

Social trivsel i en digital tid

Frederik@snakspil.dk

Tlf: 29711387

www.FrederikSvinth.dk

www.SNAKspil.dk

Frederik Svinth
SNAK Spil
Get Growing ApS
CVR: 40294066

www.SNAKSPIL.DK



Rosmus Bygade
8444 Balle

Tilbud til studiesteder. Med formålet at skabe på social trivsel i studiegrupper.

Mange studerende er for tiden udsat for en følelse der måske før har virket fjern. Ikke for alle men den er blevet mere almen. Følelsen af ensomhed. En følelse som bedst kan forklares med at man ikke oplever at de relationer man har, lever op til ens forventninger. Denne følelse er en nærmest logisk konsekvens af at man er nødt til at overføre ens studieliv, venskaber, familiesamværd og mere til, til en digital platform. Vi er udsat for en tid, hvor vi meget af vejen, må stille os tilfredse med det næstbedste. Problemet med det næstbedste, er at det netop ikke kan leve op til ens forventning. Derfor vil det føles ensomt. Uden de omstændigheder vi er i for tiden, ville denne følelse ikke være ligeså presserende, men fordi vi netop er i en underlig tid, så kommer ensomheden og banker på for mange flere.

Det betyder ikke at den vil forblive efter lockdown, men det betyder at vi må anerkende at den er der nu, som en reel oplevet ensomhed.

Jeg tror på, at vi i den her tid, kan komme langt ved, at stille os ansigt til ansigt med den følelse, at den skal italesættes, at der skal gives et sprog hvorigennem vi acceptere den, men også forstår den. Ved at have et sprog for den, kan de unge på studierne lige nu, måske bedre komme igennem den, uden at have følt sig i forkert i samme omfang som ellers.

Det er netop det som ensomhed ellers gerne vil, den vil leve i skyggen, og vil helst at du føler du er den eneste der har det som du har det. Ved at sætte et spejl op for eleverne hvor de kan spejle sig i fænomenet og i endnu stærkere og vigtigere grad, hinanden. Vil de kunne komme ud på den anden side, ikke kun med sår på deres mentale sundhed, men i også nye redskaber til at håndtere den.

Der er brug for redskaber til at skabe gode samtaler trods de digitale udfordringer. Der er også brug for en forståelse af det gode venskab, evnen til at give sig hen til at de også kan komme i disse tider, og når verden åbner op, skal eleverne stå klar til at gribe de muligheder der der må byde sig.

“Jeg kan varmt anbefale Frederik, som trods oplæggets digitale form, brændte igennem med sine budskaber!”

Marianne Berthelsen, chef for Læring i Hedensted kommune.

“Venskaber, den gode samtale og ensomheden omfavner han nænsomt og livsklogt”

Søren Mølgaard Kristensen Forstander Egmont Højskolen

Han tager fat i nogle emner, som egentlig er lidt tabubelagte, men formår at formidle i øjenhøjde og i et sprog de fleste forstår.

Alice Vad Salomonsson
FGU Østjylland, Hadsten

Således går eleverne altid fra Frederiks oplæg med stort udbytte, der direkte omsættes i den efterfølgende dagligdag med en større opmærksomhed på hinanden”.

Mads Rykind-Eriksen
Forstander Rødding Højskole

“Frederik er en fantastisk formidler, som fanger de unge mennesker med sin umiddelbarhed, nærvær og smittende humor.”

Rikke Krogh,
Pædagogisk leder, FGU Østjylland,

“Det ægte menneske med styrker og svagheder får plads, og så bliver der plads til en hel anden snak. Vi kan varmt anbefale Frederik Svinth og det han har at byde på.”

Arne Kristensen
International leder - impact.co.dk

Online Foredrag og samtaleworkshop

Jeg tilbyder jer et online foredrag med en samtaleworkshop, hvor jeres elever får mulighed for, sammen at se på hinanden, at skabe et fælles fodfæste. Derudover vil de i deres studiegrupper, få et samtaleredskab, der giver dem mulighed for at se hinanden som hele mennesker, og ikke bare nogen på den anden side af en skærm.

Den session jeg tilbyder, er delt op, så der først er et foredrag om ensomhed og venskab, efterfulgt af et kort oplæg om den gode samtale. De vil dernæst skulle tale sammen, få uddelt nogle opgaver der både er sjove og meningsfulde, for efterfølgende at have mulighed for at samle op på oplevelsen i plenum.

Samtalen på spil:

Jeg har siden 2012 arbejdet med at udvikle samtalspillet SNAK, og har senest her i December udgivet 9 nye spil. Jeg har stor erfaring med at skabe en god struktur og ramme for en samtale, også uden at jeg skal være til stede, hvilket er end fordel i en digital tid. Jeg har designet en særlig spil oplevelse, som eleverne kan bruge hjemmefra, sammen, hver for sig. De skal følge en guide, på inddragende måde der forhåbentlig gør samtalen mere naturligt, trods det, at det forgår over en skærm.

Læs mere om mine Samtalspil på www.snakspil.dk

Program:

30 min	Oplæg om ensomhed og venskab
10 min	Spørgsmål
10 min	Pause
10 min	intro om den god samtale og intro til “samtalspil”
75 min	Grupper i samtale
10 min	Opsamling i plenum

Tid: 3 timer

Pris: 3500 kr.

Max 100 elever.

Hvem er jeg, Frederik Svinth.

Jeg lever af at holde foredrag, om de emner der her er fortalt om. Jeg har besøgt over halvdelen af landet højskoler, hvor jeg er fast gæst på flere af dem, jeg besøger også uddannelsesstedet, efterskoler, virksomheder, kirker og flere til. Min mission er at gøre ensomhed til en følelse man ikke skal skamme sig over, at gøre det genkendeligt, at gøre relationer til noget vi kan arbejde på, hvis vi finder kræfterne, ordene og redskaberne. Jeg har udviklet 12 samtalspil der faciliterer både meningsfulde og sjove samtaler. Jeg har også skrevet fast i Stiften i 6 år og er forfatter til bogen “at høre til, det modsatte af ensomhed”

UDTALELSER



Frederik@snakspil.dk

Tlf: 29711387

www.FrederikSvinth.dk
www.SNAKspil.dk

*"Frederik tager i sine foredrag fat i de eksistentielle ting i tilværelsen, som vi alle er stillet overfor. **Venskaber, den gode samtale og ensomheden omfavner han nænsomt og livsklogt**, så eleverne efterlades både forandret og forundret samt en hel del klogere på sig selv og ikke mindst hinanden. Jeg kan kunne give Frederik og hans foredrag de allerbedste anbefalinger".*

Søren Mølgaard Kristensen – Forstander Egmont Højskolen

*"Frederik Svinth er en levende og nærværende oplægsholder. Hans perspektiver på fællesskaber og betydningen af at høre til vakte stor genklang i vores organisation, ligesom hans tanker om at have forskellige beholdere - familie, venner, fællesskaber, mig - der skal fyldes op, skabte et godt sprog for at tale om betydningen af at indgå i forskellige former for fællesskaber og relationer samt balancerne heri. Jeg kan varmt anbefale Frederik, som **trods oplæggets digitale form, brændte igennem med sine budskaber!**"*

Marianne Berthelsen, chef for Læring i Hedensted kommune.

*"Igen har Frederik Svinth være på Rødding Højskole og holdt et oplæg om venskab og ensomhed for vores elever i begyndelsen af deres ophold. **Det gjorde han som altid på en meget nærværende måde** krydret med en række personlige eksempler og diskussioner i øjenhøjde med eleverne. Således går eleverne altid fra Frederiks oplæg med stort udbytte, der direkte omsættes i den efterfølgende dagligdag med en større opmærksomhed på hinanden".*

Mads Rykind-Eriksen – Forstander Rødding Højskole

*"Frederik har den i marts 2020 holdt sit forrygende foredrag om Venskab og Ensomhed på FGU Østjylland. **Frederik er en fantastisk formidler, som fanger de unge mennesker med sin umiddelbarhed, nærvær og smittende humør.** Han har stort kendskab til målgruppen i FGU og formår derfor at vide tillid meget kort inde i foredraget, hvormed selv de mest udfordrede unge mennesker blev fokuseret og fulgte interesseret med. Jeg vil meget gerne give mine bedste anbefalinger til Frederiks foredrag om Venskab og Ensomhed."*

Rikke Krogh, Pædagogisk leder, FGU Østjylland,

Med sit exceptionelle nærvær, tryllebinder Frederik højskoleeleverne på en måde, som er bemærkelsesværdig. Han inviterer til dialog og refleksion, og sætter spor i eleverne. Det er ikke sidste gang vi inviterer Frederik Svinth til at holde foredrag for vores højskoleelever.

Eva Terp-Hansen – Nordjyllands Idrætshøjskole

*"Frederik er en dygtig og levende fortæller, med en både **autentisk og nærværende personlighed.** Han tager fat i nogle emner, som egentlig er lidt tabubelagte, men formår at formidle i øjenhøjde og i et sprog de fleste forstår. Jeg vil klart anbefale Frederik Svinth – eleverne elsker at have en sej rollemodel at spejle sig i og han fanger deres opmærksomhed, så selv de mest aktive elever sidder stille og lytter"*

Alice Vad Salomonsson FGU Østjylland, Hadsten

Læs flere referencer på www.FrederikSvinth.dk