

Improteater som en vej til mental sundhed: Vi slipper fantasien og humoren løs

Målgruppe: Mennesker med psykisk sårbarhed. Antal deltagere: 8-12 personer (afhængigt af deltagerens udfordringer). Tidsrum: 2 timer ugentligt i 8 uger. Lokation: Et cirka 50 m² stort lokale i kommunen. Pris: 16.000 kroner ekskl. moms (plus transportudgifter).

Hvad er improteater?

Improteater er improviseret teater, det vil sige teater uden manuskript. Vi behøver ingen teaterscene, det er tilstrækkeligt med et gulv, eller vi kan sidde omkring et bord. Træningen består af en masse øvelser, lege og situationer; rammerne er givet, men indholdet opfinder vi på stedet. Erfaring med teater behøves ikke.

Hvorfor spille improteater?

At spille improteater er at deltage i et trygt og uhøjtideligt fællesskab, hvor ingen er perfekte. Vi udtrykker os kreativt, springer fra impuls til handling på et splitsekund, improviserer den ene scene efter den anden, og griner en hel masse sammen 😊. Det giver energi, livsglæde og selvtillid. At slippe fantasien og humoren løs - og bevæge sig lidt uden for sin komfortzone - giver et frikvarter fra diagnoser, bidrager til afstigmatisering og frigiver en masse potentiale. Mens vi leger, træner vi samtidig en række egenskaber, som både er vigtige for vores personlige, mentale sundhed, men også enormt værdifulde i samfundets sociale liv:

- At være opmærksom og nærværende i nuet
- At kunne håndtere det uforudsigelige
- At udtrykke sig kreativt med krop og sjæl
- At bruge sin første indskydelse frejdigt og frimodigt
- At lytte til sine medmennesker og samarbejde
- At hjælpe hinanden til at blomstre
- At prøve at spille en anden - og få en pause fra sig selv
- At have mod til at kludre og begå fejl
- At dele ud af sin humor og få en befriende latter

Hvem er kursets coach?

Jeg hedder Torben og er cand.mag. i moderne kultur. Jeg har arbejdet professionelt i teaterbranchen siden 2009 og undervist psykisk sårbare og unge med autisme i improteater de sidste to år.

Som coach skaber jeg det nødvendige trygge rum, så deltagerne tør være spontant kreative. Jeg inviterer alle til at medvirke aktivt og sørger for, at ingen føler sig dømt. Det er essentielt, at vi er tålmodige og hjælper hinanden. Jeg skaber et rum, hvor alle bidrag er værdifulde, og "fejl" betragtes som brugbare variationer. Desuden medvirker jeg indimellem selv i scenerne, så deltagerne også oplever deres coach på slap line. Grundlæggende er jeg deltagerens trofaste og opmuntrende ledsager på deres vej ind i det fantasiunivers, de spontant opbygger sammen.



Torben Stig Hansen
www.improimperiet.dk
torbanon@gmail.com

40 54 47 05