

AND I LOST MY FANGS...

I am a vampire  
I am a vampire  
I am a vampire  
I have lost my fangs

So I'm sad and I feel lonely  
So I cry and I'm very angry  
And I eat some garlic  
So I'm no more satanic yeah yeah

I am a vampire  
And I'm looking in the city  
But the pretty girls don't look at  
me  
Don't look at me

Cos' I don't have my fangs  
Cos' I have lost my fangs

I am a vampire  
I am a vampire  
I have lost my mouth organ

I am a vampire  
I am a vampire  
I have lost my mouth organ

So I get bored and I shout  
So I eat pop corn and I put on  
weight  
And I sing but my voice is breaking  
And I want to play the guitar  
But my guitar is out of tune

I am a vampire  
And I'm looking in the city  
But the musicals don't play with  
me  
Don't play with me  
Cos' I don't have my mouth organ  
Cos' I have lost my mouth organ

4 : spillere

1 : spilleder

2 timer : varighed

Cleo Hatting : skaber

KOLOFON

## AND I LOST MY FANGS...

... er et novellescenarie, der handler om at have det lidt hårde end alle andre. Det handler om at miste det, der gør dig til dig og mig til mig; det handler om, hvordan vi til tider bygger hele vores identitet op omkring flygtige og overfladiske ting, og hvordan vi håndterer det, når disse forsvinder – og hvordan vi får alle de andre til at forstå, hvor hårdt vi altså har det.

**SETTINGEN** er et støttemøde for vampyrer, der på den ene eller anden måde har mistet deres hugtænder. Gruppen hedder *AT – Anonyme Tandløse*, og det er det første møde, så ingen kender umiddelbart hinanden.

Spillerne tager rollerne som tandløse vampyrer, imens spillederen tager rollen som terapeut. Alle vampyrer er triste, vrede, bedrøvede over at have mistet denne ellers meget essentielle del af dem, og alle sidder med en følelse af at have mistet noget af dét, der gør dem til dem, de er.

**STEMNINGEN** er tragikomisk; der er ingen tvivl om, at disse vampyrerne har det utroligt svært og står overfor en identitetskrise, der får hele deres verden til at ryste; men scenariet er på ingen måde et alvorligt føle-putte-røre-drama. Selvom rollen tager situationen gravalvorligt (pun intended), skal der på metaplanet være masser af plads til at grine af småligheden og de absurde tillidsøvelser, terapeuten hiver rollerne igennem.

**ROLLERNE** er alle (med to undtagelser) karakterer hentet fra popkultur. Hver karakters mest karakteristiske træk er kort beskrevet, men de skabes i stor grad af den enkelte spillers egen viden og fordomme om dem. Det gælder om at spille på stereoty-

perne.

Derudover vælger hver spiller et ”stadie af sorg”, ud fra Kübler-Ross’ ”5 stadier af sorg”. Så selv hvis man skulle sidde med en spiller, der ikke kender én eneste vampyr fra de sidste 20 års film og TV, er stereotyperne til at forstå og nemme at spille på.

**STRUKTUREN** er meget løs; der er ikke opsat bestemte scener, spillerne skal nå igennem, og der er ingen tidsplan, der skal følges. Som terapeut styrer spillederen mødet og bestemmer, hvad der skal ske hvornår. Man kan sagtens lægge en plan for, hvilke øvelser man vil lave, og hvad man gerne vil snakke om, men det handler i stor grad om at understøtte spillernes historier – ikke om at styre dem.

**TERAPI FOR TANDLØSE 101** er terapeutens håndbog og spillederens hjælpende hånd. Folderen indeholder en spandfuld øvelser, der kan bruges under scenariet; mantra; introduktion til gestaltterapi; etc. Håndbogen er lavet således, at der kan refereres til den under spillet uden at ødelægge nogen illusioner.

Folderen er en guide – ikke en regelbog. Det er op til spillederen, hvor meget den vil blive brugt.

**KORT SAGT** er *And I Lost My Fangs...* et simpelt scenarier, man kan gå til på mange forskellige måder. Så længe spilleder og spillere forstår konceptet og er enige om at ville have det sjovt, kan det ikke gå helt galt.

# KORT FORTALT

## TERAPEUTEN

Spillelederens vigtigste opgave er at understøtte spillerne og hjælpe dem med at fortælle deres historier. Hvordan det helt præcis gøres, er op til spillelederen. Her følger tre eksempler på, hvordan rollen som terapeut kan håndteres:

### FIK DET I HÅNDEN FOR 5 MIN. SIDEN

*Terapi for tandløse 101* giver som sådan et færdigt terapi-forløb. Hvis man lige har fået stukket scenariet i hænderne, eller simpelthen ikke har megen erfaring med at spillede, kan man sagtens følge folderen – så længe man blot husker ikke at overtrumfe spillerne, og giver dem plads og mulighed for at fortælle deres historier.

### DVÆL I SKYGGEN

Terapeuten behøves ikke at fylde særlig meget. En måde at spillede scenariet er også at holde sig så meget til skyggerne som muligt. Især hvis man har en meget selvstændig spilgruppe, kan man sagtens nøjes med at sætte enkelte øvelser eller samtaler i gang, lade spillerne styre, hvordan det udvikler sig, og kun bryde ind, når der er brug for at deeskalere en smule – eller når der er brug for at kaste lidt ekstra brænde på bålet.

### JEG ER EN GLITRENDE PARTY-VAMPYR

Terapeuten kan også agere en femte spiller med et ekstra ansvar. Spillelederen må gerne fylde og tage en stereotyp terapeutrolle på sig. Lige gyldigt om det er den pædagogiske rytmeteraut eller en af de overskydende vampyr-roller, så tager scenariet på ingen måde skade af, at spillelederen leger med. Så længe man husker stadig at spillede og at give plads til spillerne, kan man bare gå amok.

## GÆLDENDE FOR ALLE

Lige gyldigt hvordan ens spillederstil er, gælder det dog, at ens hovedansvar er at få spillernes historier frem. Hjælp dem på vej, der ikke selv tager initiativ, og støt dem, der gør. Brug øvelserne til at understøtte spillerne.

### EKSEMPEL:

*Dracula har svært ved at fortælle om sin barndom. Derfor sætter terapeuten gang i en omgang gestaltterapi. Edward Cullen skal lade som om, han er Draculas mor, imens Dracula igen er 5 år gammel.*

*På den måde kan Edward-spilleren støtte og hjælpe Dracula-spilleren, hvis han går i stå.*

HEJ SPILLEDER

# TERAPI FOR TANDLØSE 101

Det er en håndbog og en guide – både in- og offgame.

Læs den igennem inden scenariet, så du har en ide om, hvad du vil sætte spillerne til. Brug den som inspiration, som handlingsplan, gimmick, etc.

Til to af øvelserne skal der bruges rekvisitter. Hvad, der præcis skal bruges, afhænger af hvilke øvelser, spillederen vil lave; det kan være en ide at have alle rekvisitterne til alle øvelserne – man ved aldrig, hvornår man får lyst til at improvisere og ændre den oprindelige plan.

## ØVELSERNE, DER KRÆVER UDSTYR, ER:

- : S.N.O.L. (s. 6): fire blyanter, kuglepenne, spisepinde eller lign.
- : Pingviner på en isflage (s. 9): et stort stykke papir (skal have plads til at alle fire spillere kan stå på det)

## LIDT EKSTRA

I håndbogen er de alle beskrevet med formål, fremgangsmåde og in-game fluff. To af øvelserne har dog også brug for lidt off-game forklaring, således man kan få så meget ud af dem som muligt.

## GESTALTTERAPI (S. 12)

Denne øvelse er tænkt som en af grundstenene i scenariet og må meget gerne fylde. Gestaltterapien er et rigtig godt redskab til at få fortalt de historier, spillerne kommer op med. Så vær ikke bange for at bruge den flere gange.

Øvelsen giver plads til flashback-lignende scener, og man kan sagtens tage en runde, hvor man alle vampyrer skal op og hjælpe hinanden med at udspille hver deres historie om et bestemt emne.

## EKSEMPEL:

*For at sætte gang i det hele, vil terapeuten meget gerne høre om, hvordan vampyrerne har mistet deres hugtænder. Derfor sætter han gang i en runde gestaltterapi, hvor alle skal udspille lige netop den situation. Hermed bliver alle spillere aktiverede, da de udover at skulle finde på og fortælle deres egen historie også skal være statist i de andre spilleres historier.*

## MENTALISERING (S. 14)

Mentaliseringsøvelsens ypperste formål er at være afsindigt frustrerende. Det gælder simpelthen om at stille så mange spørgsmål som muligt—lidt ligesom et fem-årigt barn, der bliver ved med at spørge ”hvorfors?”.

## EKSEMPEL:

*Terapeut: Hvilket humør ser du her?*  
*Dracula: Vrede.*  
*Terapeut: Ja, godt. Kan du uddybe det lidt?*  
*Dracula: Den ser sur ud.*  
*Terapeut: Rigtig godt. Hvordan kan du se det?*  
*Dracula: ...*  
*Terapeut: Hvorfor tror du, den er sur?*  
*Dracula: ...*

Det gælder bare om at presse på med de irriterende spørgsmål; en fantastisk måde at fremtvinge en reaktion hos rollerne.

HEJ SPILLEDER

## OPSÆTNING

### MØDELOKALET

Ét af scenariets virkemidler er den fysiske indretning af rummet. Ligesom man ser det til ethvert AA-møde i Hollywood-film, skal stole til spillerne og spillederen sættes op i en lille rundkreds (se billede). Der må gerne være god plads i midten, men ellers kan der altid rykkes rundt på stole i løbet af spillet.

### ROLLERNE

Spillerne vælger selv deres roller. Hver er beskrevet via et billede og et character sheet. Der er intet hemmeligt i karaktererne, så spillerne kan bare kigge alle karaktererne igennem, før de vælger.

### DE 5 STADIER AF SORG

Når spillerne har valgt deres roller, skal de vælge deres sorgstadie. Kübler-Ross' 5 stadier af sorg er benægtelse, forhandling, vrede, depression og accept.

*Side 4 i Terapi for Tandløse 101 har en uddybning af de 5 stadier.*

Spillerne fordeler de fire første stadier imellem hinanden; ingen har det samme stadie, ingen har endnu nået accept.

Den enkelte rolles stadie er ment som en hjælpende hånd og inspiration til spilleren. Man behøves altså ikke konstant at råbe, fordi man har vrede, men det giver spillerne en ide til, hvordan deres rolle forholder sig til sit tab.



# FORBEREDELSE

## BRIEFING

Scenariet er semilive, og der skal være plads til bevægelse. Det kan derfor være en god ide at aftale med spillerne, hvor meget fysisk spil, de egentlig vil have. F.eks. kan man aftale, at man under øvelser godt må komme tæt på hinanden, men at man i konflikt-situationer holder sig fra fysisk kontakt og holder sig til at være verbale.

Gør spillerne opmærksomme på, at det er et novellescenarie, og at tiden derfor er begrænset. Det betyder, at konflikter ikke skal gemmes på for længe, og at man skal huske at give plads til hinanden; alle skal gerne nå at have deres 30 seconds of fame. Selvom Dracula virkelig ikke bryder sig om Edward Cullen, nytter det ikke noget, at han afbryder hver gang, Edward forsøger at dele sine sorger.

Forklar spillerne, at de befinder sig til deres første AT-møde, og at scenariet ikke nødvendigvis går ud på, at deres rolle skal finde fred med sit tab. Det går nærmere ud på at fremstille sig selv som den, det er allermest synd for.

Gør opmærksom på dobbeltheden i scenariet –at det på metaplanet hjertens gerne må være fjollet og melodramatisk, men at rollerne samtidigt arbejder med et dybt traumatisk tab, de selv tager meget alvorligt.

Der er ingen regler, udover dem i selv fastlægger. Forklar at scenariet i stor stil er fri leg, og at spillerne derfor ikke skal være bange for at bryde ind og fortælle. Scenariet skabes af de historier, spillerne finder på; terapeutens øvelser er virkemidler, der bruges til at sætte gang i disse historier. Der er altså ikke

noget, der går i stykker, hvis en spiller afbryder en øvelse, fordi den vækker så mange følelser i rollen, at vedkommende bare ikke kan fortsætte.

Det handler om at fortælle historier—ligeegyldigt om det er historier om traumatisk barndom, drømme om fremtiden eller historien om, hvordan man mistede sine hugtænder.

## OPVARMNING

Der er ikke indlagt meget opvarmning i scenariet, da det er oplagt at starte ud med en samarbejdsøvelse eller lign., for på den måde at varme spillerne op igennem selve scenariet.

Der er dog to simple øvelser, der kan sætte gang i spillerne:

### BRAINSTORM

Tag lidt tid til at diskutere løst og fast om fiktionen og karakterne. Hvilke problemer medfører vampyrernes tab af hugtænder? Jeg har aldrig set Underworld – hvem er Selene? Ved mennesker, at der findes vampyrer? Er din kappe i velour eller satin? Etc., etc., etc.,

### EN PERSONLIG HISTORIE

Hvis spillerne har brug for at varme op mentalt, kan man lave en hurtig runde, hvor man deler en oplevelse; den tunge udgave er at dele et personligt minde om et tab; den lette udgave er at fortælle om ens yndlings vampyr-film/-bog/-serie/etc.

*Spørg spillerne hvad de har brug for og lyst til.*

# FORBEREDELSE

## OPVARMNING

Der er som sådan ikke indlagt nogen opvarmning i scenariet, da det er oplagt blot at starte ud med en samarbejdsøvelse eller lign., for på den måde at varme spillerne op igennem selve scenariet.

Ellers kan en simpel opvarmningsøvelse være at få spillerne til at gå som deres rolle. Spillerne går simpelthen bare rundt i rummet, imens de stille og roligt tænker over deres kropssprog og får det til at passe til deres rolle.

Hvis spillerne har brug for at varme op mentalt, kan man lave en hurtig runde, hvor man deler en oplevelse; den tunge udgave er at dele et personligt minde om et tab; den lette udgave er at fortælle om ens yndlings vampyr-film/-bog/-serie/etc.

Spørg spillerne hvad de har brug for og lyst til.

## SÆT I GANG

Strukturen er fri, men her er et par ideer til at sætte i gang, holde i gang og at afslutte.

Metoderne her er beskrevet mere detaljeret i Terapi for tandløse 101.

### VELKOMMEN

Start med en klassisk navnerunde, hvor alle gentager navnet på den, der lige har præsenteret sig.

Læg ud med en ryste-sammen øvelse, og introducer rollerne til AT's mantra.

### VI SKAL DYBERE IND

Brug øvelserne til at sætte de forskellige roller i gang med at fortælle historier. Nogle øvelser lægger op til bestemte typer af historier – sørg for at variere lidt, og prøv at se, om ikke du kan finde øvelser, der får prikket til de forskellige roller.

### AFSLUTNING

Du bestemmer, hvornår scenariet slutter. Hvis en oplagt afslutning dukker op helt af sig selv, kan du altid bare vælge at stoppe der.

Ellers kan du tvinge rollerne til at tage et valg omkring, hvorvidt de vil acceptere deres tab eller ej; hvorvidt de vil gå fra mødet eller blive; etc.

Brug f.eks. afskeds-”brev”-øvelsen (s. 15) i Terapi for tandløse 101).

KLAR - PARAT - START



ANONYME TANDLØSET™  
INDMELDINGSBLANKET

"Do I dazzle you?"

NAVN: Edward Cullen

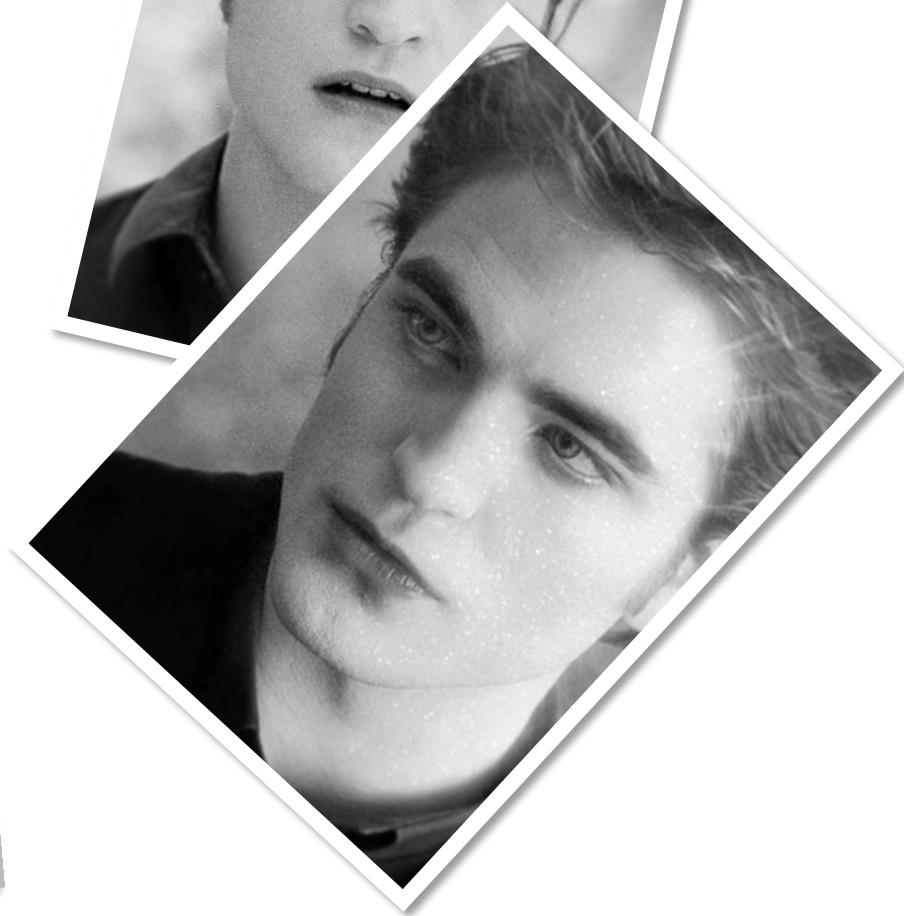
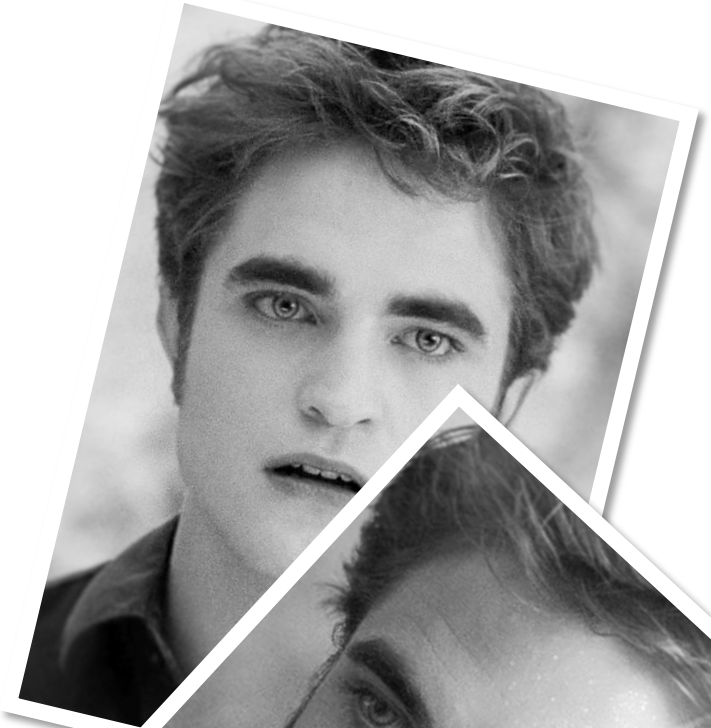
KENDT: Twilight

EVNER

Tåler sollys (glimter dog)  
Telepati  
Observation af sovende teenagere  
Føling af følelser  
Superstyrke, superfart, etc.  
Facilitering af trekantsdrama

BAGGRUND

Bor stadig hjemme. Går stadig i high school  
efter i hvert fald 50 år. Er kæreste med  
Bella.  
Går meget op i sit hår.



# ANONYME TANDLØSET™ INDMELDINGSBLANKET

"He roasted children, whom he fed to their mothers.  
After that, he had them all impaled."

NAVN: Vlad III Dracula

KENDT: 1500-tallets Transylvanien

## EVNER

Spidning af fjender  
Krigsførelse  
Pleje af overskæg  
Forvandling til flagermus  
Elegance og stil

## BAGGRUND

Har en imponerende hatte- og kappesamling.  
Lider af herskerkomplekser. Er overbevist om,  
at han er den ældste vampyr stadig i (u)live.



# ANONYME TANDLØSET™ INDMELDINGSBLANKET

"Om jag inte var en flicka ... skulle du tycka  
om mig ändå?"

NAVN: Eli

KENDT: Lad Den Rette Komme Ind

## EVNER

Kan forvandle sig til et monster  
Kan flyve  
Uskyldigt udseende  
Skarp til puslespil  
Køligt overblik

## BAGGRUND

Bosiddende i Sverige. 12 år ved skabelse.  
Modenhed skifter mellem barnlig glæde/  
usikkerhed og en moden ro/overblik/  
distanceret observation af verden.  
Køn, ikke defineret.



# ANONYME TANDLØSET™ INDMELDINGSBLANKET

"Did you think I'd be your daughter forever?"

NAVN: Claudia

KENDT: Interview With A Vampire

## EVNER

At være bedårende  
At blive ekstremt forkælet  
Manipulation  
Klaver (klassisk)  
Enormt intelligent

## BAGGRUND

Lider af omvendt Peter Pan-kompleks (blev skabt som 5-årig). Har deraf et stort had til smukke, voksne kvinder. Har et løst forhold til moral og etik.



# ANONYME TANDLØSE™ INDMELDINGSBLANKET

"1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13..."

NAVN: Count von Count

KENDT: Sesame Street

## EVNER

Kappebæring med stil  
Pædagogik  
At tælle  
Undervisning i matematik

## BAGGRUND

Er utroligt god med børn. Generelt mildt temperament, men bliver dog defensiv, hvis man ikke lader ham tælle eller taler dårligt om matematik.



# ANONYME TANDLØSET™ INDMELDINGSBLANKET

"I just want my dad to notice me."

NAVN: Marceline Abadeer

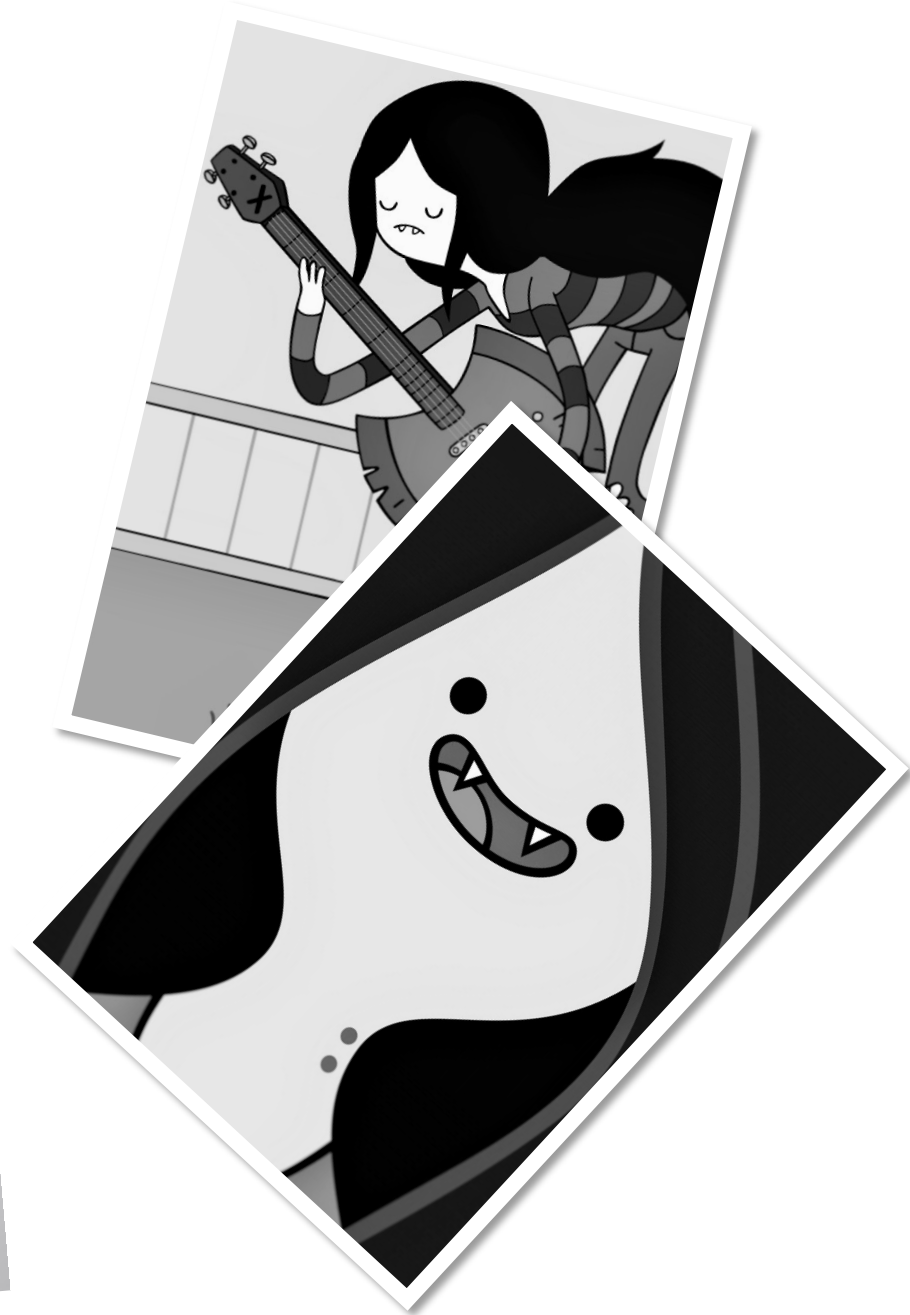
KENDT: Adventure Time

## EVNER

Spiller bas/guitar (hovedsageligt rock)  
Er ikke afhængig af blod  
Er dog afhængig af rød (farven)  
Teenage-sarkasme  
Smuk sangstemme

## BAGGRUND

Halvt vampyre/halvt dæmon.  
Lider af intense daddy issues. Hendes far er hersker over Nightsphere, og problemerne startede, da han spiste hendes pommes frites.



# ANONYME TANDLØSET™ INDMELDINGSBLANKET

"I don't give a piss about atonement or destiny.  
Just because I've got me a soul doesn't mean I'm  
gonna let myself be lead around by it."

NAVN: William "Spike" Pratt

KENDT: Buffy-The Vampire Slayer

## EVNER

Poesi  
At rocke ekstremt afbleget hår  
Føling af følelser  
Indehaver af sjæl  
Drab af vampire slayser  
Scoring af vampire slayser

## BAGGRUND

Glad for irsk folkemusik.  
I hans liv som menneske, var han kendt som  
William den blodige pga. hans eftersigende  
"bloody awful" poesi.



# ANONYME TANDLØSET™ INDMELDINGSBLANKET

"Du kan flygte, men jeg ved, hvor du bor."

NAVN: Rico Mortis

KENDT: Nattens Engel

## EVNER

Kan forvandle sig til en flagermus  
Forfærdeligt forførende  
One liners  
Kan flyve  
Kan bære kalvekrøs  
Ændre udseende (skifter mellem ung,  
gammel og monster)

## BAGGRUND

Var præst som menneske. Blev skabt i et forsøg på at jage en vampyr, der hærgede hans landsby. Efterlod kone og et barn. Forvrænger sin stemme, når han taler (muligt Batman-kompleks).





# ANONYME TANDLØSE™ INDMELDINGSBLANKET

"..."

NAVN: Graf Orlok

KENDT: Nosferatu, eine Symphonie des Grauens

## EVNER

Indehaver af slot  
Intens creepiness  
Kontrol af rotte-hær, der bor i hans  
kiste  
Kan forvandle sig til dyr

## BAGGRUND

Stammer fra Transylvanien.  
Bliver opfattet som en stille type, hvilket  
bunder i mange års dårlig selvtillid pga.  
udseende. Er dog ganske snaksalig, når han  
føler sig tryk.



# ANONYME TANDLØSE™ INDMELDINGSBLANKET

"Let's see if you taste as good as your brother."

NAVN: Santanico Pandemonium

KENDT: From Dusk 'Till Dawn

## EVNER

Eksotisk dans  
Forvandling til slange-lignende væsen  
Gode lederegenskaber  
God forretningssans  
Man-eating

## BAGGRUND

Stammer fra Mexico.  
Vampyr Dronning over "Titty Twister" (strip club/bordel).  
Traumatisk barndom (far har forsøgt at myrde hende adskillige gange)



# ANONYME TANDLØSET™ INDMELDINGSBLANKET

"Obfuscate, så' du næst'n usynli!"

NAVN: Raven fra Fyn

KENDT: Dancing With The Clans

## EVNER

Disco-dans  
Kontakter til Mark Reinhagen  
Har en meget mørk sjæl

## BAGGRUND

Er kendt for sin fynske dialekt og sorte trench coat.  
Brød igennem med dansekurrencen "Dancing With The Clans" i samarbejde med Lady og The Violater.



# ANONYME TANDLØSET™ INDMELDINGSBLANKET

"My heart is not cold. It's broken."

NAVN: Selene

KENDT: Underworld

## EVNER

Pistolskydning  
At sparke røv  
Mestrer løb og kamp i korset  
Kan bære spandex  
Stædighed/beslutsomhed  
Disciplin

## BAGGRUND

Har i sit virke som "Death Dealer" nedkæmpet utallige varulve. Har svært ved at slippe arbejdet i fritiden og har en tendens til at isolere sig.  
Har en tendens til at formulere sig meget dramatisk.



# ANONYME TANDLØSET™ INDMELDINGSBLANKET

"What, you don't like rice? Tell me Michael, how  
could a billion Chinese people be wrong?"

NAVN: David

KENDT: Lost Boys

## EVNER

Kan bære en afbleget "mullet"  
Gode lederegenskaber  
Sarkasme  
Karismatisk  
Flirting  
Kan skabe optiske illusioner

## BAGGRUND

Forevigt teenager. Mærkes tydeligt på person-  
lighed. Har en bande af teenage-vampyrer, der  
kalder sig "Lost Boys".  
Har svært ved at lægge 1980'erne bag sig.





---

# TERAPI FOR TANDLØSE

---

101



PRODUCERET FOR  
ANONYME TANDLØSE  
AF K.C.L. HATTING

*ANONYME TANDLØSE\** er et fællesskab af vampyrer, der deler deres oplevelser, styrke og håb med hinanden, således at de kan løse deres fælles problem og hjælpe andre til overkomme tabet af deres hugtænder.

*\* Det eneste krav for medlemskab er et ønske om at overkomme ens tab. Der er ingen afgifter og gebyrer for A.T. medlemskab; vi er selv bærende gennem vores egne bidrage.*

*\* A.T. er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, politik, organization eller institution; ønsker ikke at deltage i nogen form for kontrovers; hverken tilslutter eller modsætter sig nogen sag.*

*\* Vores primære formål er at forblive vampyrer i hjertet og hjælpe andre tandløse vampyrer med at opnå fred i efterlivet.*

---

**Jeg er ikke mangelfuld  
Selvom jeg er tandløs  
Jeg er stadig mig  
Jeg er stadig vampyr  
Der er stadig bid i mig**

---

#### **En Deklaration Af Enhed**

Dette skylder vi til A.T.'s fremtid; at sætte vores fælles velfærd forrest; at holde vores fællesskab sammen. For på A.T. enhed afhænger vores efterliv og efterlivet hos de, der vil komme.

#### **Jeg Er Ansvarlig**

Når nogen, hvor som helst, griber ud efter hjælp, vil A.T.'s hjælpende hånd altid være der. Og for dette, er jeg ansvarlig.

# Indhold

---

Introduktion.....	3
Teorien bag det hele .....	3
De 5 stadier af sorg .....	4
Først og fremmest.....	5
Gruppekram og high-fives .....	5
S.N.O.L. ....	6
Det Forbudte Bogstav .....	6
AT starte fra bunden .....	7
Navnerunde.....	8
Mantra .....	8
AT komme hinanden ved.....	9
Pingviner på en isflage .....	9
I de andres sko .....	10
AT se tilbage .....	11
Gestaltterapi .....	12
AT se indad .....	13
Mentalisering .....	14
Mim dine følelser .....	14
AT se fremad.....	15
Afskeds-”brev” .....	15
Mentaliserings-billeder .....	16
Noter.....	21



# Introduktion

---

## VELKOMMEN TIL ANONYME TANDLØSE

Først og fremmest – tillykke! Du står i dag med denne bog i hånden, fordi du har gennemført AT's officielle 3-ugers aftenkursus og kan dermed kalde dig en certificeret AT-terapeut.

I denne bog vil du finde et komplet terapiforløb, således at du med det samme vil være i stand til at hjælpe vampyrer, der i dette øjeblik kæmper med et altoverskyggende tab.

Dit job som AT-terapeut er, at minde dine deltagere om, at de – trods deres tab – stadig er vampyrer. Vi vil derfor også referere til deltagerne som vampyrer i denne håndbog og foreslår.

Så husk: du kan gøre en forskel – det handler blot om at komme derud og tage fat!

## Teorien bag det hele

*Anonyme Tandløses* terapiprogrammer er alle bygget op omkring anerkendte psykologiske studier, og en gennemgående tro på, at alle vampyrer fortjener et lykkeligt efterliv. Disse programmer er sammensat med hjertevarme og en tro på, at alle kan blive helbredt, hvis blot de virkelig ønsker det.

*Terapi for tandløse – 101* tager sit udgangspunkt i Kübler-Ross modellen *De 5 stadier af sorg*.

## De 5 stadier af sorg

Modellen er en serie af emotionelle stadier, der opleves i forbindelse med store tab. De fem stadier er som følger:

1) Benægtelse

Vampyren udskifter sin ubehagelige virkelighed med en falsk, foretrækkelig virkelighed.

*"Nej, det er ikke sket. Jeg er en blodsuger extraordinaire!"*

2) Vrede

Vampyren beskylder enten sig selv eller folkene omkring sig for deres tab.

*"Hvorfor lige mig? Jeg har ikke engang slået en jomfru ihjel!"*

3) Forhandling

Vampyren forsøger at holde det uvægerlige på afstand.

*"Måske er det kun midlertidigt? Mine tænder vokser sikkert ud igen hvis bare jeg..."*

4) Depression

Vampyren indser, at hun ikke har kontrol over denne situation.

*"Jeg har mistet alt. Jeg har ikke engang lyst til at ofre en jomfru."*

5) Accept

Vampyren indser, at det nu engang er sådan tingenes tilstand er.

*"Det skal nok gå alt sammen. Jeg er stadig et farligt, sjæleløst monster."*

På vejen til helbredelse og lykke, er det essentielt, at vampyrer i forløbet tillades at bearbejde alle stadier – ligegyldigt hvordan de måtte komme til udtryk.

# Først og fremmest

---

For at sørge for, at vampyrerne får så meget som muligt ud af de forskellige øvelser, er her et par redskaber, der vil sikre et succesfyldt forløb.

## Gruppekram og high-fives

Fysisk kontakt har i sig selv en helende kraft, og samtidigt vil det hjælpe vampyrerne med at komme hinanden ved og dermed styrke tilliden imellem dem.

Gruppekram og high-fives er gode som et lille ”mellemspil” mellem de forskellige øvelser.



## S.N.O.L.

S.N.O.L. står for Smil, Nik Og Lyt og er en metode, hvormed du kan sikre dig, at vampyrene lytter til hinanden.

Når en vampyr deler sin historie, sættes vedkommende i en meget sårbar situation. En måde at sørge for, at vampyren kan føle sig sikker trods den sårbare position, er ved at sikre, at lytterne også er sårbare.

De lyttende vampyrer tager en blyant, kuglepen eller lign. og tager denne i munden, således at de bider ned på den – dog uden at læberne rører den. Således tvinges munden op i et smil, samtidigt med at lytterne må blotte deres manglende hugtænder.

Brug denne øvelse, når vampyrene ikke føler sig sikre nok til at åbne op, eller når du føler, at de har problemer med virkelig at lytte.

## Det Forbudte Bogstav

Ideen med denne øvelse er at tvinge vampyrene til virkelig at tænke over, hvordan de udtrykker og formulerer sig.

Vampyrene skal tale sammen – dog uden at bruge ord, hvori der indgår et bestemt bogstav. Dette bogstav aftales inden, man starter. Dvs. at hvis bogstavet 'S' f.eks. vælges, må man ikke sige ord som 'skal', 'blenderstativ', 'missionær', etc.

# AT starte fra bunden

---

”EN REJSE PÅ TUSIND MIL STARTER MED ÉT SKRIDT”

Når et AT-forløb startes op, er der mange småting, der skal være styr på; der skal skaffes lokaler, kaffe og tabte sjæle. Dette kan tage tid, men frygt ej – så snart disse praktiske detaljer er på plads, kan du komme i gang med det arbejde, der virkelig gælder – nemlig at ændre vampyrers liv.

Når disse lavpraktiske detaljer er på plads, er der dog stadig et par småting, der skal på plads, før helbredelsen kan begynde.



## Navnerunde

Ethvert AT-møde må nødvendigvis altid starte med en navnerunde, således at alle ved, hvem alle er. Her kan det være en god ide at bede vampyrerne om at fortælle lidt om dem selv; og hvis du føler for det, kan du altid bede vampyrerne fortælle om, hvorfor de er der. Det er jo ingen hemmelighed, at det første skridt mod helbredelse, er at se problemet i øjnene.

## Mantra

AT's mantra fanger kernen i de problematikker, vi arbejder med, og det mål, vi arbejder frem mod. Det er derfor altid en god ide at introducere vampyrerne til mantraet hurtigst muligt.

Ligesom gruppekram og high-fives, er mantraet en god måde at skabe en lille pause imellem øvelser.

---

**Jeg er ikke mangelfuld  
Selvom jeg er tandløs  
Jeg er stadig mig  
Jeg er stadig vampyr  
Der er stadig bid i mig**

---

# AT komme hinanden ved

---

”TILLID ER LIVETS LIM; DET ER DET GRUNDLÆGGENDE PRINCIP, DER OPRETHOLDER ALLE RELATIONER”

Det vigtigste, når man starter en ny gruppe op, er at sørge for at skabe en tryk atmosfære. Hvis ikke de deltagende føler sig trygge, vil de ikke føle sig motiverede til at dele deres historier.

Der er mange måder, hvorpå man kan skabe en tryk atmosfære. Vi vil her beskrive nogle simple metoder, der garanterer at knytte dig og din AT-gruppe sammen på ingen tid.

## Pingviner på en isflage

Formålet med denne øvelse er at lade vampyrerne komme tæt på hinanden – både fysisk og mentalt – ved at give dem et håndgribeligt fælles mål at kæmpe frem mod.

Vampyrerne i denne øvelse agerer pingviner, der er fanget på en smeltende isflage. Dette gøres ved, at vampyrerne stiller sig på et stort stykke papir. Derefter vil du imitere den varme golfstrøm, der langsomt smelter isflagen, ved at gå rundt om vampyrerne og rive små stykker af papiret.

Det gælder for vampyrerne om at hjælpe hinanden således at de alle kan blive stående på isflagen så længe som muligt.

*Det anbefales, at vampyrerne opfordres til fysisk at imitere pingviner under øvelsen.*

## I de andres sko

Vampyrerne skal her anerkende de andre vampyrers tab, samtidigt med at de hjælper hinanden til at se alle de ting, de *ikke* har mistet.

En vampyr starter med at fortælle om 3 punkter, hvorpå hun relaterer til deltageren til højre for sig og 3 punkter, hvor hun misunder denne.

Herefter går tiden videre til den vampyr, der lige er blevet talt om. På denne måde går man i ring, indtil alle vampyrer både har talt og er blevet talt om.

*Som afslutning inden man går videre til den næste deltager, kan man indføre en lille aktivitet; såsom gruppekram, high-fives, fælles mantra, etc.*

*Antallet af punkter kan justeres efter behov og behag.*





# AT se tilbage

---

”LAD DIN FORTID GØRE DIG BEDRE – IKKE BITTER”

For at kunne rykke fremad, er det vigtigt at se sig tilbage først. I denne forbindelse er gestaltterapien et essentielt værktøj, der tager udgangspunkt i vampyrens oplevelse her-og-nu og giver vedkommende mulighed for at gennemspille og genopleve problemsituationer.

Det er dit ansvar som certificeret AT-terapeut at gribe ind, når du fornemmer, at en vampyr sidder med en historie, der er svær at komme ud med.

Vi vil her give en oversigt over gestaltterapiens vigtigste redskaber.



## Gestaltterapi

I gestaltterapien udspiller vi en tidligere problemsituation, således at vampyren virkelig kan dykke ned i nogle af de problemer og tanker, der holder vampyren fra at helbrede sig selv. Det er en oplevelsesorienteret psykoterapi, der styrker den enkelte i at opleve sig selv som et unikt, "levende" og ansvarsbevidst væsen.

Gestaltterapiens metode er enkel og virkningsfuld, en fremadrettet proces, der eksempelvis stiller spørgsmål som: "Hvad sker der?" - "Hvad mærker du?" - "Hvad ønsker du?" - "Hvad undgår du?"

Du må hjælpe vampyren med at facilitere denne opstilling af problemsituationen. Dette gøres ved at stille indgående spørgsmål og ved at inddrage andre deltagere i gruppen som de personer, der ellers har været involverede i problemsituationen.

Således agerer du altså en form for "instruktør" i dette teaterstykke, der viser deltagerens traumatiske minde.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> AT frasiger sig al ansvar for eventuelle psykiske mén, der skulle opstå som følge af denne metode.

# AT se indad

---

”DET VIGTIGSTE FORHOLD DU NOGENSINDE VIL HAVE, ER FORHOLDET TIL DIG SELV”

Det er essentielt, at vampyrerne ser ind i sig selv og ind i hinanden. Ethvert skridt mod helbredelse forudsætter, at vampyren er klar over, hvor hun har sig selv. Dette kan vampyrerne hjælpe hinanden med.

Til at opnå denne selvindsigt, har vi to forskellige værktøjer:



## Mentalisering

Med mentalisering går vi bag om adfærden. Det handler om at se sig selv udefra og andre indefra.

Bagerst i denne håndbog vil du finde 5 billeder, der hver viser 5 forskellige humør. Disse bruges til at træne vampyrernes afkodning af forskellige følelser, således de bedre kan aflæse andre vampyrer og samtidigt bliver mere bevidste om, hvordan de selv udtrykker deres følelser.

Det er særdeles vigtigt, at du som terapeut spørger ind til vampyrernes umiddelbare reaktioner på billederne. Mentaliseringsprocessen kræver, at man går i dybden. Spørg ikke kun om, hvad der føles, men også hvorfor, hvordan og hvorledes. Jo mere vampyrerne kan gå i detaljer – jo større succes vil de have med at mentalisere i fremtiden.

## Mim dine følelser

Vampyrerne skal her i kontakt med deres følelser og udtrykke dem på en alternativ måde, samtidigt med at de også kommer i kontakt med deres krop.

Denne øvelse er især velegnet, når en vampyr virker frustreret og ude af stand til at formidle sine følelser. Simpelt og enkelt beder man vampyren om at mime og/eller danse sine følelser, således at disse bliver beskrevet uden brug af ord.

De andre vampyrer kan med fordel opfordres til at deltage, hvis de føler at dansen tiltaler deres følelser.

# AT se fremad

---

”FREMTIDEN TILHØRER DEM, DER TØR TRO PÅ SKØNHEDEN I DERES DRØMME”

Det sidste skridt på vejen til helbredelse er at anerkende sin fortid, således at man med ro i sindet kan se fremad. Når man når denne accept af sin nuværende tilstand, kan man lægge planer for, hvordan man vil forme sin fremtid.

## Afskeds-”brev”

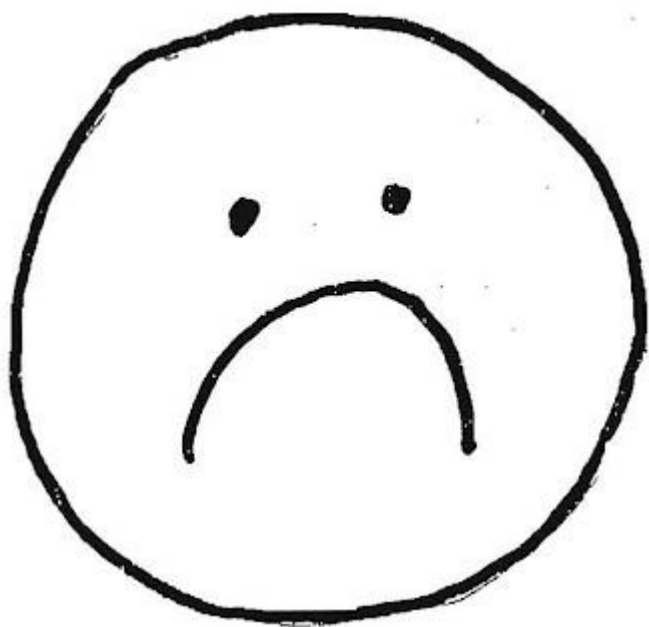
Vampyrerne skal her italesætte deres tab og acceptere dette.

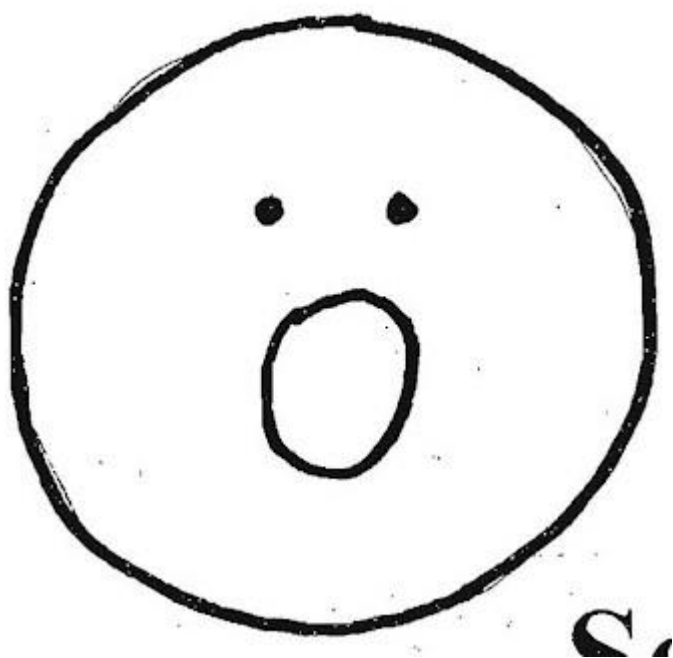
Vampyren holder en afskedstale til sine hugtænder og det liv, hun levede før tabet. Sæt evt. benspænd for opgaven: bestem f.eks. at talen skal afsluttes med, at vampyren giver sig selv et løfte eller sætter et mål for fremtiden.

Det er essentielt for øvelsens succes, at de lyttende vampyrer er støttende og lytter aktivt. Den talende vampyr skal kunne føle støtten. For at opnå dette, anbefaler vi, at man kombinerer øvelsen med S.N.O.L.-teknikken.

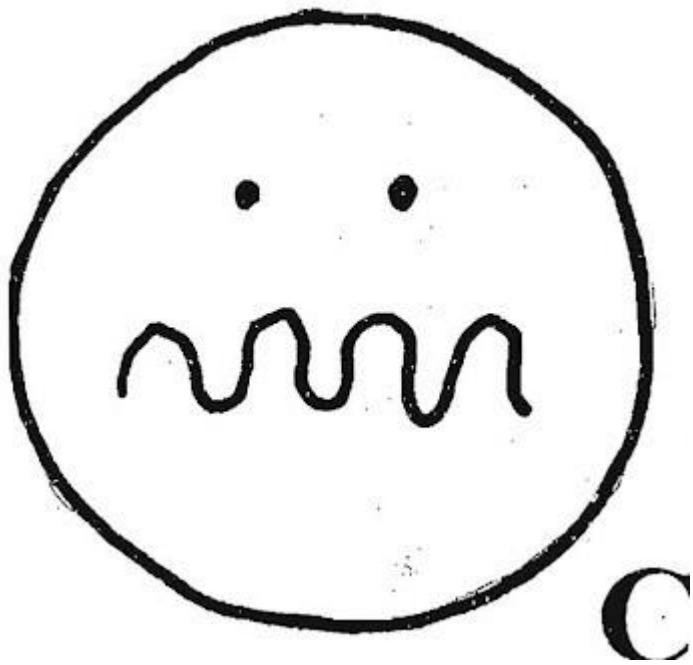
*Som afslutning inden man går videre til den næste deltager, kan man indføre en lille aktivitet; såsom gruppekram, high-fives, fælles mantra, etc.*

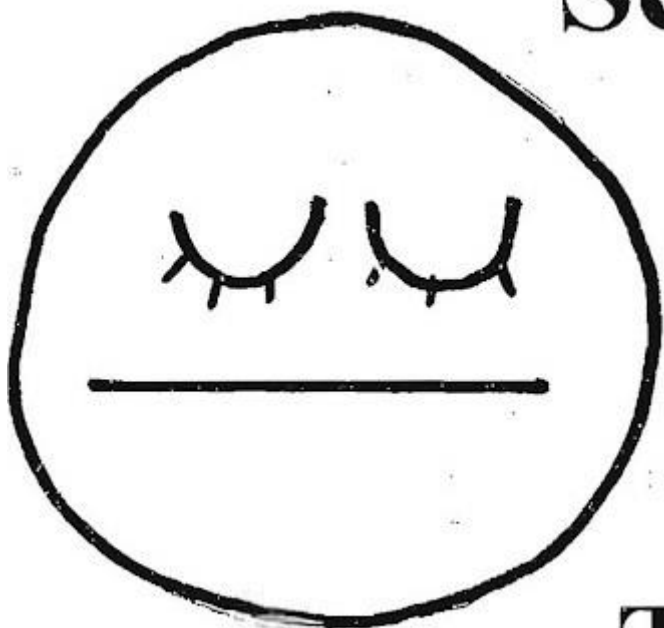












S

L





