Øvelse: Yderside / inderside

I øvelsen arbejdes der med de unges forståelse af, at der er forskel på indre mentale tilstande og det, der kan ses på ydersiden.

Hver ung får en kageæske samt limstift og diverse magasiner.

Kageæskens yderside skal repræsentere det, som andre ser, altså hvordan den unge mener, at han/hun ser ud udefra – og hvordan han/hun gerne vil have, at andre ser én. I ndersiden skal repræsentere det, der er inden i ham/hende, herunder følelser, tanker, behov og mål. Man kan forestille sig, at der sidder en lille mand inde i ens krop, som kan se alt det, som vi andre ikke kan se, når vi kigger på personen – hvad vil den lille mand kunne se?

Øvelsen lægger op til en snak om, hvordan det, man føler indeni, kan være anderledes end det, man viser udenpå, hvornår det er okay, at det afviger og hvornår det måske ikke er så godt, at det er forskelligt.

Til sidst tages en runde, hvor de unge kort forklarer, hvad der er på deres kasser både indeni og udenpå.

Alternativ øvelse: Mig som ven

Hvis gruppen generelt har haft svært ved at lave øvelser kan man med fordel forsimple ovenstående øvelse.
I stedet for en æske bruges et stykke karton. Denne øvelse kan også vælges, hvis man i forløbet har fornemmet et udtalt behov for ressourcefokus, da den taler til de unges selv-værdsfølelse.
Underviseren beder de unge om at lave en planche med ting, som de er gode til, når de er sammen med andre. Det kan eksempelvis være en mund (at snakke), gryder (at lave mad), sofa (god til at skabe stemning) og tøj (at tage ud og shoppe, give gode råd til, hvad der er flot til andre). Når de unge har klistret forskellige ting på planchen skal de vise dem til hinanden og fortælle, hvilke ting de har valgt.
Øvelsen skulle gerne give de unge en følelse af, at de har noget at byde på i relationen til andre.