

ØVELSE 2: **UTSIDE OG INNSIDE**

Her kan du skrive litt om hvordan du viser deg for andre – fasaden din. OG du kan få skrive litt om hvilke tanker og følelser du har inni deg – som du kanskje ikke sier til noen.

INNSIDEN – det er sånn du føler inni deg, sånn du egentlig har det. Du skriver stikkord inn i silhuetten.

Når vi har gjort denne med andre ungdommer har de blant annet svart dette, men du må skrive det som er rett for deg.

(Eksempel)

PERSON 1:

UTSIDEN: Flink, snill,

INNSIDEN: Lei meg, såret, føler meg skitten, liten.

PERSON 2:

UTSIDEN: Banner, skulker, er sint på dem som jobber på institusjonen.

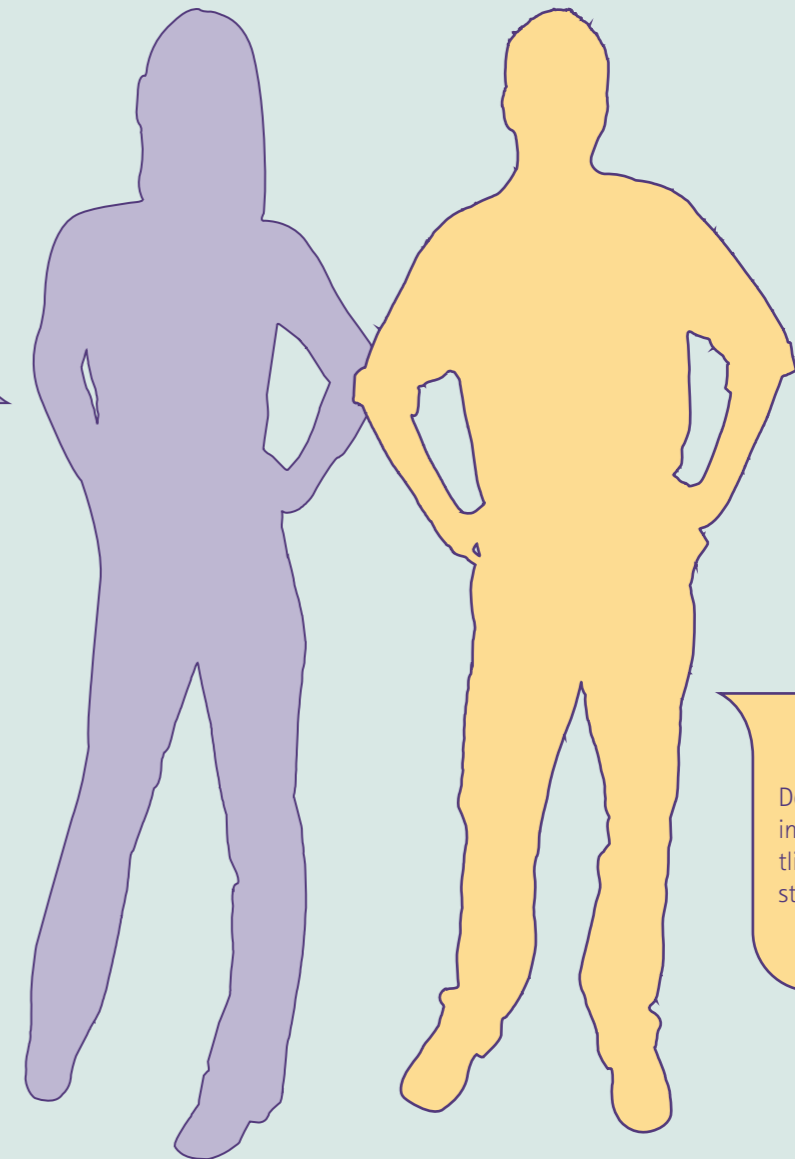
INNSIDEN: Såret på faren min som har utsatt meg for overgrep.

Svarene fra **UTSIDE/INNSIDE** øvelsen kan den unge ta med på et treff med voksne som skal hjelpe – enten det er lærer, helsesøster, fostermor, ansatte i barnevernet, psykolog, tilsynsfører – eller andre. Eller de kan få tid til å gjøre den når den som skal hjelpe og den unge er sammen. Det kan være på et kontor, en kafé eller ute i naturen.

UTSIDEN

skal beskrive det du viser andre.

**DETTE VISER JEG ANDRE;
SÅNN SER ANDRE MEG**



INNSIDEN

Det er sånn du føler deg inni deg, sånn du egentlig har det. Du skriver stikkord inn i silhuetten.

