

Rollespilsøvelse to og to: Det gode sociale pres

Sådan udføres øvelsen

1) Fordel roller (i bytter bagefter, så I når begge at prøve begge roller)

- Den ene person (A) får rollen som den, der melder afbud, siger nej til en opgave eller lignende.
- Den anden person (B) får rollen som den, der skal afsøge, hvad der er på spil for person A ved at stille nysgerrige spørgsmål, samt udfordre afbuddet eller nej'et.

2) Vælg et scenarie, I gerne vil afprøve.

- Lad person B være den, der vælger et scenarie, som du gerne vil prøve at arbejde med. F.eks. noget du tit har mødt i din egen hverdag som frivillig.

Forslag til scenarier:

- **Scenarie 1:** Person A har intet formelt ansvar, men melder fra til et arrangement eller møde, som foreningen har arrangeret.
- **Scenarie 2:** Person A melder afbud til et bestyrelsesmøde eller til et arrangement, som personen har taget ansvar for.
- **Scenarie 3:** Person A melder ofte fra til møder og andre arrangementer i foreningen - og især på det seneste.
- **Scenarie 4:** Det er altid de samme, der melder sig til opgaverne i jeres forening. Person B taler med en frivillig (person A), som aldrig melder sig på banen.
- **Scenarie 5:** Et scenarie, der passer bedre til jer, som I f.eks. selv har oplevet.
Vælges scenarium 5, kan person B starte med at beskrive et konkret scenarium og hvordan person A skal opføre sig - fx hvis person B tidligere har oplevet en lignende situation, og ønsker at person A agerer som den frivillige gjorde.

3) Når scenariet er valgt, starter rollespilsøvelsen med, at person A melder afbud eller siger nej til en opgave til person B.

- Se forslag til formuleringer på bagsiden

4) Når I har spillet et scenarie eller to (efter ca. 5-7 minutter) bytter person A og B, så parterne afprøver begge roller.

Rollespilsøvelse to og to: Det gode sociale pres

Tips og Tricks

Et eksempel på, hvordan øvelsen kan startes:

- **Person A** siger: ”Hey, jeg kommer desværre ikke i aften. Jeg har brug for en mig-aften” (eller en anden formulering, man er stødt på).
- **Person B** prøver at opfordre til at komme og balancere respekten for den andens udsagn med det positive sociale pres.

Forslag til formuleringer (og hvad de signalerer):

- Hvad skal der til for at du har lyst til at deltage? (*Jeg er interesseret i dine behov*).
- Det bliver sjovere, hvis du kommer! (*Du er vigtig for os*)
- Hvad skal der til for, at det er rart for dig at dukke op? (*Jeg respekterer dine behov*)
- Du er den helt rigtige til den her opgave! (*Jeg ser dig og det, du kan*)
- Lad os gøre det sammen! (*Når vi er flere, kan vi mere – du er ikke alene*)
- Vi har brug for dig (*Du er vigtig for foreningen*)
- ... eller andre formuleringer, der passer bedre til foreningens virkelighed.

Vigtige noter

- *Det vigtige er at person B udfordrer afbuddet eller nej'et på en **venlig og åben måde, der tager hensyn til den frivilliges behov**. Øvelsen er at balancere respekten for den andens udsagn med det positive sociale pres. Person B skal være nysgerrig i samtalen – hvorfor melder person A egentlig afbud eller undlader at forpligte sig til konkrete opgaver? Og hvad betyder et nej? Vil ikke, kan ikke, tør ikke, må ikke?*
- *Det gælder ikke om at 'vinde', men om at træne – for selvom person A holder fast i sit afbud, så betyder det noget at være blevet udfordret på det på en kærlig og anerkendende måde. Det er mindst lige så vigtigt som at få et ja. Og måske bliver det til et ja næste gang.*
- *En vigtig bemærkning er, at alle har forskellige grænser for, hvornår de føler sig kærligt skubbet og hvornår de føler sig presset. Derfor er det en svær øvelse, men desto mere vigtigt at opleve både at være den, der giver det kærlige skub, og den, der modtager det.*