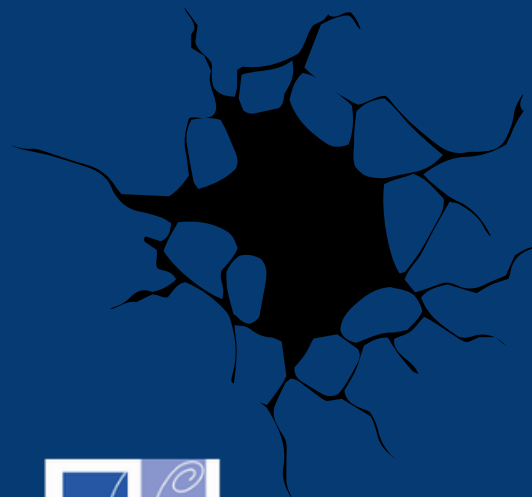


**Minihäfte**  
**Del 1**

**ENHANCE**  
**LEARNER VOICE**

**Bryta tystnaden  
kring  
marginalisering**

**ENHANCE**  
**Minihäften**



Publication coordinated by NHE



Co-funded by  
the European Union



This book is released under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

You are free to:

Share: copy and redistribute the material in any medium or format.  
Adapt: remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.

Share Alike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



# Innehåll

<b>Att stärka deltagarnas röster</b>	<b>4</b>
<b>Att bryta tystnaden</b>	<b>7</b>
<b>Sociodrama</b>	<b>9</b>
<b>Konstterapi</b>	<b>11</b>
<b>Personliga berättelser</b>	<b>14</b>
<b>Konstterapi II</b>	<b>17</b>
<b>Sammanfattning</b>	<b>20</b>

# Att stärka deltagarnas röster

## Att bryta tystnaden kring of marginalisering

### Inledning

ENHANCE-projektet bygger på övertygelsen att deltagarnas röster inte bara är värdefulla, utan avgörande för att forma rättvisa, inkluderande och lyhörda system för vuxenutbildning.

Denna serie med tre minihäften har skapats för att ge utrymme åt dessa röster – röster som alltför ofta ignoreras, undervärderas eller aktivt tystas.

Varje häfte fokuserar på ett specifikt tema som belyser hur vuxna lärande upplever exkludering och hur de återtar utrymme, synlighet och inflytande genom utbildning och samhällsengagemang:

- Bryta tystnaden kring marginalisering, av NHE (Ungern)
- Invandrarkvinnor återtar sin röst, av das kollektiv (Österrike)
- Skapa öppna lärmiljöer för samhällsengagemang, av ABC Foundation (Nederländerna)

Tillsammans strävar dessa häften efter fem gemensamma mål:

- Att motverka systemiska hinder som gör att deltagarna inte blir hörda
- Att förstärka deltagarnas röster på sätt som är autentiska och tillgängliga
- Att stödja en inkluderande vuxenutbildning som anpassar sig efter de lärandes liv – inte tvärtom
- Att göra levda erfarenheter synliga och politiska
- Att främja solidaritet mellan deltagare och mellan deltagare och pedagoger

För att uppnå dessa mål skapades häftena tillsammans med deltagarna genom deltagarbaserade workshops, där man använde en mängd kreativa, reflekterande och upplevelsebaserade metoder

Dessa inkluderade bland annat sociodrama och konstterapi (NHE), som hjälpte deltagarna att bearbeta sina erfarenheter både symboliskt och kollektivt, personliga berättelser

# Att stärka deltagarnas röster

## Att bryta tystnaden kring marginalisering

och deltagarledda intervjuer (ABC Foundation), som fångade individers lärande- och empowermentresor. Det tredje häftet (das kollektiv) använde fotoberättelsemetoden (photovoice), vilket skapade utrymme för deltagarna att visuellt dokumentera, dela och reflektera över sina lärandeupplevelser genom fotografi och bildtexter.

Varje häfte lyfter fram inte bara vad deltagarna upplever, utan också hur de förstår, ifrågasätter och omformar sina världar. Genom berättande, kreativa uttryck och kritisk reflektion visar dessa häften på kraften i deltagarbaserad vuxenutbildning som en plats för möjligheter och förändring.

De är i första hand avsedda för andra deltagare – för att erbjuda inspiration, reflektion och en känsla av solidaritet, samt praktisk insikt i hur vuxenstuderande kan forma sina egna lärandeprocesser och, genom detta, påverka de

samhällen och system som omger dem.

En lista över resurser och kontaktpunkter i slutet av varje häfte ger idéer och verktyg för att engagera sig, agera eller knyta kontakt med andra som befinner sig på en liknande väg.

Detta häfte — Bryta tystnaden kring marginalisering — dokumenterar NHE:s arbete i Ungern. Med utgångspunkt i många års samhällsbaserat engagemang arbetade projektet med deltagarna genom sociodrama och konstterapi för att utforska de emotionella, sociala och strukturella dimensionerna av exkludering i utbildningssammanhang.

Processen skapade utrymme för symboliskt berättande och visuellt uttryck, vilket gjorde det möjligt för deltagarna att reflektera, återknyta och återfå en känsla av handlingskraft och solidaritet.

# Att stärka deltagarnas röster

## Sociodrama och konstterapi

Den metodologiska grunden för programmet bygger på två kompletterande tillvägagångssätt: sociodrama och konstterapi.

Sociodrama är en gruppbaserad metod för självinsikt som, genom skapandet av dramatiska situationer, möjliggör utforskning av spänningar, rollkonflikter och maktdynamiker i sociala interaktioner.

Deltagarna gestaltar inte sina egna personliga berättelser, utan experimenterar inom symboliskt samskapade scener, vilket minskar risken för direkt självutlämning samtidigt som deras personliga erfarenheter kan speglas.

Genom rollbyte får alla möjlighet att uppleva olika perspektiv, vilket främjar förändringar i synsätt och synliggör strukturella problem.

Metodens styrka ligger i att den erbjuder både symboliskt skydd och stark upplevelsemässig delaktighet, vilket får särskild mening vid gruppreflektionen.

Konstterapi hjälper till att bearbeta starka upplevelser genom icke-verbala metoder. Det visuella skapandet – såsom målning, collage eller blandtekniker – gör det möjligt att uttrycka känslor och spänningar, särskilt för dem som har svårt att sätta ord på sina erfarenheter.

Visuella symboler ger tillgång till omedvetna innehåll, medan själva det konkreta skapandet bidrar till en känsla av kontroll och omstrukturering. Att dela sina verk inom gruppen ger kollektiv bekräftelse – deltagarna känner igen sig i och accepterar varandras uttryckta erfarenheter.

Den integrerade användningen av de två metoderna skapar en komplex process av bearbetning: sociodrama för upplevelser till ytan genom interaktion, medan konstterapi erbjuder ett symboliskt rum för omvandling och integration.

# Att bryta tystnaden

## Metod för genomförandet

Denna kombination stödjer självmedvetenhet, emotionell bearbetning och mobilisering av resurser, vilket främjar individuell självreflektion och starkare gruppsammanhållning.

### Så här gjorde vi:

Programmet genomfördes under två på varandra följande dagar, där varje dag utgjorde ett viktigt steg i en sammanhängande process.

Den första dagen ägde rum inom en sociodramatisk ram och fokuserade på symbolisk gestaltning av spänningar och frustrationer i lärandesituationer.

Efter en gemensam inledningscirkel med korta uppvärmningsövningar för att stärka gruppens samhörighet, använde vi akvarie-metoden för att skapa en gemensam berättelse som utgjorde den

dramatiska grunden. Utvalda scener iscensattes, och genom positionsbyte fick deltagarna möjlighet att utforska situationer ur flera olika perspektiv och få insikt i de intressen och spänningar som är kopplade till varje roll.

Reflekterande samtalscirkel genomfördes i olika skeden av processen för att öka medvetenheten om upplevelserna och för att sätta ord på personliga reaktioner, vilket gradvis skapade en gemensam upplevelsegrund.

# Att bryta tystnaden

## Metod för genomförandet

Den andra dagen ägnades åt konstterapi och erbjöd ett symboliskt och icke-verbalt utrymme för att integrera upplevelserna från den första dagen. Efter en kort återblick och förberedande övningar arbetade deltagarna med målning, collage och blandtekniker för att gestalta symboler och känslor av särskild betydelse.

De färdiga verken placerades i ett gemensamt utrymme, vilket gjorde de inre upplevelserna synliga för gruppen.

Den avslutande reflekterande cirkeln gav deltagarna möjlighet att presentera sina skapelser, uttrycka sina tolkningar och bidra till en gemensam ram för förståelse.

Den täta kopplingen mellan de två dagarna säkerställde att de sociodramatiska upplevelserna inte lämnades oavslutade, utan de kunde omorganiseras och integreras i en symbolisk och kreativ form.

Genomförandet bestod därför inte av separata övningar, utan av medvetet utformade och sammanlänkade faser, vars kontinuitet stödde utvecklingen, fördjupningen och integreringen av deltagarnas upplevelser.



# Sociodrama

## Personliga berättelser och reflektionern

Den berättelse som gruppen konstruerade tillsammans placerade en lärare-elev-konflikt i centrum: situationen där elever som kommer för sent möter en sträng lärare. Efter att scenerna hade spelats upp delade deltagarna sina reflektioner utifrån de olika roller de hade haft.

### Ur elevens perspektiv:

*"Jag kände mig förödmjukad, orättvist behandlad och maktlös. En liten försening blev till ett oproportionerligt straff, och det fanns inget sätt att försvara sig."*

*"Även från utsidan blev jag överväldigad av en slags kollektiv skam; det var pinsamt att se hur de som kom sent ställdes till svars."*

### Ur lärarens perspektiv:

*"Jag hade förberett mig i timmar, och när någon kommer för sent är det faktiskt respektlöst."*

*"Jag tyckte synd om eleverna, men jag förstod också läraren. Det var värdefullt att inifrån känna hur svårt det är för båda sidor."*

### Som en gemensam upplevelse av frånavaro:

*"Det fanns en total brist på empati; inte ett spår av mänsklig hänsyn."*

Att dela det som hade upplevts i dessa roller väckte personliga minnen, och den sammanhållning som skapades i den sociodramatiska miljön öppnade ett utrymme för deltagarna att uttrycka dem.

### Personliga erfarenheter väckta av spelet:

*"På gymnasiet var det likadant: om jag kom för sent blev jag förödmjukad inför hela klassen. Det här väckte tillbaka den sårbarhet och skam jag kände då."*

# Sociodrama

## Personliga berättelser och reflektioner

*“När jag måste stå till svars för något som ligger utanför min kontroll, känner jag samma orättvisa behandling.”*

*“Jag hölls alltid hårt ansvarig både i skolan och hemma, och jag fick aldrig chansen att förklara orsakerna. Jag återupplevde samma hjälplöshet nu.”*

*“Jag vet exakt hur frustrerande det är när någon inte respekterar det arbete jag lagt ner — även om jag den här gången återupplevde känslan genom lärarens frustration.”*

*“Åh, hur många gånger har jag inte känt att rigida regler gjorde människor blinda för personen bakom.”*

### Som kollektiva känslor:

*“Jag kände som om en gemensam skam fyllde rummet. Det var som om hela gruppen rodnade tillsammans i stället för dem som kom för sent.”*

Reflektionerna visade att de dramatiserade situationerna inte stannade inom berättelsens ramar. Deltagarna lyfte fram minnen från sina egna liv: erfarenheter av orättvis behandling, av att inte kunna försvara sig, eller av dilemmat där både disciplin och förståelse känns berättigade men aldrig möts.

Det gemensamma arbetet belyste därför samtidigt elevens sårbarhet, lärarens ansvar, upplevelsen av kollektiv skam och frånvaron av empati – tillsammans med deras djupa personliga spår.



# Konstterapi

## Personliga berättelser och reflektioner

Under den kreativa uppgiften på den andra dagen uttryckte deltagarna sessionens centrala känslor genom färger, former och symboler. Varje hörn av pappret tilldelades ett särskilt tema, såsom meningslöshet, inspiration, missförstånd och uppskattning, medan mitten representerade välbefinnande.

De bilder som skapades var inte bara visuella spår av de dramatiserade upplevelserna, utan bar också på djupt personliga livsberättelser.

Meningslöshet avbildades ofta med grå toner och svaga eller marginaliserade former. En deltagare förklarade:

*“Det är som i skolan, när jag kände mig osynlig — om jag inte kunde svaret var det som om det hade varit bättre att inte vara där alls.”*

En annan målade en liten prick längst ut på papperskanten och sa:

*“Det här är jag, någon utan plats, som ingen lägger märke till.”*

*“Andra använde en spiral eller virvel: “Precis så kändes det när jag inte kunde hänga med de andra — att dras längre och längre ned.”*

En annan reflektion fångade frustrationen i att behöva stå till svars utan möjlighet att påverka:

*“När jag måste svara för något jag inte kan kontrollera, känner jag samma orättvisa behandling.”*

Inspiration, i kontrast, framträdde i livfulla och dynamiska former — blixtar, gnistor, stjärnor. En deltagare kommenterade:

*“När jag lyckas skapa, känner jag hur något tänds inom mig, och det bär mig framåt.”*

Klar röd färg och energiska former gav visuellt uttryck åt glädje, energi och frihet.

Missförstånd symboliserades med väggar, kuber och parallella linjer. Som

# Konstterapi

## Personliga berättelser och reflektioner

en deltagare uttryckte det:

*“Den här väggen är när läraren inte lyssnar. Oavsett vad jag säger går det inte fram, och det är djupt frustrerande.”*

En annan tillade:

*“Kuben är skolbänken jag satt i — instängdhet, orörlighet — och samtidigt rusade materialet förbi mig utan att ge någon mening.”*

Uppskattning uttrycktes genom natursymboler: en buske, en planta, en leende sol. En deltagare förklarade:

*“Plantan betyder att någon bryr sig om mig, och därför kan jag också växa.”*

Sådana bilder gestaltade näring, livskraft och samhörighet.

I mitten, där välbefinnande skulle uttryckas, använde deltagarna positiva och stärkande motiv: ett hjärta, solen, fåglar, evighetssymbolen.

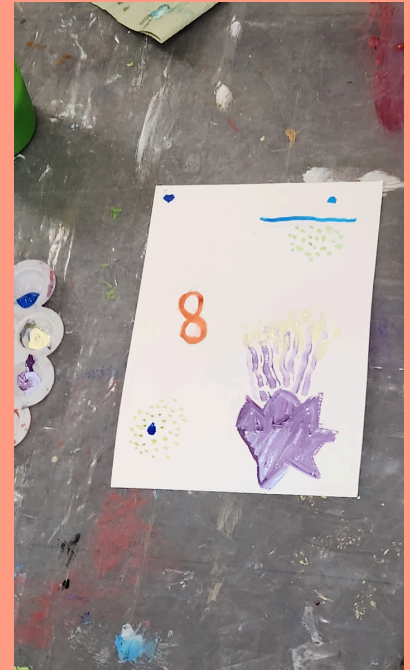
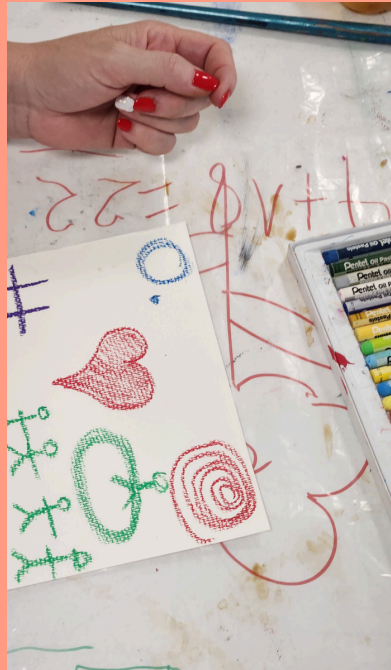
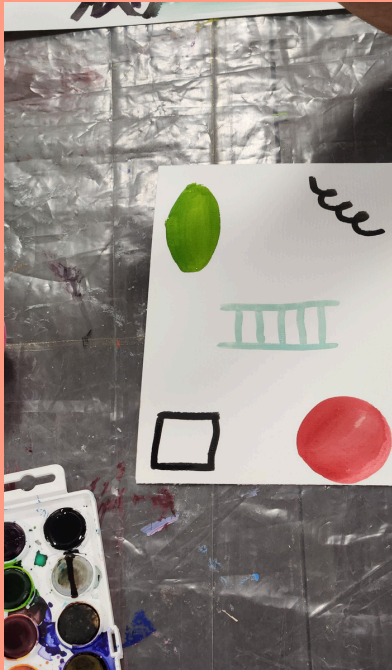
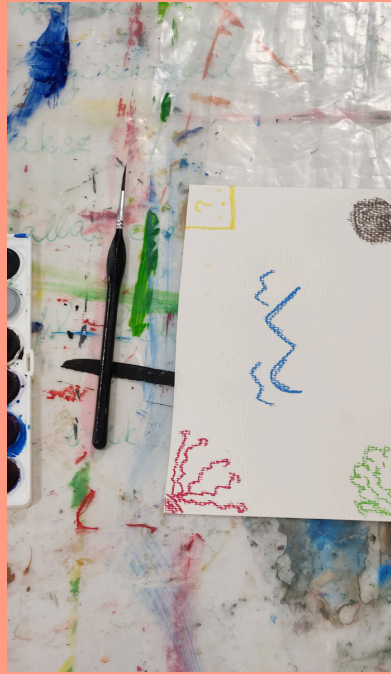
Som en deltagare sammanfattade det:

*“Här ritade jag äntligen inte det som saknas, utan det som ger mig styrka.”*

Reflektionerna visade tydligt hur föregående dags dramatiska upplevelser kunde omvandlas till ett visuellt språk, där varje symbol var förankrad i personliga minnen.

Den grå tonen av meningslöshet, missförståndets väggar, inspirationens eld och de livgivande bilderna av uppskattning formade tillsammans en inre resa som ledde mot det gemensamma centrumet av välbefinnande.





# Personliga berättelser

Peter

*”Den morgonen gjorde jag allt jag kunde för att gå hemifrån i tid, men jag missade ändå bussen. När jag till slut kom in i klassrummet fäste läraren blicken på mig: varför hade jag inte respekterat gruppen? Jag försökte förklara — bussen var sen, min lillasyster var sjuk — men orden fastnade i halsen. Han frågade inte, lyssnade inte, bara viftade bort mig och markerade ett underkänt. Jag kände att min röst inte betydde någonting alls.*

*Eftermiddagen hemma var inte annorlunda. Utan att fråga krävde mina föräldrar att få veta varför jag inte varit mer försiktig, varför jag inte ansträngde mig mer. Jag ville berätta att jag verkligen hade gjort mitt bästa, men igen försvann orden. Än en gång var det jag som fick skulden.*

*Jag stod fångad mellan två världar — i skolan med min lärare, hemma med mina föräldrar. Båda sidor krävde svar, men ingen gav plats åt min berättelse.”*

*”Jag kände som om det inte spelade någon roll hur hårt jag kämpade — systemet var starkare än jag. Hjälplösheten tryckte över bröstet som en tung sten.*

*Det som gjorde mest ont var att ingen ville veta varför jag var sen, varför jag misslyckades. Det var som om min röst helt enkelt inte fanns.”*



# Personliga berättelser

Zoltán

*"Jag var alltid nervös inför mattelektionerna. Hemma satt jag ofta i timmar med mitt skrivhäfte och försökte förstå uppgifterna så att jag inte skulle misslyckas. Men en dag, vid svarta tavlan, fastnade jag. Läraren snäste åt mig: **'Du är aldrig uppmärksam, du gör alltid fel!'** Jag försökte säga att jag hade övat hela eftermiddagen, men han såg bara misstaget. Mina klasskamrater skrattade, och jag önskade att jag kunde försvinna.*

*På bussresan hem spelade jag upp scenen om och om igen: varför spelade det ingen roll hur mycket jag hade ansträngt mig? Ingen ville veta hur hårt jag hade försökt — bara att jag hade misslyckats. Det kändes som om allt mitt arbete var osynligt. För läraren betydde förberedelserna ingenting; för mina klasskamrater var misstaget bara underhållning.*

*Det var då jag förstod vad det innebär att vara osynlig: närvarande, kämpande, men sedd bara för det som saknas."*

*"Jag blev mer och mer rädd för att säga något, orolig för att bli uthängd igen.*

*Sakta blev det inte längre matematikuppgifterna jag fruktade, utan vissheten om att vad jag än gjorde så skulle det aldrig räcka. Den rädslan blev starkare än all kunskap jag hade."*



# Personliga berättelser

Maria

*”Jag var tvungen att svara på en fråga i litteraturlektionen om en obligatorisk läsuppgift. Veckan innan hade jag varit sjuk och hade inte kunnat läsa klart boken. Jag ville vara ärlig — säga hur långt jag hade kommit och att jag förstod det jag hade läst. Läraren avbröt mig: **’Det där är otillräckligt; om du inte är förberedd är det ditt eget fel.’***

*Jag stod vid min bänk och kände hur alla mina ansträngningar upplöstes. Jag skämdes inför alla, som om jag inte hade gjort någonting alls. Ändå hade jag tillbringat febriga nätter med att läsa så mycket jag orkade. Ingen verkade intresserad av varför uppgiften inte var helt klar; de såg bara bristen.*

*Den upplevelsen stannade kvar hos mig: oavsett hur hårt jag försöker vara ärlig och visa vad jag faktiskt gjort, blir jag omedelbart dömd som skyldig om resultatet inte är perfekt. Så jag lärde mig att vara tyst, av rädsla för att skämmas ut igen.”*



# Konstterapi II

## Personliga berättelser och reflektioner

Instruktionen för collagearbetet var att avbilda de frustrationer som tidigare hade kommit upp samt de sätt man försvarar sig mot dem. Resultatet gick dock längre än så: frustrationerna framställdes nästan alltid genom större, systemiska bilder, medan försvaren främst visade sig i den privata sfären.

I de övre delarna av collagebilderna framträdde starka symboler:

*“Krig, svält, naturens förstörelse — allt som tornar upp sig över oss, bortom vår kontroll.”*

En annan deltagare reflekterade:

*“Nyhetsflödet är som när alltför mycket information regnade över mig i skolan och jag helt enkelt inte kunde ta in det.”*

En känsla av moraliskt förfall fanns också där:

*“Det känns som om marken har försvunnit — varken i skolan eller i världen hittar jag en stabil grund.”*

I de nedre delarna av collageerna framträdde försvar och resurser:

“Mitt hem och mina vänner håller mig trygg — här känner jag den säkerhet jag aldrig hade i lärandet.”

För en annan deltagares del:

“Naturen och Även andliga resurser framträdde:

*“Bhagavadgita och meditation hjälper mig att inte bli överväldigad av allt.”*

Ett gemensamt mönster blev tydligt: yttre påfrestningar fick globala dimensioner, medan försvaren förblev främst personliga.

*“Stress och konkurrens finns överallt, men när jag går ut i naturen känner jag mig fri igen.”*

Kollektiva strategier saknades nästan helt, vilket tydliggör att deltagarna framför allt vänder sig till sina privata kretsar när de möter storskaliga utmaningar.

Collagen bar därför vidare de känslor som hade sitt ursprung i frustrationer kring lärande, samtidigt som de öppnade dem mot bredare perspektiv.

Spänningen mellan överväldigande yttre tryck och snävt definierade personliga resurser synliggjorde skarpt hur deltagarna lever med både frustration och försvar.





# Sammanfattning

## Bryta tystnaden och bearbeta erfarenheter

Deltagarnas erfarenheter visar att kombinationen av sociodrama och konstterapi skapar ett verkningsfullt ramverk för att hantera de frustrationer som uppstår i lärandesituationer.

Den gemensamt konstruerade, fiktiva berättelsen i sociodrama skapade ett tryggt och symboliskt utrymme där deltagarna kunde bearbeta sina upplevelser. Rollbyten gjorde det möjligt att se samma situation ur flera perspektiv, vilket minskade polariseringen mellan roller som "den utsatte" och "auktoriteten". De kollektiva erfarenheter som uppstod genom gruppdynamiken stärkte både sammanhållningen och bekräftelsen av gemensamma känslor.

Konstterapi gjorde det möjligt att, genom icke-verbalt och symboliskt uttryck, få fram omedvetna känslor och tankar. Konstverken representerade inte bara upplevelser — de gjorde det möjligt att omvandla och integrera dem.

Den kreativa processen i sig gav en känsla av prestation, frihet och aktivering av resurser, vilket bidrog till att lindra frustrationen.

När de två metoderna kombinerades möjliggjorde de en mångfacetterad bearbetning på kognitiv, emotionell, kroppslig och symbolisk nivå. Det dramatiska arbetet underlättade erkännandet och uttrycket av frustrationer, medan konstterapi bidrog till att minska den emotionella bördan och skifta fokus mot positiva resurser.

Metoden är inte begränsad till små, missgynnade grupper. Den kan tillämpas inom yrkesutbildning, bland etniska minoriteter, kvinnogrupper eller invandrargrupper där det är svårt att uttrycka sig verbalt. Inom utbildningsinstitutioner kan den fungera som ett förebyggande och sensibiliserande verktyg som stärker motivationen och lindrar spänningar.

# Resurser

## **The Application of Art Therapy in Adult Education**

[https://www.clausiuspress.com/assets/default/article/2024/08/21/article\\_1724239926.pdf](https://www.clausiuspress.com/assets/default/article/2024/08/21/article_1724239926.pdf)

## **Art Therapy and Trauma**

<https://scholarworks.calstate.edu/downloads/6682xc53p>

## **The use of sociodrama in social work research**

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11620-025-00864-1>

## **Sociodrama as a “potential stage” for creating participative and transformative research on social work with families living in vulnerable situations.**

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7573865/>

Författarna till detta häfte  
har önskat att förbli  
anonyma

Här finns detta och våra  
andra häften på engelska,  
tyska, holländska och  
ungerska:



<https://www.enhancelearnervoice.com/the-enhance-mini-booklets/>



**Kontakta oss:**  
Nevelők Háza Egyesület (NHE)  
Pécs, Hungary  
info@ckh.hu  
www.ckh.hu

**September 2025**



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.