



Guidet fællessang

En manual



Guidet fællessang: En manual

Udgivet af Viborg Bibliotekerne

Projektet er støttet af Slots- og Kulturstyrelsens Udviklingspulje
for folkebiblioteker og pædagogiske læringscentre.

Fotos: Heiður Erla

Grafisk tilrettelæggelse: Morten Brunbjerg Bech

Tryk: DigiSource

© 2019 Viborg Bibliotekerne

Indhold

En introduktion til guidet fællessang	5
Rekruttering og samarbejde	7
Rammer og kompetencer	8
Melodi og sangtekst	12
Forslag til program	14
Akkompagnement	17
Anbefaling af sange	19



En introduktion til guidet fællessang

I guidet fællessang kombineres fællessang med guide- de samtaler. Metoden skaber tryghed, fordi den kom- binerer noget, vi kender fra andre sammenhænge. Sang og samtale. Det nye er, at de kendte elementer sættes sammen i en ny form.

Når vi synger sammen, sker der en hel masse. Alt hvad sangen får os til at tænke på, mindes eller føle, kan vi tale om. Hvilken stemning sætter sangen os i? Hvilke følelser vækker melodien i os? Hvilke minder forbinder vi med sangen? Hvad undrer vi os over? Hvad bliver vi begejstret over? Hvad forstår vi hver især ved ordene og teksten? Hvad betyder det, vi synger? Hvordan oplever vi melodierne? Oplevelsen vokser, når tekst og melodi åbnes.

Det er bibliotekaren eller biblioteksmed- arbejderen evt. sammen med samar- bejdspartnere, der udvælger sange, sammensætter et program med samtale- og sangøvelser og facilitere sang og samtale. Guidet fællessang kan fungere både med eller uden akkompagnement.

Hvorfor arrangere guidet fællessang?

Guidet fællessang har rod i biblioteker- nes kerneydelser; litteratur og musik. Undervejs i de guidede samtaler, som ligger mellem fællessangene, udfoldes tekst og musik. Guidet fællessang kan understøtte deltagernes behov for at være en del af et fællesskab, skabe sam-

hørighed og relation mellem mennesker samt styrke livsglæden og -kvaliteten hos deltagerne. Dette sker, fordi vi sæt- ter både toner til og ord på vores indtryk og udtryk.

Samhørighed og relationer skabes ved øjeblikke af kontakt og samspil mellem mennesker – øjeblikke, som psykologen Barbara Fredrickson kalder micro-mo- ments. Disse micro-moments eller små glimt af kontakt kan være et bindemiddel eller fundamentet i det moderne sam- fund, fordi de skaber tillid til og tro på andre mennesker. Fællesskabet vokser. Fællessang i kombination med samtale kan løsne op og skabe et frirum, hvor fokus flyttes væk fra de ting, som kan være svære. Når vi synger sammen, akti- veres kroppen og alle er medskabende, fordi vi bidrager med vores vejrtrækning, stemme og sang.

Samtidig er det en klar tendens i tiden, at vi gerne vil mødes omkring sangen og samtalen. Guidet fællessang kan være en ny måde til at formidle aktiviteter med musik og litteratur som omdrejnings- punkt på biblioteket.



Rekruttering og samarbejde

Guidet fællessang er en fællesskabende aktivitet, og den er derfor anvendelig i mange sammenhænge, hvor der er brug for meningsfuldhed i kombination med struktureret samvær.

Oftentimes kender det lokale bibliotek dets brugere ganske godt. Guidet fællessang er en kulturaktivitet, som vil appellere til mange af bibliotekernes faste brugere. Guidet fællessang kan derfor være en aktivitet til kendte brugere, men også en aktivitet til at nå nye målgrupper.

Ved formidling af tilbuddet, kan temaet være alt fra, at det handler om at få et pusterum i hverdagen, en fællesskabende aktivitet, et tilbud, hvor du kan synge og samtale med andre mennesker eller bare en hyggelig aktivitet, som biblioteket faciliterer hver tirsdag formiddag.

Guidet fællessang som et sundhedsfremmende tilbud

At tilbyde guidet fællessang som en sundhedsfremmende kulturaktivitet kalder på samarbejdspartnere, som kan hjælpe med at rekruttere indenfor deres områder.

Samarbejdspartnere kan være sundhedsforvaltninger, kommunale sund-

hedscentre, ældrecentre, sygehuse, daghøjskoler og aktiveringstilbud, boligsekretariater, væresteder eller foreninger. Ofte vil en samarbejdspartner eller kontaktperson have et godt kendskab til en specifik målgruppe og dermed kunne klæde biblioteket bedre på til mødet med en gruppe. Når det drejer sig om den musikalske sparring, kan musikskoler, sangkraftcentre, dygtige frivillige, lokale organister, korledere eller kommunale musikterapeuter være relevante samarbejdspartnere.

Erfaringer viser, at biblioteket med fordel kan 'rykke ud' med tilbuddet om guidet fællessang til en allerede etableret gruppe. At træde ind i deltagernes rammer kan understøtte deltagernes tryghed, når de deltager i aktiviteten og samtidig løse konkrete logistiske udfordringer. Uanset hvilke målgrupper eller deltagere du rekrutterer, så gælder følgende: Guidet fællessang er kun en succes, hvis deltagerne oplever det som meningsfyldt.

Rammer og kompetencer

At facilitere guidet fællessang er ikke udelukkende et spørgsmål om kompetencer, men også om rammer og fysiske forhold.

Kan du svare ja til mange af følgende spørgsmål, kan du trygt kaste dig ud i facilitering af guidet fællessang.

Er der spørgsmål, du ikke kan svare ja til, så kan du overveje om biblioteket har frivillige, samarbejdspartnere, sang- og samtaleprofessionelle, som kan hjælpe.

Med andre ord slå dig sammen med professionelle fagfolk og samarbejdspartnere, som kan bidrage med relevante kompetencer.

OBS:

Husk på at du faciliterer en kulturel aktivitet. Metoden har ikke terapeutiske ambitioner. Vær også opmærksom på, at du ikke skal holde foredrag. Din vigtigste opgave er, at få samtalen til at flyde og få åbnet for deltagernes refleksioner og tanker.

Rammer:

Har jeg lyst til at kaste mig ud i guidet fællessang – evt. i selskab med kollegaer og samarbejdspartnere?

Vil min ledelse afsætte tid til både forbedelse og afvikling?

Har biblioteket et lokale, som egner sig til guidet fællessang – plads, stole, lys?

Har biblioteket berøring med borgere, som er interesserede i at deltage i aktiviteten på biblioteket eller hos samarbejdspartner?

Faglige kompetencer:

Kan jeg sammensætte et varieret og bredt sangprogram, som passer til målgruppen?

Kan jeg synge for og måske ændre på tonearten undervejs, hvis den bliver for høj/lav?

Kan jeg facilitere en samtale om og sætte ord på tekst, melodi og sangoplevelse?

Personlige kompetencer:

Kan jeg levere et godt værtskab og skabe trygge rammer?

Er jeg parat til at lære undervejs, justere og udvikle på form og aktivitet?

Kan jeg være nærværende i nuet, aktiv lyttende og nysgerrig på det, der samtales om?

Tips til værtskabet:

Sørg for let forplejning undervejs i eller efter aktiviteten, sørg for vand til deltagerne

Hils på alle deltagerne ved ankomst

Skab tryghed gennem adfærd

Tips til facilitatoren:

Forstå og forbered dig på din tredobbelte rolle: At lede sangen, samtalen og fællesskabet

Sæt en ramme for samværet på samme måde, som du laver et program for indholdet

Forberedelse: Øv sang + igangsætning + tempo + toneleje + sangens forløb melodimæssigt

Sangvalg: Vælg sange du kan synge + matcher deltagerne + en vis tekstmæssig/tematisk tyngde

Du kan hjælpe de talende med at afrunde

de deres indlæg med ord som, "det er et godt sted at gå videre fra" eller "jeg kan se, at x også har tanker om dette"

Du kan afrunde en sang med ordene "tak for jeres overvejelser og undren. Vi går videre med..."

Brug "runder":

- Forberedt plenum: 2 min. stille refleksion herefter plenum
- To og to i 2 min: En interviewer, en taler herefter bytter man i 2 min.
- Lytte-runden: halvdelen synger, halvdelen lytter – kun de lyttende taler om oplevelsen, herefter bytter man
- Eftertanke/stilhed: Alle siger derefter et ord eller en sætning
- Fri snak på tid (stopur 6-8 min.)

Brug samtalekort:

- Deltagerne trækker et kort og svarer
- Facilitator har udvalgt et kort, som alle deltagere svarer på efter tur
- Alle vælger et kort, som de 'forbereder' i 2 min.

Husk at det er nemmere at tale i mindre grupper, man får talt sig varm, hvilket gør det lettere at dele efterfølgende i plenum

Samtaler i mindre grupper eller to og to skal ikke altid rapporteres i plenum

Værdsæt ytringer med anerkendende ord og positivt kropssprog

Husk at lade udsagn og refleksioner stå, du behøver ikke vide alt, samle op, konkludere eller dele egne holdninger

Det er ok, at der er stilhed/pauser undervejs. Husk at der sker noget, selvom ingen siger noget

Hold øje med tiden, men vær fleksibel med program og plan, dyrk micro-moments, kun du kender tidsplanen

Øvelse gør mester. Prøv dig frem og gerne med en kollega eller ekstern samarbejdspartner



Der var en dybde i det møde, som ikke mindst opstod, fordi vi var sammen om musikken - og alt det rundt om den. På den måde er der et kæmpe potentiale i den her form for udvidet fællessang. Både fordi den binder endnu mere sammen socialt i forhold til almindelig fællessang, og fordi den tilføjer nye dimensioner til oplevelsen af de sange, man synger.

– Mik Stegger, bibliotekar på Randers Bibliotek





Melodi og sangtekst

I guidet fællessang kan du åbne både melodi og sangtekst ved hjælp af en række spørgsmål. Du behøver ikke at kunne læse noder og kende musikteoretiske begreber for at tale om en melodi. Det handler mere om at have ord for, hvordan vi oplever musikken.

Det kan være afvæbnende at indlede samtalen med, at du eller deltagerne deler en særlig oplevelse med fællessang, der har haft stor betydning.

Benyt dig altid af åbne spørgsmål og undgå at bruge 'jo' og 'ikke', som ofte kan lukke en samtale. Husk, at du er facilitator for samtals flow. Det er ikke din opgave at tage al taletiden eller at underholde.

Forbered 3-5 spørgsmål til hver sang og sæt dig ind i de udvalgte sanges karakteristika. Brug både spørgsmål, der henvender sig til melodi og til sangtekst.

Præsenter eller afrund evt. en sang med en kort kulturhistorisk sammenhæng, især hvis der knytter sig en sjov historie/ anekdote til sangen eller komponisten/ sangskriveren.

Spørgsmål til sangteksten:

Hvilken stemning sætter sangen dig i?

Hvilke billeder danner teksten? Kan du se det for dig? Hvad ser du for dig?

Giver det mening?

Kender du sangen? Hvorfra? Hvornår har du sidst sunget sangen?

Hvad er det her for noget, hvor er vi henne?

Hvad sker der i sangen?

Hvilke minder vækker denne sang? Er det minder forbundet med barndom, ritualer, traditioner?

Hvad kommer du til at tænke på, når vi synger sangen?

Er der noget i teksten, der rører dig? Gør dig nysgerrig? Gør dig trist?

Hvilke følelser vækker sangen hos dig?

Kan du lide sangen?

Hvad er godt i sangen?

Hvad handler sangen/teksten om?

Spørgsmål til melodien:

Hvilken stemning er der i melodien?

Kender du melodien? Har du hørt den før?

Hvad sker der, når vi har sunget den mange gange?

Er der særlige steder i melodien, som vækker forundring, gør dig nysgerrig, er anderledes, skiller sig ud? Fx brud, kontraster eller form?

Er der noget i melodien, der overrasker dig?

Udvikler melodien sig anderledes end forventet?

Er der passager i melodien, som du nyder at synge mere end andre?

Er der passager i melodien, der "skurrer" i ørerne?

Er der noget i melodien, der gør dig trist? Gør dig glad? Rører dig? Gør dig nysgerrig?

Har du bemærket nogle kontraster i sangen? Fx passager med og uden ord, hurtig – langsom, legato (tonerne hænger sammen) eller staccato ("prik-sang")

Hvordan understøtter melodien teksten og omvendt?

Øvelser til melodien:

Prøv at nynne melodien uden tekst

Prøv at læse teksten op uden at synge melodien

Prøv at lade deltagerne synge uden sangteksten, lær dem et vers udenad

Prøv at lade deltagerne synge med lukkede øjne – gør det en forskel for sangoplevelsen?

- To grupper: Gruppe et synger, gruppe to lytter

Del deltagerne fx op i to hold og lad dem skiftes til at synge:

- Linje for linje
- Ord for ord
- Dirigentleg: Facilitator eller deltager bestemmer, hvem der skal synge

Syng det samme vers flere gange. Varier: Kraftigt/stille, hurtigt/langsomt, med tekst/uden tekst, legato/staccato, glad/trist, alle/få

Hvis en sang har flere melodier, så prøv de forskellige og snak om forskellene

Forslag til program

Der er masser af mulighed for, at du kan sætte dit eget faglige præg på guidet fællessang. Men indtil du har formen under huden, er her et bud på en ramme.

Det er godt med genkendelighed fra gang til gang, det gælder både i ramme og indhold. Tænk også på, hvad der kan vokse ved at blive gentaget, og hvad der kan bidrage med nye vinkler og ny energi.

Udkast til ramme:

Antal deltagere: Mellem 8-12 deltagere

Tidspunkt: Tilpasses målgruppen/deltagerne

Frekvens: Gerne 4-10 gange
Aktivitetsens længde: 1-2 timer inkl. tid til kaffe/kage og efterfølgende snak

Facilitatorer: 1-2 stk.

Deltagernes placering: I rundkreds på stole uden bord med god plads, sørg for at du kan få øjenkontakt med alle

Sangvalg: Vælg sange du selv kan synge

Tema (et valgt tema kan binde sange sammen): Dagen, barndom, drømme, en årstid, liv, moderne/traditionelle sange, kærlighed, blandede bolcher, morgen, aften, til eftertanke, en hyldest til livet, mad eller ønskekoncert hvor deltagerne ønsker gangen inden, så du kan forbedre

Opstart:

Der er altid deltagere, der kommer i god tid, så vær gerne klar 15 min. før annonceret start.

- Se og hils alle velkommen, giv gerne hånden til deltagere, brug navneskilte
- Placer deltagerne i kredsen, facilitator sætter sig sidst, og vi starter til tiden
- Rids aktivitetens 'regler' op, herunder, at alle kan byde ind, at vi taler én ad gangen, og at det er et trygt og fortroligt rum. Hjælp evt. deltageren med at sætte gode grænser ved at aftale, at facilitatoren kan sige – "her er vist et godt sted at stoppe og/eller gå videre"
- Nævn gerne hvem der er fraværende i dag, da det giver deltagerne en fornemmelse af, at alle er vigtige
- Præsenter kort dagens program og tema

Grounding:

Brug nogle minutter på at gøre deltagerne mentalt klar til at skulle synge og få iltet kroppen.

- Stå op, ryst, stræk overkroppen, tænk i holdning, skuldrene afslappet nede
- Lav en vejrtrækningsøvelse (træk vejret ind gennem næsen og tæl til 5, hold vejret på 2 og ånd ud mens du tæller til 5, sæt lyd på ved udånding: 'pyyyh' og 'ahhhh')
- Vælg en opvarmningssang som alle kender og kan synge uden brug af sangtekst
- Sæt gerne en sjov uformel leg på programmet på dette tidspunkt, det er afvæbnede at grine sammen

Dagens program:

Vi anbefaler mellem 5-6 sange. Nogle sange kan bare synges, andre kan der tales om. Antal sange kan justeres efter deltagerens behov for at synge eller samtale. Placer gerne små uformelle lege undervejs i programmet og brug evt. samtalekort.

- Sang I (den første sang må gerne være kendt af de fleste, da det skaber tryghed) + samtale (fx minder, associationer, historie, kontekst)
- Sang II (sang med nyt musikalsk element, ny melodi, andet tempo, legato/staccato, glad/vred, højt/stille) + samtale (fx 2 min. eftertanke efterfulgt af "rundt om bordet")
- Sang III (noget overraskende eller nyt – tematisk eller musikalsk – vintersang om sommeren, en kædedans eller lignende) + samtale (fortæl din nabo: Hvad tænker/føler/mærker du lige nu...)
- Lyt en sang + samtale. Du kan også vælge at afspille en sang, som har en tekst, du gerne vil tale om fx mere moderne sange

Afrunding:

Afslutningssang som kan gentages hver gang. Kaffe/kage og 15 min. snak, herefter på gensyn næste gang samt gentagelse af tid og sted.



Vi havde valgt at koble de enkelte sangmøder op på et tema. Et af temaerne var vores elskede nationalskald Benny Andersen. Benny Andersens velkendte, hyggelige, finurlige tekster vandt genklang i hele gruppen. Melodierne er forholdsvis enkle og velkendte og derfor velegnede til at synge sammen. Sangmødet denne eftermiddag i selskab med Benny Andersen blev det bedste af vores fire møder. Der var en tryk og hyggelig stemning. Nærvær og respekt deltagerne imellem, faktisk var det en stjernestund i vores arbejde med guidet fællessang.

– Nina Wegner, bibliotekar på Horsens Bibliotekerne

Akkompagnement

Guidet fællessang kan fungere både med og uden brug af akkompagnement. Valg eller fravalg af akkompagnement giver forskellige oplevelser og muligheder.

Overordnet drejer spørgsmålet om akkompagnement sig om to ting:

Praktik og organisering: Har vi et instrument i rummet og har vi en, som kan spille på det på en hensigtsmæssig måde?

Ansvar og intimitet: Har de syngende ansvaret for sangen og udtrykket, eller vil vi uddelegere det til en musiker?

Fordelene ved et godt akkompagnement er følgende:

Giver sikkerhed, især ved start og slut, og bidrager til tempo og renhed

En god akkompagnatør kan understrege stil og tekst og også skabe nye belysninger af kendte sange

Et godt akkompagnement gør det lettere at lære nye sange

Et godt akkompagnement opleves som tryghed, fylde og festlighed

Der kan være udfordringer ved akkompagnement:

Har vi økonomi til en pianist?

Der skal være et instrument (klaver), og en der kan spille tilstrækkeligt godt og sikkert på det til at ovenstående virkning opnås

Guitar kan være meget svært at spille varieret på. Alle sangene kan let komme til at lyde ens

Akkompagnementet kan blive meget kraftigt /dominerende (især med en mindre sikker person ved instrumentet), hvilket giver mindre plads til, at de syngende kan udtrykke sig

Det er de færreste akkompagnatører, som kan skifte toneart (tage sangen dybere eller højere)

Akkompagnatøren sidder oftest for sig selv og kan hurtigt få rollen som tilskuer eller dommer. Vedkommende har ofte mere musikalsk viden end deltagerne.



Efter en gensidig præsentation af os og de elleve kvinder med forskellige nationaliteter startede vi med at tale om børnesange, barndomsminder og musikalske erindringer. Der bredte sig en varm stemning, og 'Mester Jakob' lød på flere sprog. Fortællingerne fik frit spil - og pludselig blev der også åbnet for andre børnesange fra den tidligere barndom, som frejdigt lød i lokalet. Der blev leet og smilet. Alle var ført en menneskealder tilbage og kunne høre deres mors særegne klang i stemmen.

– Peter Elmelund, bibliotekar på Randers Bibliotek

Anbefaling af sange

Sange til opvarmning

I Østen stiger solen op
Jeg ved en lærkerede
Mariehønen Evigglad
Mester Jakob
Ole sad på en knold og sang
Se min kjole

Sange som er gode at tale om

Barndommens land
Danmark nu blunder den lyse nat
Den røde tråd
De smukke unge mennesker
Den danske sang er en ung blond pige
Det er hvidt herude
Det lysner over agres felt
Det var en lørdag aften – 2 forskellige
tekster
Du kom med alt det der var dig
Elefantens vuggevis

En yndig og frydefuld sommertid
Forårsdag
Hilsen til forårssolen
Hvalen Hvalborg
Jeg drømte mig en drøm i nat
Jeg plukker fløjsgræs
Jens Vejmand
Kringsatt av fiender
Kære linedanser
Lyse nætter
Marken er mejet
Noget om helte
Nu falmer skoven – 2 melodier
Papirsklip
Regnvejrsdag i november
Roselil og hendes moder
Samarkand
Se, hvilken morgenstund (Svantes lykkelige dag)
Se solen stiger op over bilkirkegården

Sensommervise
Septembers himmel er så blå
Sneflokke kommer vrimlende
Stille hjerte, sol går ned
Tusind stykker
Visen om de atten svaner
Åbent landskab

Sange der afrunder

Go' nu nat
Om lidt
Sigurds godnatsang

Lyttesange

Christian Hjelm: Lang vej igen
Folkeklubben: Fedterøv
Søren Huss: Et helt almindeligt liv
Ulige numre: Frit land

Hent hjælp og inspiration

Bøger:

Mikkelsen, Børge Leo: Hvorfor skal vi synges den?

Sanghåndbogen – En præsentation af sangene i Højeskolesangbogens 18. udgave

WWW:

www.guidetfaellessang.dk

Samtalekort:

Samtalesaloner:
<http://samtalesaloner.dk>

Samtalestartere om Musikkens kraft:
<http://bit.ly/samtalekort>

Samtalemener om Musikkens kraft:
<http://bit.ly/samtalemenu>

Guidet fællessang
er udviklet af:

Horsens Kommune
BIBLIOTEKERNE



HØRDLØSE CENTER FOR KULTUR & SUNDHED
NOCKS

 RANDERS
BIBLIOTEK


Sangens Hus
Alle har en stemme

sundhedscenter
VIBORG

viborg 
bibliotekerne