktion. Det kan hjälpa en att se sitt inre och komma åt vem man är. Det kan ge en kraft att förändra.

Workshopen riktar sig till en målgrupp som vanligtvis varken konsumerar eller utövar kultur.

Målet är att stärka internernas självkänsla och självkänedom. Att ge dem ytterligare ett verktyg och språk för att berätta om sig själva och om sina liv. Att bidra med positiv erfarenhet för att minska risken för återfall i brottslighet.

Workshopen har en demokratisk del – att man gör sin röst hörd. Att alla människor har rätt att uttrycka sig. Alla människor är intressanta, bara man lyssnar ordentligt.

Samt att den har en kommunikativ funktion gentemot släktingar och andra närstående som kan få se filmen efteråt. Kanske har man svårt att formulera sina känslor när man träffas eller i telefon?

Filmerna kan även visas för de andra intagna som ett sätt att dela med sig av sig själv.

Deltagarna sitter på anstalt eller institution för tillfället, men deras filmer behöver inte handla om ämnen relaterade till detta. De kan lika gärna välja att berätta om en helt annan del av sig själva, om nån hobby eller om vad som helst. Vi människor är så komplexa och har så oändligt många olika sidor. Det är en omöjlighet att helt fullt ut skildra en person, därav namnet på workshopen, *En **del** av mig själv*.

Under workshopen väljer varje deltagare vad den vill berätta om sig själv. Det gäller även utanför själva filmen. Pedagogerna bör inte ställa frågor om varför de sitter där, om vilket brott de begått osv. Alla ska få lov att vara ett oskrivet blad.

Kursen består av 5 halvdagar à 4 timmar inkl rast

Målgrupp:

Intagna på anstalt/fängelse eller annan institution
Ingen tidigare film-erfarenhet krävs

Gruppstorlek:

Max 6 personer.

Teknik och material:

- TV eller projektor samt dvd-spelare.
- 3 bärbara Mac/PC med iMovie/MovieMaker med inbyggd mikrofon och dvd-brännare.
- 3 videokameror alt. stillbildskameror med videofunktion eller iPhones
- USB-sladd för överföring av materialet.
- Skrivböcker och pennor
- Tomma, brännbara dvd-skivor.

Tillfälle 1: Samtal om film

Workshopen presenteras. Syfte och upplägg.

Vi ser ett kortfilmspaket med filmer om livets viktigaste delar, som ansvarig pedagog ställt samman. Gemensam referensgrund och förtroende skapas. Filmerna som visas skall ha ett personligt, dokumentärt tilltal. De skall inspirera till eget skapande.

I fall då pedagogen även är filmare, rekommenderas att visa någon av de egna filmerna. Detta för att vara så personlig som möjligt och på så sätt öppna upp för ett förtroligt samtal. Detta ökar tryggheten inför det kommande arbetet med deltagarnas egna filmer. Ju mer man ger av sig själv, desto mer får man tillbaka!

Förslag på filmer:

"Kroppen min" av Margreth Olin 28 min.

"Det svarta fåret" av Johanna Bernhardson 14.30 min.

"Gråter och stör de andra" av Johanna Bernhardson 11 min.

"Jag minns Lena Swedberg" av Carl-Johan de Geer



Tillfälle 2: Filma sig själv och varandra

Kort genomgång av kameran. Genomgång av begrepp som helbild, halvbild, närbild.

Deltagarna filmar sig själva. De riktar kameran mot det egna ansiktet, händerna, detaljer. Det är bra om de använder olika bildutsnitt underlättar i klippningen.

Man kan också filma sig själv i en spegel och i en rörelse.

Man får också hjälpas åt att filma varandra två och två.

De ska inte prata i bild, rösten läggs vi på senare. Nu ska de bara vara helt tysta.

När deltagarna känner sig klara med filmningen, för man över materialet i datorn, i programmet iMovie för Mac eller MovieMaker för PC.

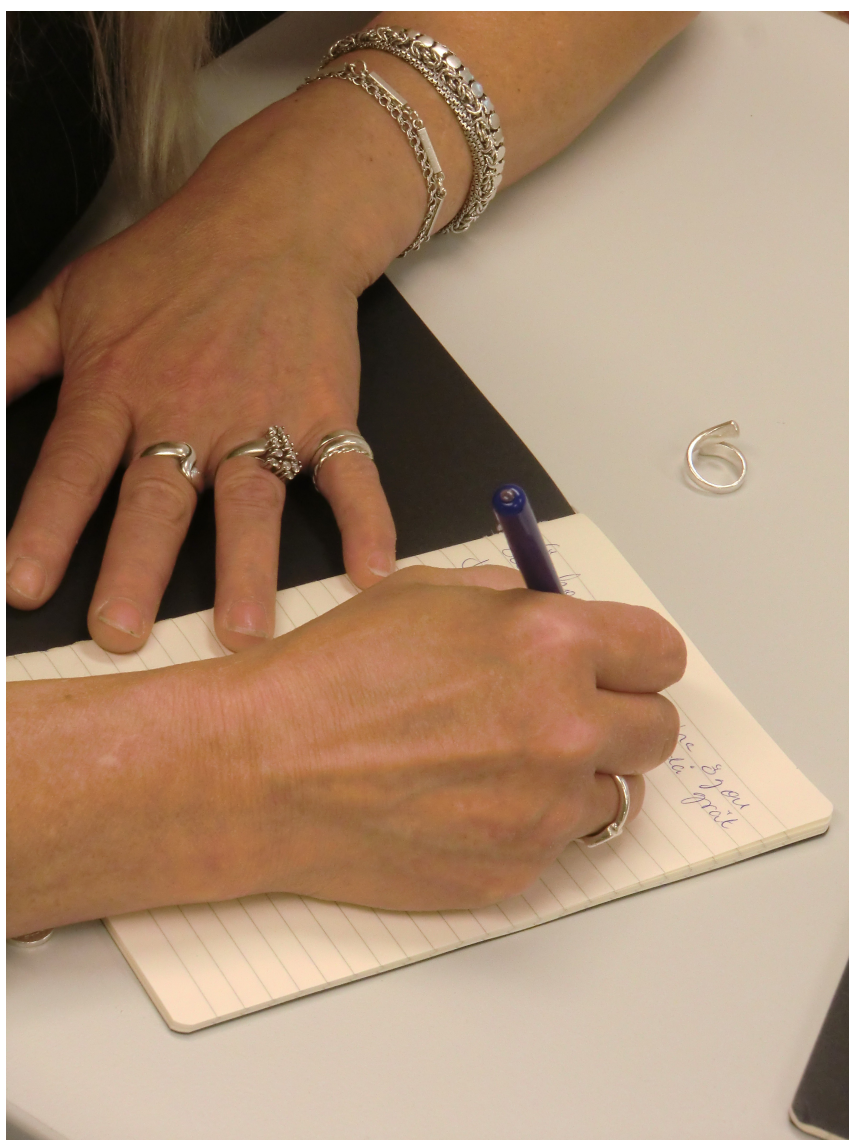


Tillfälle 3: Arbete med text

Deltagarna skriver en text. I den skall deltagaren besvara en av följande frågeställning:

- a, Vad är du allra mest rädd för?
- b, Vilket är det viktigaste ögonblicket i ditt liv?
- c, Vad älskar du att göra?

Texten bör inte vara längre än tio meningar. Det är bra om alla får varsin ny skrivbok och penna för ändamålet. De kan delas ut redan vid tillfälle 2 och pedagogen kan be deltagarna fundera på frågeställningarna inför tillfälle 3. Detta gör startsträckan lite kortare.



Deltagarna läser sin text direkt in i datorn, var för sig. Texten används som voice-over/berättarröst. Detta är det moment som brukar vara svårast och kräva mest förtroende och intimitet. Till detta krävs ett eget rum att gå iväg till, eller ett avskärmat, tyst hörn i lokalen. Det är därför viktigt att man arbetar med bärbara datorer med inbyggd mikrofon.

Tillfälle 4: Klippa

Genomgång av datorn och klipp-programmet.

Klippningen påbörjas. Den personliga berättarrösten/voice overn sätts ihop med det filmade materialet och ett självporträtt skapas.

Varje deltagare börjar med att välja ut vilka rörliga bilder de vill ha med, sen sätter man dem i ordning och i "rätt" relation till voice-overn. Det går även här att arbeta två och två för att hjälpa varandra med tekniken och med innehållsmässiga och konstnärliga synpunkter.



Pedagogen måste kunna handleda i iMovie respektive MovieMaker. Det kan finnas deltagare med ingen eller mycket liten data-vana.

Här är det viktigt att inte styra för mycket. Det är inte pedagogens smak eller stil som är intressant. Stöd och uppmuntra det personliga uttrycket, det som kommer ifrån kursdeltagaren själv.

Tillfälle 5: Reflexion

Klippningen avslutas och det filmade självporträttet färdigställs. Kanske vill de ha eftertexter? Eller så kan de tillägna filmen någon närstående. Om tid finnes kan man här lägga till musik, ifall man tycker att det passar och har det tillgängligt. Det går också att leka med klipp-programmens effekter och övergångar med mera. Men lägg inte för mycket fokus på effekterna och skyl inte över den nakna berättarrösten med för stark musik. Det är kursdeltagarna själva som bestämmer när filmen är klar, när de är nöjda med den.

Tid för reflexion. Vi tittar på varandras filmer i lugn och ro och samtalar, ger feedback och uppmuntran.

Filmerna bränns ut på dvd som deltagarna får med sig. De kommer vara mycket stolta över sin film och kommer att vilja visa den för dem de bryr sig om. Att få en helt färdig "produkt" med sig vid kursens slut i form av en dvd-skiva med sin egen film på, är en mycket tillfredsställande känsla.

Skriftliga utvärderingar delas ut till deltagarna.



Röster om workshopen:

"Filmkursen bringade in något oväntat och tillsynes omöjligt i den miljö som fängelse är. En alternativ verklighet som man, om än frihetsberövad, kan till stor del styra själv. Samtidigt, på ett mer personligt plan, för var och en av deltagarna, har kursen varit som en prisma genom vilken deras förflutna och deras nutid kunde betraktas på ett sätt som de inte alltid är vana vid."

Emir Salimovic Kriminalvårdschef Sagsjöanstalten och Högsboanstalten

Utdrag ur utvärderingar från workshops hållna på Sagsjöanstalten 2011, 2012 och 2013:

"Detta borde ingå i vår Skapande Verksamhet. Det är verkligen modernt skapande!"

Marianne

"En möjlighet att producera sin egen bild/livssituation. Jag vill fortsätta göra små egna filmsnuttar... Grymt med tekniken!"

Irene

"Jag lärde mig att man kan framföra ganska starka åsikter genom att göra kortfilm. Man når människor på ett helt annat sätt."

Sonja

"Jag lärde mig att det inte är farligt att se sig själv på film... Jag tycker alla borde gå kursen för jag tror det är bra, tex för ens självbild."

Anne

"Jag fick lära mig att spela in och klippa en egen film och jag tänkte på hur jag vill att min framtid ska se ut."

Carolin

"Kursen gav ett uppvaknande - att jag kan göra detta!"

Marita

"Jag lärde mig att se film på ett annat sätt, inte bara handlingen."

Linda

Av: Johanna Bernhardson