



HOLOLOGRAM

A STARTER KIT FOR
POST CAPITALIST FUTURES



**ONTARIO ARTS COUNCIL
CONSEIL DES ARTS DE L'ONTARIO**

an Ontario government agency
un organisme du gouvernement de l'Ontario

**ARTS
OF THE
WORKING
CLASS**

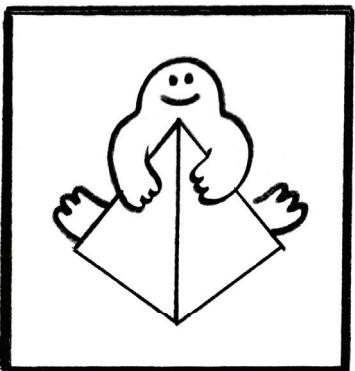
english

dansk

1. What is the Hologram?
2. How to Start a Hologram
3. Meeting Basics
4. FAQs and Tips for Triangles
5. Resources

1. Hvad er Hologrammet?
2. Sådan starter du et Hologram
3. Om mødet
4. Spørgsmål og ideer til Trekanter
5. Ressourcer

What's the Hologram?



The Hologram is a peer-to-peer network for non-expert healthcare. The premise is simple: one person, the “Hologram,” invites three people that they trust – the “Triangle” – to meet online or in person on a regular basis to focus on the physical, mental and social health of the Hologram. You don’t need money, space or time to develop this practice, only a commitment to learning and practicing mutual care. Over time the Triangle reflects a multifaceted image of the central person - like a hologram. Eventually the hologram supports each Triangle member to become a hologram themselves, and the network expands.

The goal of the project is to create health and stability for all participants so they can survive our capitalist society, and be able to build a future without reproducing the systems that make us sick (racism, patriarchy, ableism, ageism, etcetera).

The Hologram practice is inspired by the “Integrative Model” developed by the Group for a Different Medicine at the free Social Solidarity Clinic in Thessaloniki, Greece during the financial and refugee crises beginning in 2010s. This model attempts to undo some of the hierarchies implicit in medicine, and to provide care no matter who the person is, where they are from, or what kind of resources they have or don’t have access to. The model uses the term “Incomer,” instead of “patient,” since the latter term infers that the person is unwell. The Incomer is seen by three caretakers—a doctor, social worker and a therapist. They ask a broad range of questions about the Incomer’s health, including their living, working, eating, and social conditions. The Incomer is supported in making a plan for their next year of health within their means.

The Hologram does not replace professional medical or psychological care, if you have access to that. Your Hologram exists underneath, before, and after institutionalized forms of care. It may help you navigate and advocate for yourself in a traditional medical system. The Hologram recognizes that we are part of a connected social system, and that we need to both give and receive care in order to be healthy. Participating in a Hologram should feel good! It should feel very different than other experiences of professional care, or from advice from friends.

Hvad er Hologrammet?

Hologrammet er et nonhierarkisk netværk til omsorg for ikke-ekspertes. Udgangspunktet er simpelt: én person, "Hologrammet", inviterer tre personer, som de stoler på - "Trekanten" - til at mødes online eller fysisk med jævne mellemrum for at snakke om og fokusere på Hologrammets fysiske, mentale og sociale sundhed. Du har ikke brug for penge, plads eller tid til at udvikle praksissen, kun en forpligtelse og lyst til at lære, øve og udøve gensidig omsorg. Over tid afspejler og husker Trekanten et mangesidet billede af den centrale person - som et Hologram. Sluteligt men ikke mindst, understøtter Hologrammet hvert Trekantsmedlem til at blive et Hologram selv, og netværket udvides på den måde over tid.

Målet med projektet er at skabe sundhed og stabilitet for alle deltagere, så de kan overleve vores kapitalistiske samfund og være i stand til at opbygge en fremtid uden at reproducere de systemer, der gør os syge (racisme, patriarkatet, ableisme, aldersdiskrimination og andre former for diskrimination og forskelsbehandling).

Hogram-praksissen er inspireret af "Integrative Modellen" – en integreret tilgang til sunshed, der er udviklet af "the Group for a Different Medicine" på den gratis Sociale Solidaritetsklinik i Thessaloniki, Grækenland under den økonomiske krise og flygtningekrise, der begynder i 2010'erne. Modellen forsøger at aflære nogle af de hierarkier, der er implicitte i sundhedssystemer, og at give omsorg, uanset hvem personen er, hvor de kommer fra, eller hvilken slags ressourcer de har eller ikke har adgang til. Modellen bruger udtrykket "indkommer" i stedet for "patient", da sidstnævnte udtryk udleder, at personen er syg. Indkommeren ses af tre personer - en læge, en socialrådgiver og en terapeut. De tre personer stiller en bred vifte af spørgsmål om den indkommendes helbred, herunder vedkommendes leve- og arbejdsmuligheder, deres diæt og deres

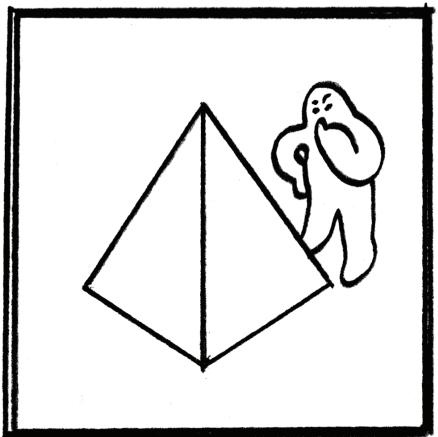
sociale forhold. Indkommerens understøttes på det første besøg til klinikken i at lave en plan for deres næste helbredsår indenfor vedkommendes midler.

Hologrammet erstatter ikke professionel medicinsk eller psykologisk behandling, hvis du har adgang til det. Dit Hologram findes under, før og efter institutionaliserede former for omsorg. Hologrammet kan hjælpe dig med at navigere og tale for dig selv i et traditionelt sundhedssystem. Hologrammet anerkender, at vi er en del af et forbundet socialt system, og at vi har brug for både at give og modtage omsorg for at være sunde. At deltage i et Hologram skal føles godt! Det skal føles meget anderledes end andre erfaringer med professionel omsorg eller fra råd fra venner og familie.



How to Start a Hologram

Sådan starter du et Hologram

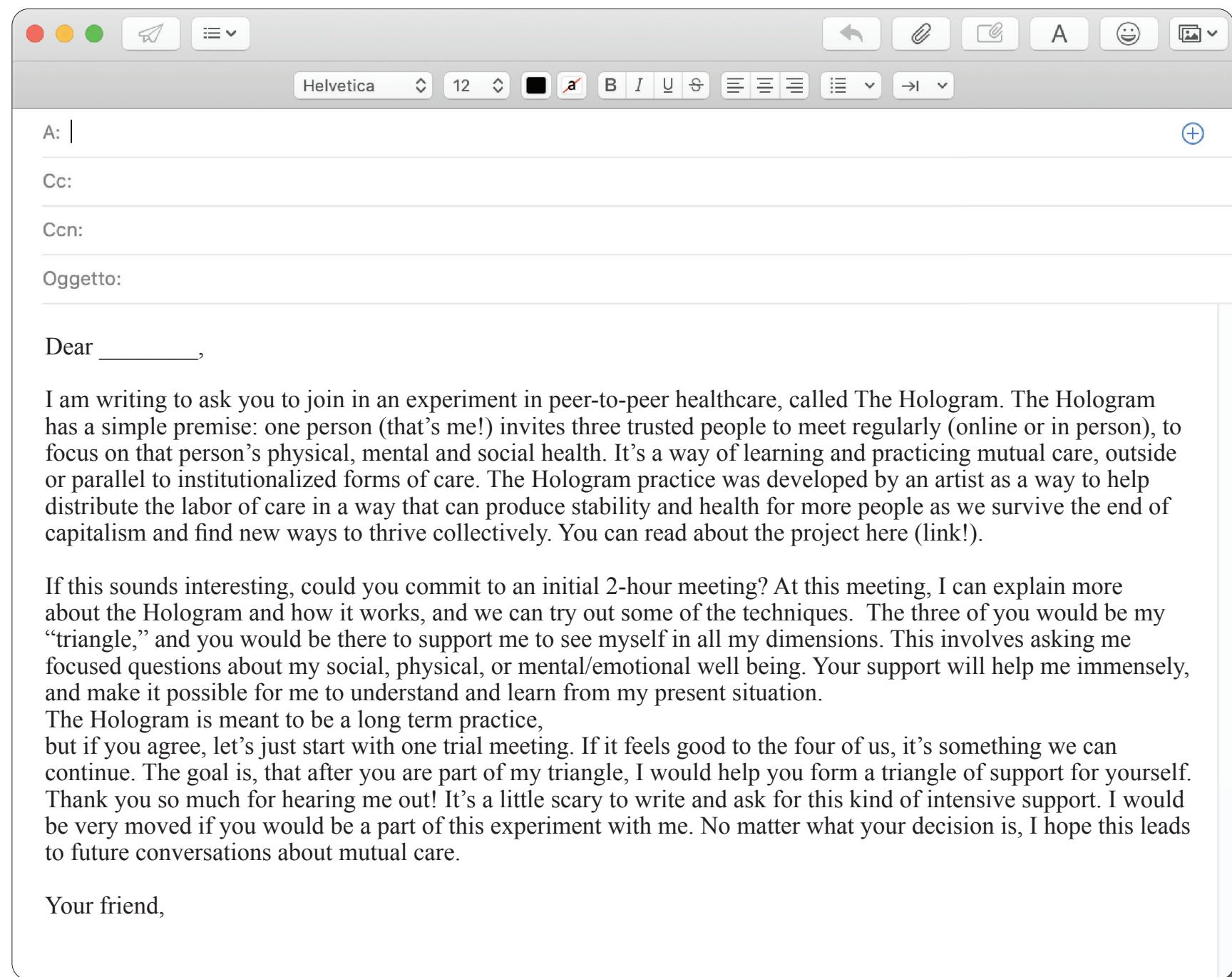


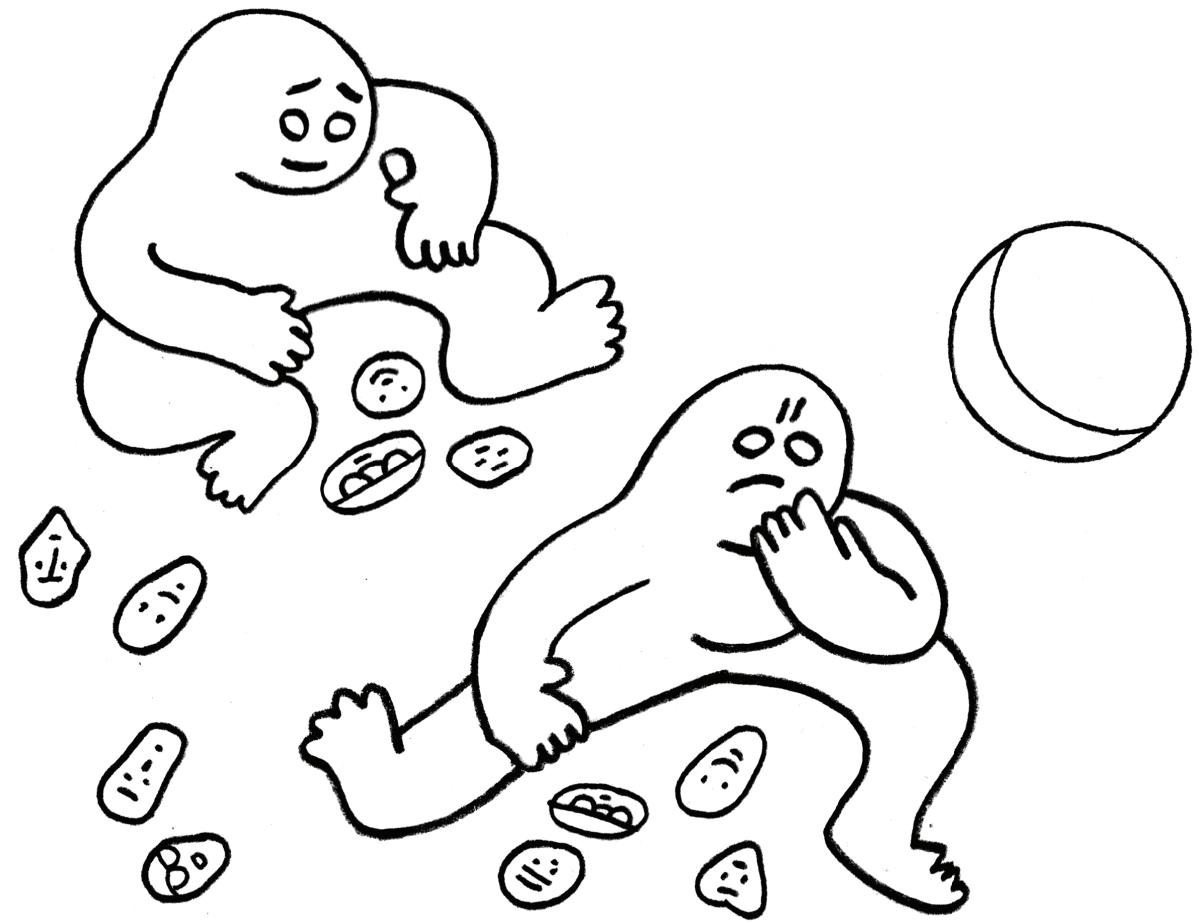
Next, invite your Triangle.

The Hologram is very different from conventional categories of social relations, including friendships or institutionalized care. You'll be asking your Triangles to play a different role than they normally do in your life. Give your potential Triangles a call, or start out by adapting this sample letter. Describe what the Hologram is, and why you would like them to be involved. Let them know what their participation would mean to you. Share this section of the guide with them, so they understand their role, and potential time and emotional commitment.

Now, schedule your first meeting. We suggest that you start with one two-hour meeting. After your first or second meeting you might realize what kind of rhythm and timescale you want to work with. The goal is longevity: what if you were with your group for 10 years?!

You could start your Hologram with three meetings over the course of a year. You could also meet seasonally or bi-monthly. Be realistic about your time commitment, because you also want to set aside time if the Hologram needs support outside of the regular meetings. Being part of a Hologram can be fun, so you might want to meet more often.



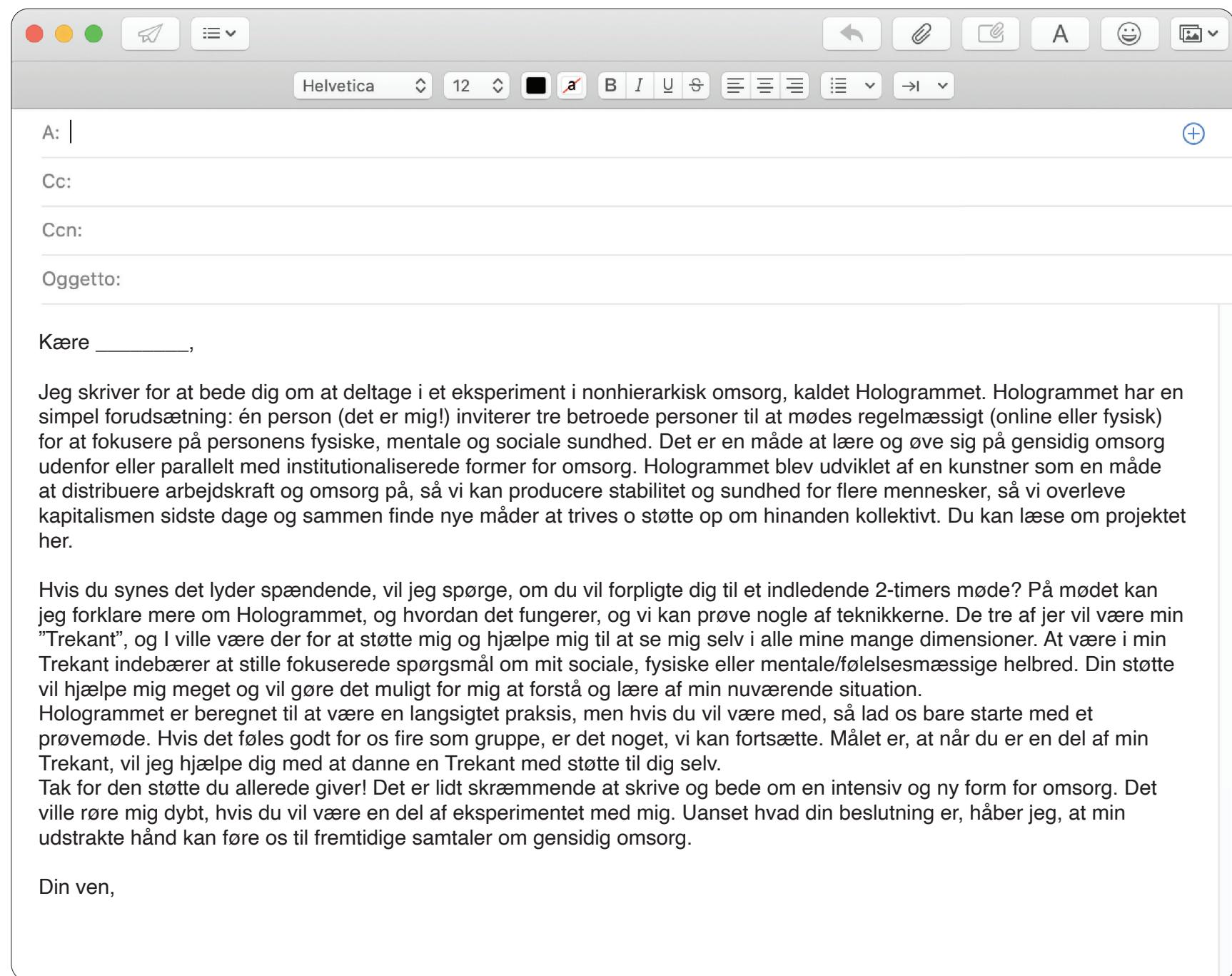


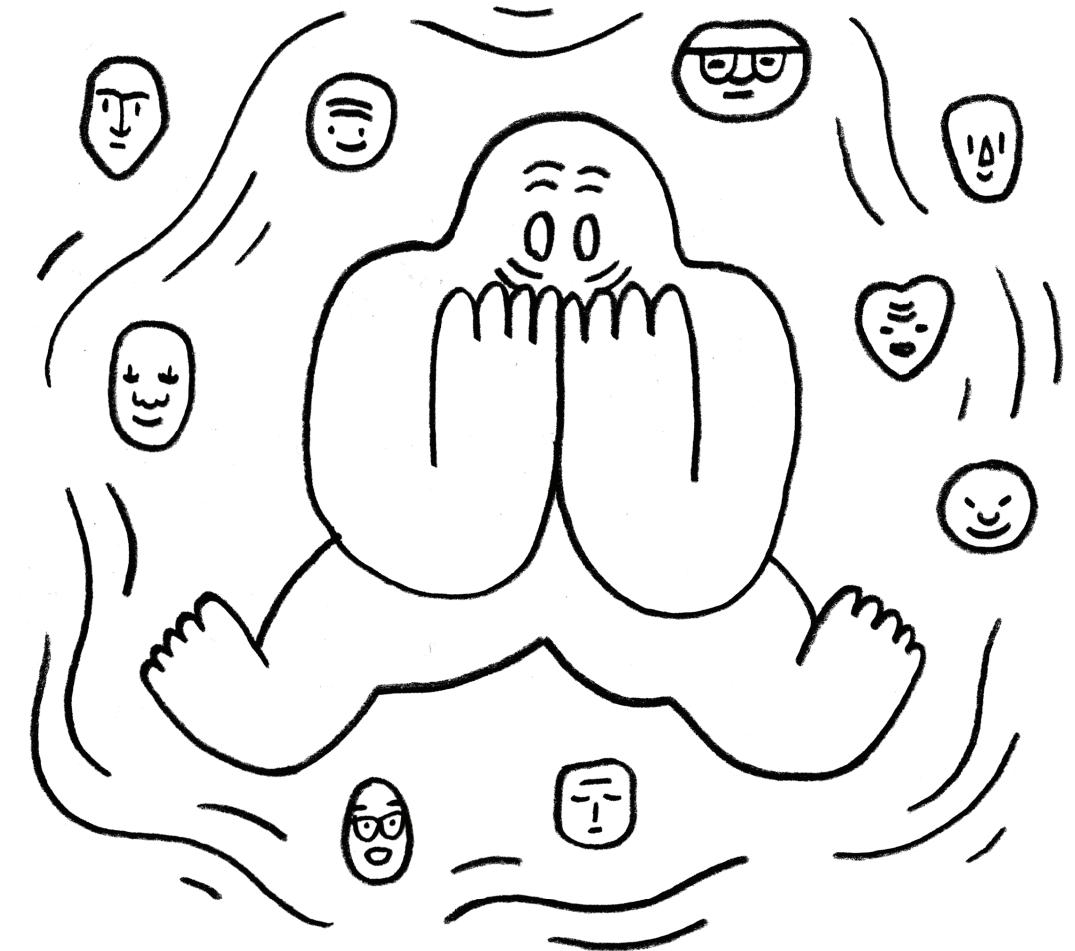
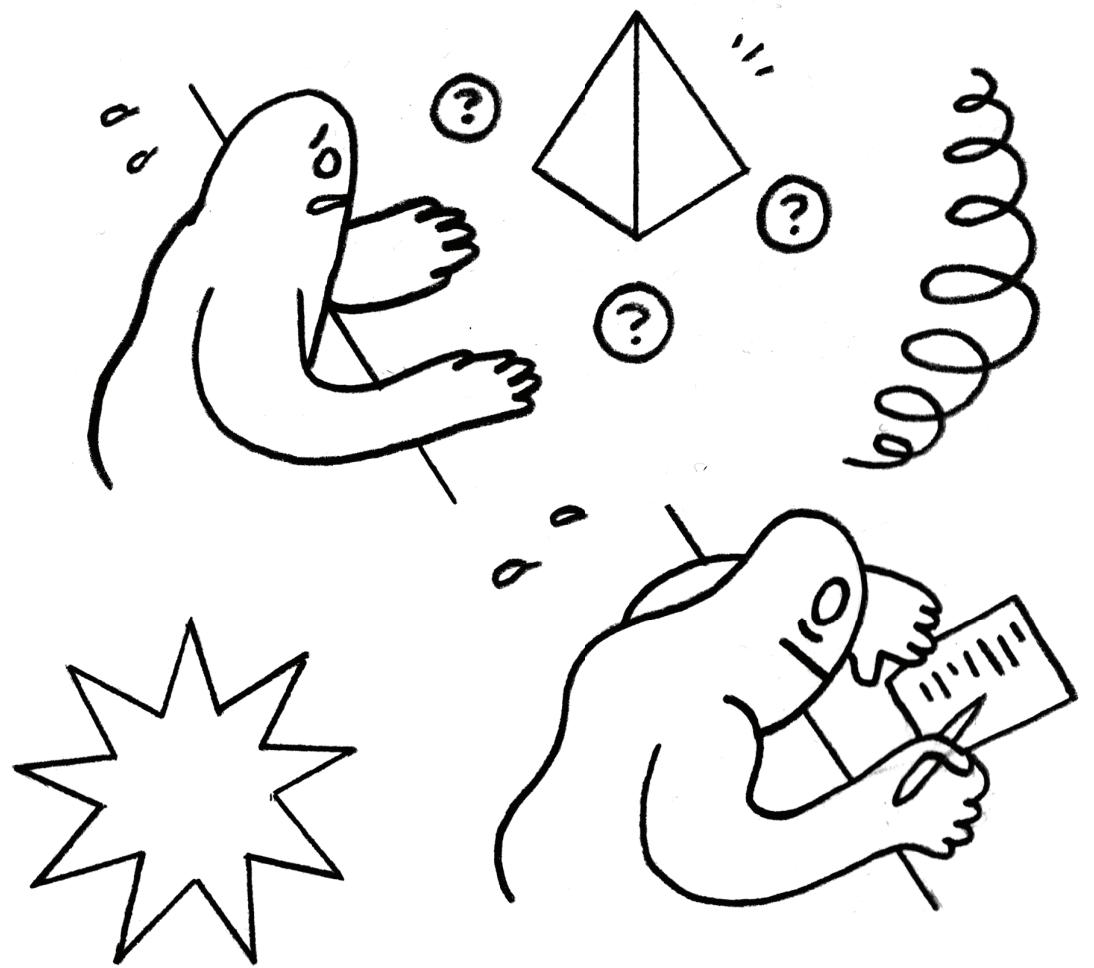
Inviter din Trekant.

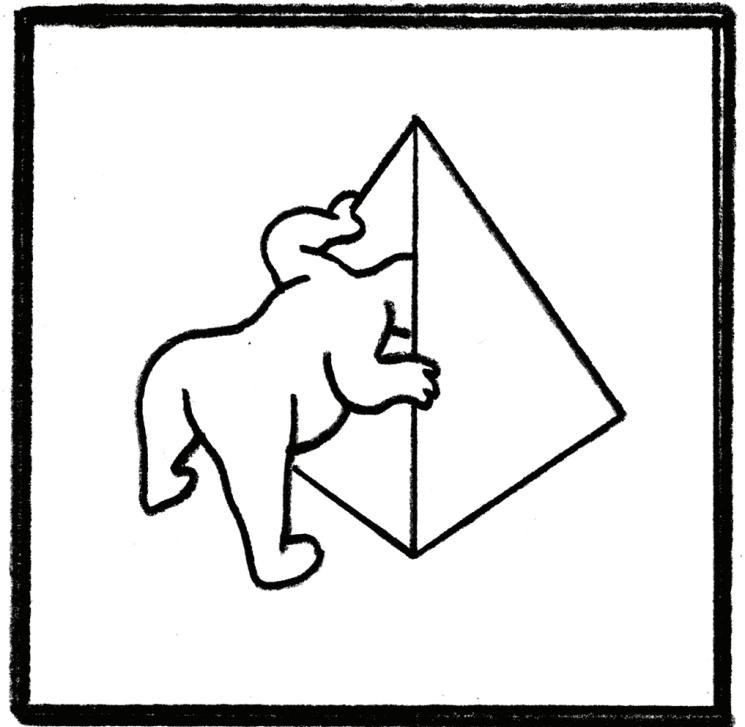
Hogrammet er anderledes end konventionelle kategorier af sociale relationer, herunder venskaber eller institutionaliseret omsorg. Du beder dine Trekants-medlemmer om at spille en anden rolle, end de almindeligvis gør i dit liv. Giv dine potentielle Trekantsmedlemmer et opkald, eller start med at tilpasse forslaget til et invitationsbrev længere nede. Beskriv hvad Hogrammet er, og hvorfor du gerne vil have dem til at involvere sig. Fortæl dem, hvad deres deltagelse vil betyde for dig. Del afsnittet her med dem, så de forstår deres rolle, potentielle tidsforbrug og følelsesmæssige engagement.

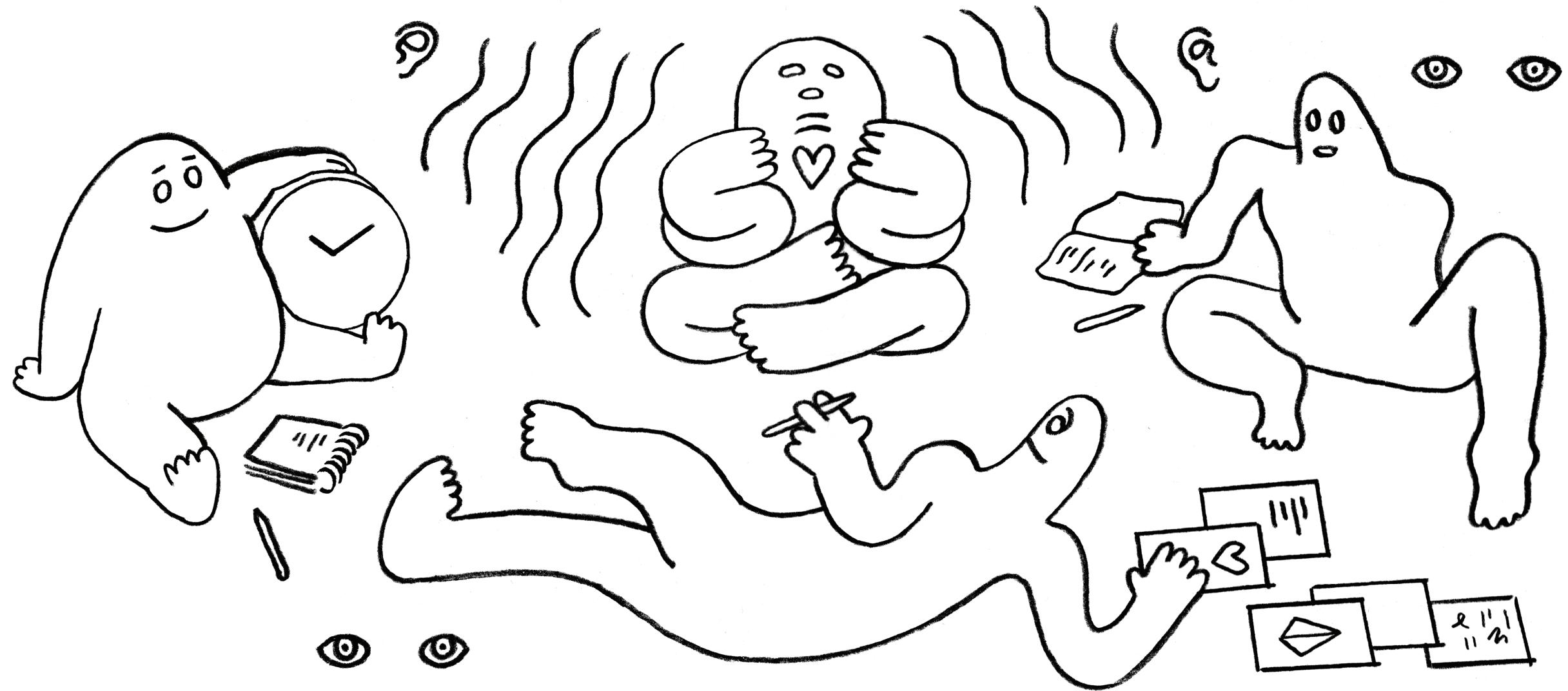
Nu kan du planlægge dit første møde . Vi foreslår, at du starter med et to-timers møde. Efter dit første eller andet møde kan du fornemme, hvilken slags rytme og tidsskala du vil arbejde med. Målet er lang levetid: Hvad ville der ske hvis du var sammen med din gruppe i 10 år ?!

Du kan starte dit Hogram med tre møder i løbet af et år. Du kan også mødes sæsonmæssigt eller hver anden måned. Vær realistisk med hensyn til tidsforpligtelse, fordi du og din Trekant også vil skulle afsætte tid, hvis Hogrammet har brug for støtte uden for de regelmæssige møder. At være en del af et Hogram kan være sjovt, så I vil måske aftale at mødes oftere end først antaget.









MEETING BASICS**1. Introductions****2. Tech Checks****3. Explain the Hologram Practice****4. Go over the agenda****5. Decide how to record**

Triangle participants may not know each other, so do a round of introductions. You can start with the basics-- names, locations, pronouns, and "How are they?" You can also include an ice breaker question. "What's the weather like (internal or external) where you are?"	If you are doing this by video conference or phone, make sure everyone's technology is working. You'll need to be able to see each participant's whole body for later stages, so make sure each person's camera is set up for that.	In your own words, explain the history of the Hologram, how the process works, and why we are doing it. You can use this slideshow or this video if that's useful.		Notes are a tool for the future, to remember the past. Decide as a group if someone will take notes or make drawings, or if you'll make an audio or video recording. We recommend that each member takes notes on what were the most important moments, statements, or questions for them—these will be helpful in the Reflections segment. Well-organized notes are really useful. Decide what you will do with the notes: will they be shared with the group or kept private, will someone keep them all, under what circumstances could they be shared outside the group, or not at all?
--	---	--	--	---

MEETING BASICS

6. Experiment with pronouns

7. Define and determine roles

8. Mark the task

9. Stuck Dance

10. Asking Questions

We often use the pronoun “we” at meetings where we would usually say ‘I’. First, it causes everyone to slow down when they speak. The more we practice it the more we observe that saying “we” instead of “I” creates a sense of solidarity in the group -- we aren’t talking about “your” health, but “our” health -- because we know that our health and liberation is bound up in one and other’s! Try it and see how it affects your group dynamic.

Explain what the Hologram is, and what the Triangle is. In a Triangle, one person generally asks questions about the Hologram’s physical health, one about social health, and one about mental/emotional health. Decide as a group who will play which role. Sometimes it’s easiest for the Hologram to determine the roles ahead of time, with the option for people to change their roles once things get going.

The Hologram will state what they want out of the meeting, including what type of feeling they want to produce for themselves and the group, and what situation they want to talk about. Try to set expectations at the beginning of every meeting. Meetings can be upbeat, fun, focused, and it can provide energy and positivity if you decide to use it that way. If you want to dive deep, or dig up something heavy, be up front about it with your Triangle team so they can prepare.

The Hologram and the Triangles all participate in this, with the Hologram going last. One at a time, each person positions themselves so they can be seen by the others. They imagine a situation in their life where they felt stuck. They then make a “sculpture” of that feeling with their body, and hold it for 5 seconds. After they come back to the camera, each of the others makes a 1-2 sentence comment describing what they observed, without any analysis. For example, “I noticed that the sculpture was very soft on the top and very tense on the bottom.”

You can also create your own rituals for opening a meeting. We are always looking for new ideas that promote intimacy and humor.

This is the longest segment of the meeting. The Triangles can start by asking questions about the hologram’s Stuck Dance, or about their desire for the feeling or topic of the meeting. This can be awkward at first-- that’s ok! You can also ask basic questions to get started, because it’s hard to know what will be the right catalyst for conversation. The Triangles don’t need to rotate question-asking evenly between themselves, and they can go outside of their assigned listening ‘areas’ (social, physical, mental/ emotional) as long as all areas are covered. It’s good to ask followup questions, and it’s ok if questions don’t lead to a clear conversation, or if no solutions are found. Sometimes the questioning simply helps participants explore the process, and learn more about each other.

MEETING BASICS

11. Reflections

12. Feedback

13. Closing/Check-ins

14. Follow-up

Note:

Start this segment if it feels like enough questions have been asked, or if there's a natural pause in conversation, or if you've run out of time. Each member of the Triangle (and the hologram as well) describes what they felt were the most important moments in the conversation. What gave you goosebumps? What felt familiar? What wouldn't you want to forget? This is a chance to feel solidarity with the hologram, as the triangle reveals that some of the feelings and experiences described in the session are things they find familiar. It can be such a relief to feel like you are not alone!

Take 5 minutes to write down some feedback for the hologram (the hologram can give themselves feedback too). Feedback is not advice. Instead, it is based on the observations that happened within the session. The feedback can include:

1. Patterns: Mention if you noticed a pattern in the language or behaviour of the Hologram.

Just describing the pattern is enough. No analysis necessary.

2. Wishes: Make a wish for the Hologram based on what you learned. What do you hope for them? Detailed wishes are the best.

3. Provocation: Give the hologram a prompt: "what if you were to..."

You can create a closing ritual to make sure that there is clarity, closure, and peace in the group.

This could be a breathing, movement, or listening exercise. Afterwards, discuss how everyone is feeling after the session.

What are they going to do after the call? Do we want to do this again? This may be a time to decide on next steps, for example, someone can volunteer to send an email to determine everyone's availability for the next meeting.

Decide who will write a followup email. This could include a summary of the meeting, an invitation to plan the next one, a list of questions to think about before then, or the start of a conversation about how the group would like to move forward.

In our experience, you can have 1-3 meetings before setting 'guidelines' or trying to make big group decisions. It may take a few sessions to learn how the group works together and what the Hologram practice feels like, before the group feels comfortable making plans or decisions. Once you get there, you could plan a meeting where you do one hour of hologramming, and one hour setting group agreements. At this time you can make a list of questions to discuss such as these: (there are so many more you can discover!)

1. How will we schedule our meetings?
2. How long is this experiment going to last? 3 months? 2 years?
3. When and how will we check in about the group process and make amendments?
4. How will you deal with conflict or difficult feelings?
5. What happens if someone wants to leave the group?

MEETING BASICS

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



GRUNDLÆGGENDE OM MØDET

1. Introduktion

2. Teknik

3. Forklar Hologrammets praksis

4. Beskriv dagens dagsorden

5. Beslut hvordan I tager noter

Trekantens deltagere kender muligvis ikke hinanden, så lav en runde hvor alle introducerer sig selv. Du kan starte med det grundlæggende: navn, placering, pronomen og "Hvordan har de det?" eller "Hvad har du lavet i dag?" Du kan også inkludere et spørgsmål som "Hvordan er vejret (indeni eller udenfor), hvor du er?"	Hvis mødet er online eller over telefon skal du sørge for, at alles teknik fungerer. Du skal være i stand til at se hver deltagers krop til en senere aktivitet, så sorg for, at hver persons kamera er indstillet til det.	Forklar historien om Hologrammet med dine egne ord, hvordan processen fungerer, og hvorfor vi bruger den. Her er et slideshow og en video, som du kan bruge.		Noter er et redskab til fremtiden for at huske fortiden. Beslut som en gruppe, om nogen vil tage noter eller lave tegninger, eller om du laver en lyd- eller videooptagelse. Vi anbefaler, at hvert medlem tager noter om, hvad der var de vigtigste øjeblikke, udsagn eller spørgsmål for dem – de noter I tager vil være nyttige i refleksionssegmentet efterfølgende. Velorganiserede noter er virkelig nyttige. Beslut hvad du vil gøre med noterne: vil de blive delt med gruppen eller holdes private, vil nogen beholde dem alle, under hvilke omstændigheder kunne de deles uden for gruppen eller skal de holdes fortrolige?
--	---	--	--	---

GRUNDLÆGGENDE OM MØDET

6. Eksperimenter med pronomener

7. Definer og bestem roller

8. Marker opgaven – Mødets fokus

9. Den fastlåste dans

10. Stil spørgsmål

Vi bruger til Hologrammøderne ofte pronomenet "vi" som personligt pronomen som erstatter der hvor vi normalt siger "jeg". For det første får det alle til at bremse, når de taler. Jo mere vi praktiserer det, jo mere observerer vi, at det at sige "vi" i stedet for "jeg" skaber en følelse af solidaritet i gruppen - vi taler ikke om "dit" helbred, men "vores" helbred - fordi vi ved at vores helbred er forbundet til andres. Prøv det og se, hvordan det påvirker din gruppodynamik.

Forklar hvad Hologrammet er, og hvad Trekanten er. I en Trekant stiller én person generelt spørgsmål om Hograms fysiske sundhed, én om social sundhed og én om mental/følelsesmæssig sundhed. Beslut som en gruppe, hvem der spiller hvilken rolle. Nogle gange er det nemmest for Hologrammet at bestemme rollerne på forhånd, med mulighed for at folk kan ændre deres roller, når tingene går i gang.

Hologrammet fortæller, hvad de vil have ud af mødet, herunder hvilken type følelse de vil skabe for sig selv og gruppen, og hvilken situation de vil tale om. Prøv at forventningsafstemme i begyndelsen af hvert møde. Møder kan være optimistiske, sjove, fokuserede, og det kan give energi og positivitet, hvis du beslutter at bruge det på den måde. Hvis du vil dykke dybt eller grave noget tungt op, så fortæl det til din Trekant, så de kan føle sig forberedte.

Hologrammet og Trekanterne deltager alle, og Hologrammets tur er den sidste. Én ad gangen placerer hver person sig, så de kan ses af de andre. De forestiller sig en situation i deres liv, hvor de føler sig fastlåst. De laver derefter en "skulptur" af den følelse med deres krop og holder den i 5 sekunder. Når de kommer tilbage til kameraet, kommenterer hver af de andre med en til to sætninger, som beskriver det, de observerede, uden nogen analyse. For eksempel: "Jeg bemærkede, at skulpturen var meget blød på toppen og meget spændt i bunden." Du kan se et regneark her med flere detaljer og eksempler.

Du kan også oprette dit eget ritual til åbningen af et møde. Vi leder altid efter nye ideer, der fremmer intimitet og humor.

Mødets længste segment. Trekanten kan starte med at stille spørgsmål om Hologrammets fastlåse dans, eller om deres ønske om følelsen eller emnet for mødet. Det kan være akavet i starten men det er ok! I kan også stille grundlæggende spørgsmål for at komme i gang, fordi det er svært at vide, hvad der vil være den rigtige katalysator for samtalen. Trekanten behøver ikke at rotere spørgsmåls jævnt imellem sig, og de kan gå uden for deres tildelte lytte- og taleområder (sociale, fysiske, mentale/følelsesmæssige) så længe alle områder er dækket. Det er godt at stille opfølgingsspørgsmål, og det er ok, hvis spørgsmål ikke fører til en klar samtale, eller hvis der ikke findes nogen løsninger. Nogle gange hjælper spørgsmålene blot deltagerne med at udforske processen og lære mere om hinanden.

GRUNDLÆGGENDE OM MØDET**11. Refleksioner****12. Feedback****13. Afrunding****14. Opfølgning****Bemærk:**

Begynd at reflektere, når I føler, at der er stillet nok spørgsmål, hvis der er en naturlig pause i samtalen, eller hvis I er løbet tør for tid. Hvert medlem af Trekanten (og Hologrammet) beskriver, hvad de følte var de vigtigste øjeblikke i samtalen. Hvad gav dig gåsehud? Hvad føltes velkendt? Hvad vil du aldrig glemme? Reflektionen er en chance for at føle og vise solidaritet med Hologrammet, da Trekanten afslører, at nogle af de følelser og oplevelser, der er beskrevet i mødet, er noget, de selv kender til. Det kan være en lettelse at føle, og høre at du ikke er alene!

Brug 5 minutter på at skrive feedback til Hologrammet (Hologrammet kan også give sig selv feedback). Feedback er ikke råd. I stedet er det baseret på observationer af hvad der skete i mødet. Feedbacken kan omfatte:

1. Mønstre: nævn, hvis du bemærkede et mønster i Hologrammets sprog eller opførsel. Bare det at beskrive mønsteret er nok. Analyse er ikke nødvendig.
2. Ønsker: Lav et ønske til Hologrammet baseret på det, du lærte. Hvad håber du på, på Hologrammets vegne? Detaljerede ønsker er de bedste.
3. Provokation: Giv Hologrammet en provokation: "hvad ville der ske hvis du gjorde sådan her ..."

Du kan oprette et afsluttende ritual for at sikre, at der er klarhed og ro i gruppen inden i afrunder. Det kan fx være en vejtræknings-bevægelses- eller lytteøvelse. Diskuter bagefter, hvordan alle har det efter mødet.
Hvad skal de lave når Hologrammet er slut? Vil vi gøre det igen? Det kan være et godt tidspunkt at beslutte om de næste skridt, for eksempel kan nogen melde sig frivilligt til at sende en e-mail for at bestemme alles præferencer for det næste møde.

Beslut hvem der skriver en opfølgende e-mail. Den kan omfatte et resumé af mødet, en invitation til at planlægge det næste, en liste med spørgsmål at tænke på inden da eller starten på en samtale om, hvordan gruppen gerne vil komme videre.

Efter vores erfaring er det en god idé at afholde 1-3 møder, før I sætter 'retningslinjer' eller prøver at tage store gruppebeslutninger. Det kan tage et par møder at lære, hvordan gruppen arbejder sammen, og hvordan Hologram-praksissen føles, før gruppen føler sig godt tilpas med at planlægge eller beslutte. Når I er klar, kan I planlægge et møde, hvor I laver en times Hologram og en times snak og beslutning om gruppeaftaler. På samme tidspunkt kan du oprette en liste med spørgsmål, der skal diskuteres. Her er vores forslag: (der er mange flere, du selv kan gå på opdagelse i!)

1. Hvordan planlægger vi vores møder?
2. Hvor længe varer eksperimentet? 3 måneder? 2 år?
3. Hvornår og hvordan kontrollerer vi gruppeprocessen og foretager ændringer?
4. Hvordan vil I håndtere konflikter eller vanskelige følelser?
5. Hvad sker der, hvis nogen vil forlade gruppen?

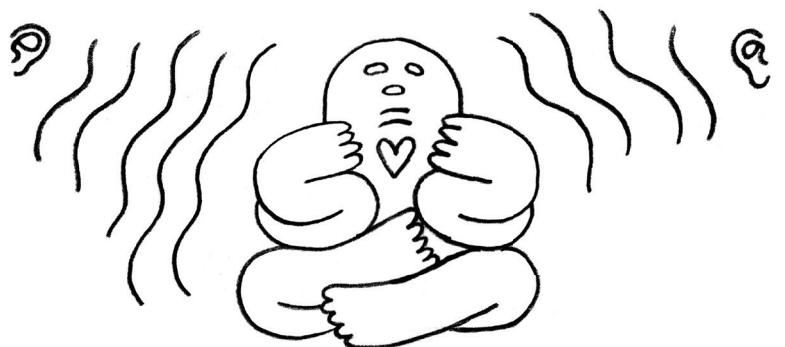
GRUNDLÆGGENDE OM MØDET

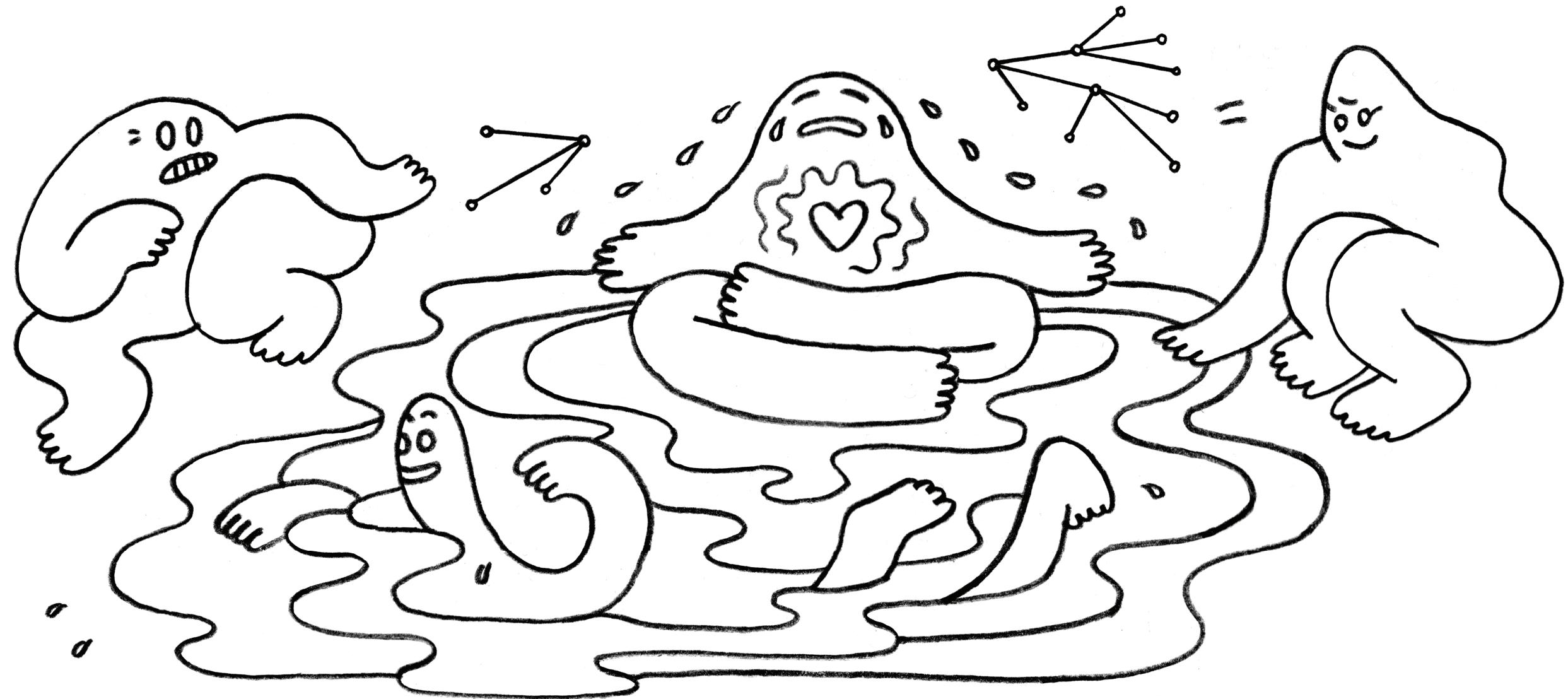
HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



FAQs and Tips for Triangles

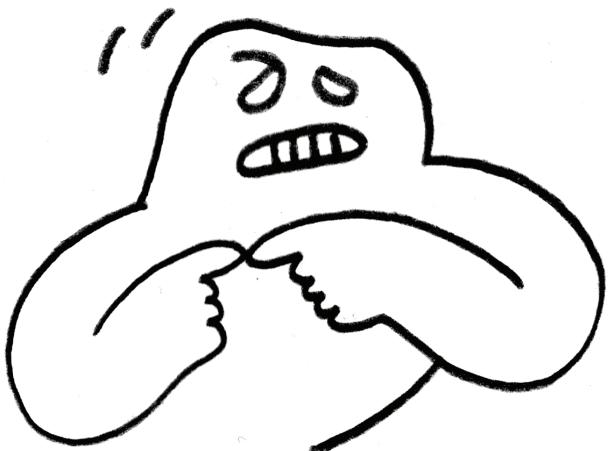
*Ofte stillede spørgsmål og
tip til Trekanter*





FAQS AND TIPS FOR TRIANGLES

Why did this person ask me?



Holograms choose Triangle members for all kinds of reasons. They are people they trust, whose opinions they admire, who make them feel safe, who make them laugh and feel joyful, and who have a particular understanding or knowledge of them. In asking you to be a Triangle, the Hologram thinks highly of you and is asking for support.

What are my responsibilities?

The hologram is at the center of the Triangle. They are in charge of the process, convening it, and setting the mission of the group. It is the job of the three people in the Triangle to commit, to listen, to remember, and to reflect back. Each Triangle listens to and asks questions around one specific theme: physical health, social health and emotional health. Over time, they will begin to notice patterns that the hologram herself may not be able to see. Each hologram is different, but you might expect these responsibilities:

- To agree to support your hologram until you decide together to end the support.
- To attend sessions.
- To actively listen during sessions.
- To follow the agreed structure of the session, including withholding judgements and refraining from giving advice.
- To ask clarifying and challenging questions based on the role that your hologram gives you (to pay attention to their Social, Emotional or Physical health).
- To notice things about your hologram, for example, what they communicate verbally and non-verbally, consciously and unconsciously, including patterns that you notice over time.
- To cooperate with and be supportive of your fellow Triangle members.
- To keep careful and non-incriminating notes so that you can keep track of what is happening over time.
- To take care of yourself and your needs, and set your own boundaries.
- To keep what your hologram shares in confidence, unless they agree that you can share it.

**It can be exciting and maybe a little anxiety-producing when you are asked to be a Triangle!
These questions and tips can help you learn more about the experience.**

What's in it for me?

Most Triangles find their role incredibly rich and nourishing. It feels good to feel needed and helpful, and very often listening to someone else's struggles sheds new light on, and helps us connect with our own. However, your hologram should not reciprocate by listening back to you. Instead, their role includes helping you to set up your own Hologram or other support system when you feel ready.

I'm not a health expert— what if I don't know what to do?

None of us are experts, and at the same time all of us are. Society teaches us to be suspicious of and to undermine ourselves and each other. We hope the Hologram practice can put us back in touch with dormant skills and instincts for supporting each other. But in truth, no Triangle knows what to do at first! And every hologram's needs are different. If you simply listen to your hologram and follow their lead, and listen to yourself, there is very little you can "get wrong".

If you need more guidance, your hologram can set up a Minimum Viable Hologram (MVH), in which an outside facilitator guides you through a sample session.

What if the session gets too intense?

A certain amount of discomfort is normal in a session - that shows you're pushing through boundaries and doing good work! It's very normal for any Triangle to feel a momentary stomach lurch that signals "I can't manage this!" If you need to hold back, most likely one of your fellow Triangles will be able to take the lead in that moment. The Hologram form is not a replacement for therapy— sessions are best used to answer questions of the present and the future rather than the past. If the conversation is going down a route you feel you and your fellow Triangles are unable to manage, you could ask a question that brings your Hologram back to the present moment, or transforms the emotional place they are in. You can also take a moment to check in with each other by asking. "How are we feeling right now?" or, "Is this a good moment to take a 5 minute break?"

**It can be exciting and maybe a little anxiety-producing when you are asked to be a Triangle!
These questions and tips can help you learn more about the experience.**

**What if I get triggered
in a session?**

It is important to set your own boundaries and listen to yourself in a session. Sometimes a hologram can knowingly or unknowingly raise something about themselves that relates directly to something you have experienced. This can be emotionally painful, but can also be validating and connecting. Listen to your needs and if you don't feel OK for any reason we encourage you to voice this to the others, and decide together whether you wish to stay in the meeting and change the subject, take a time out, or end the session. If you are worried about specific triggers, we suggest discussing this in advance with the group, and decide together how to protect each other from harm.

What if I feel too exhausted or hopeless or busy or I don't like the other Triangle members or it isn't working for me for some other reason?

Many people find that being a Triangle is a life-affirming and enjoyable experience that they gain a lot from personally, especially if they have their own support systems set up. If in listening to your own needs, you realize that you can no longer support your hologram, let them know as soon as possible and as caringly, respectfully and honestly as possible, so that they can find someone to take your place. We suggest that, early in the process, the group comes to an agreement about endings, so that one person's departure can be as seamless and supportive as possible.

Will the Triangle ever meet without the Hologram present?



It's a different kind of labor if you are meeting outside of the Hologram to discuss it. Think about and discuss if, or when, this could be useful to the group, and how does everyone feel about it?

Tips for Triangles During Sessions:

1. **Trust in yourself.** If you have an instinct, follow it, and don't second-guess yourself. Have compassion for yourself. It's very normal to feel unsure about something, and is probably a sign that you want to do the best for your hologram.
2. Remember that during the session, **the focus should be on the hologram.** Your role is to listen and to ask questions, rather than share your own experience or responses. You can note these, however, and return to them for the Reflections and Feedback segments.
3. Try to ensure that **each Triangle gets to ask an equal number of questions.** Be mindful that other Triangles might be less confident. You might ask a couple of questions, and then leave space for the others to step in when they are ready.
4. **It's fine if your question doesn't directly relate to your role** (eg. Physical, Emotional, Social). Triangles' roles can merge slightly, as long as all bases are covered in a session. If you notice another Triangle moving into another role, you can help rebalance by asking a question relating to their role.
5. **Silences are important.** If you find you don't have a question at the moment, don't worry! Silences can help the Hologram do some thinking, and your fellow Triangle members might be cooking up an amazing question!
6. **Listen to yourself.** Notice your emotions, whether it is joy or sadness or anger. This can be helpful for you or your Hologram to hear during the Reflections segment. If something feels uncomfortable or harmful, make sure you take care of your own needs, as that is an important part of showing good support for your hologram.
7. **Take notes** in a way that makes sense to you! These can be written, drawn, doodled, short-hand, and/or in multicolor. Note-taking will enrich your capacity to notice patterns.
8. **Reflect back what you are feeling.** You have the chance to share direct reflections at the end of the session, but if you see your Hologram feeling anxious or self conscious before that, it can be incredibly reassuring for them to hear something reaffirming like "That feels familiar", or "We connect a lot with that."
9. Remember that this should be **a learning and nourishing experience for you as well** as your Hologram, so do what you need to do before, during, or after a session to make it as fulfilling as possible for you as well.

OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL OG TIP TIL TREKANTER

Hvorfor spurte Hologrammet mig?

Hologrammer vælger Trekantsmedlemmer af alle mulige årsager. Det er mennesker, de stoler på, hvis holdninger de beundrer, som får dem til at føle sig trygge, som får dem til at grine og føle sig glade og som har en særlig forståelse eller viden om dem. Når de beder dig om at være medlem af en Trekant, tænker Hologrammet højt om dig og beder om din støtte og omsorg.

Hvad er mit ansvar?

Hologrammet er i midten af Trekanten. Hologrammet har ansvaret for processen, indkalder til møder og fastlægger gruppens mission. Det er Trekantens tre medlemmers opgave at opdrage, lytte, huske og reflektere tilbage til Hologrammet. Hver medlem lytter til og stiller spørgsmål om et bestemt område: fysisk sundhed, social sundhed og mental eller følelsesmæssig sundhed. Over tid vil alle medlemmer begynde at lægge mærke til mønstre, som Hologrammet måske ikke selv kan se. Hvert Hologram er forskelligt, men du kan forvente ansvar for:

- At acceptere at støtte dit Hologram, indtil I sammen beslutter at afslutte støtten.
- At deltage i møder
- At lytte aktivt under møder.
- At følge den aftalte struktur for mødet, herunder at undgå at dømme og afstå fra at rådgive.
- At stille afklarende og udfordrende spørgsmål baseret på den rolle, som dit Hologram giver dig (at være opmærksom på deres sociale, følelsesmæssige eller fysiske sundhed).
- At bemærke ting om dit Hologram, for eksempel hvad og hvordan de kommunikerer verbalt og ikke-verbalt, bevidst og ubevist, herunder mønstre, som du bemærker over tid.
- At samarbejde med og være støttende overfor de andre medlemmer af Trekanten.
- At tage noter, så du kan holde styr på, hvad der sker over tid.
- At tage dig af dig selv og dine behov og sætte egne grænser.
- At holde det, dit Hologram deler fortroligt, medmindre I er enige om, at du kan dele det.

Det kan være spændende og måske lidt angstproducerende, at blive bedt om at være med i en Trekant! Her er spørgsmål og tip som kan hjælpe dig med at lære mere om oplevelsen.

Hvad får jeg ud af det?

De fleste medlemmer af en Trekant synes at deres rolle er utrolig rig og nærende. Det føles godt at føle sig nødvendig og hjælpsom, og meget ofte kaster det nyt lys på og forbinder os med vores egne udfordringer når vi lytter til andres. Dit Hologram bør dog ikke gengælde din rolle ved at blive en del af din Trekant. I stedet inkluderer deres rolle at hjælpe dig med at oprette dit eget Hologram eller andet supportsystem, når du er klar til det.

Jeg er ikke sundhedsekspert - hvad hvis jeg ikke ved hvad jeg skal gøre?

Ingen af os er eksperter, og på én og samme tid er vi det alle sammen. Samfundet lærer os at mistænkeliggøre og underminere os selv og hinanden. Vi håber, at Hologrammet kan sætte os i kontakt med sovende færdigheder og instinkter til at støtte hinanden. Men i sandhed ved ingen Trekant hvad de skal gøre i starten! Og hvert Hograms behov er forskellige. Hvis du blot lytter til dit Hologram og følger deres ledelse og lytter til dig selv, er der meget lidt, du kan gøre forkert.

Hvis du har brug for mere vejledning, kan dit Hologram oprette et Minimum Viable Hologram (MVH), hvor en ekstern facilitator guider jer gennem et prøvemøde.

Hvad hvis mødet bliver for intenst?

En vis mængde ubehag er normalt til et møde - det viser, at du skubber til grænser og gør det arbejde der er brug for! Det er normalt for ethvert medlem af en Trekant at få den slags ondt i maven, som signalerer "Det her ved jeg ikke hvordan jeg klarer!" Hvis du har brug for at holde en pause eller trække dig tilbage, er der sandsynligvis en af de andre medlemmer i Trekanten der kan tage føringen i det øjeblik. Hologramformularen er ikke en erstatning for terapi, og den bruges bedst til at besvare spørgsmål om nutiden og fremtiden snarere end fortiden. Hvis samtalen går i en retning, som du føler, at du og resten af gruppe ikke er i stand til at klare, kan du stille et spørgsmål, der bringer dit Hologram tilbage til nutiden eller transformerer det følelsesmæssige sted, de befinner sig. Du kan også tage et øjeblik at tjekke ind med hinanden ved at spørge. "Hvordan har vi det lige nu?" eller, "Er det her et godt øjeblik at tage en pause på 5 minutter?"

Det kan være spændende og måske lidt angstproducerende, at blive bedt om at være med i en Trekant! Her er spørgsmål og tip som kan hjælpe dig med at lære mere om oplevelsen.

Hvad hvis et møde trigger mig?

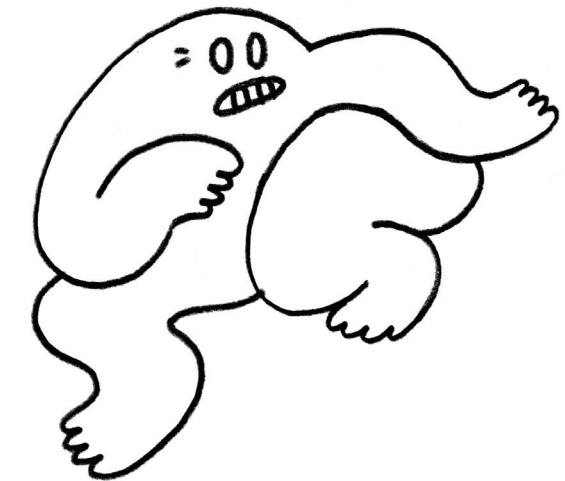
Hvad hvis jeg føler mig for udmattet eller håbløs eller travl, eller jeg ikke kan lide de andre Trekants-medlemmer, eller hvis det ikke virker for mig af en eller anden grund?

Vil Trekanten nogensinde mødes uden at Hologrammet er til stede?

Det er vigtigt at sætte dine egne grænser og lytte til dig selv i et møde. Nogle gange kan et Hologram bevidst eller ubevidst rejse noget om sig selv, der er direkte relateret til noget, du har oplevet. Det kan være følelsesmæssigt smertefuld, men kan også validere og forbinde. Lyt til dine behov, og hvis du af en eller anden grund ikke har det godt, opfordrer vi dig til at tale med de andre og sammen beslutte, om du ønsker at blive i mødet og ændre emne, tage en pause eller afslutte mødet. Hvis du er bekymret for specifikke triggere, foreslår vi at gruppen snakker om det på forhånd, så I sammen kan beslutte, hvordan I kan tage omsorg for hinanden.

Mange synes, at det at være medlem i en Trekant er en livsbekræftende og fornøjelig oplevelse, som de personligt får meget ud af, især hvis de har deres egne supportsystemer oprettet. Hvis du lytter til dine egne behov, og indser, at du ikke længere kan støtte dit Hologram, så lad dem vide det hurtigst muligt og så omsorgsfuldt, respektfuldt og ærligt som muligt, så de kan finde nogen til at tage din plads. Vi foreslår, at gruppen tidligt i processen kommer til enighed om afslutninger, så en persons afgang fra gruppen og en ny persons ankomst til gruppen kan være så problemfri og støttende som muligt.

Det er en anden slags arbejde, hvis du mødes uden for Hologrammet for at diskutere. Tænk over og diskuter, om eller hvornår det kan være nyttigt for gruppen, under hvilke vilkår, og hvad synes alle i gruppen om det?



Tips til Trekanter under møder:

1. Stol på dig selv. Hvis du har et instinkt, skal du følge det og ikke holde dig tilbage. Hav medfølelse med dig selv. Det er meget normalt at være usikker på noget, men det er sandsynligvis bare et tegn på, at du vil gøre det godt for dit Hologram.
2. Husk at fokus skal være på Hologrammet under mødet. Din rolle er at lytte og stille spørgsmål snarere end at dele din egen oplevelse eller svar. Du kan dog bemærke dine tanker om dine egne oplevelser og vende tilbage til dem under refleksion- og feedback-segmenterne.
3. Prøv at sikre, at hver medlem af Trekanten stiller nogenlunde lige mange spørgsmål . Vær opmærksom på, at andre måske er mindre selvsikre. Du kan måske stille et par spørgsmål og derefter give plads til at de andre kan træde ind, når de er klar.
4. Det er fint, hvis dit spørgsmål ikke direkte vedrører din rolle (fysisk, mental, social). Der kan let være sammenfald i medlemmerne i Trekantens roller, og det gør ikke noget så længe alle dele af samtalens dækkes af et møde. Hvis du bemærker, at et andet Trekants-medlem bevæger sig ind over din rolle, kan du hjælpe med at genbalancere ved at stille et spørgsmål som falder ind under deres rolle.
5. Stilhed er vigtig. Hvis du føler, at du ikke har et spørgsmål klar, skal du ikke bekymre dig! Tavshed kan hjælpe Hologrammet med at tænke, og de andre Trekantsmedlemmer sidder måske og tænker på et fantastisk spørgsmål de vil stille!
6. Lyt til dig selv. Læg mærke til dine følelser, hvad enten det er glæde eller tristhed eller vrede. Det kan være nyttigt for dig eller dit Hologram at høre under refleksionssegmentet. Hvis noget føles ubehageligt eller skadeligt, skal du sørge for at tage vare på dine egne behov, da det er en vigtig del af at vise god omsorg for dit Hologram.
7. Tag noter på en måde, der giver mening for dig! Du kan skrive, tegne, doodle, ensfarvet eller i flerfarvet . At tage noter hjælper din evne til at lægge mærke til mønstre.
8. Reflekter til gruppen, hvad du føler. Du har chancen for at dele direkte refleksioner i slutningen af mødet, men hvis du ser dit Hologram føle sig ængstelig eller selvbevidst før det, kan det være utroligt betryggende for dem at høre noget, der bekræfter som “Det føles velkendt” eller “det kan vi godt genkende fra vores eget liv”
9. Husk, at det skal være en lærende og nærende oplevelse for dig såvel som dit Hologram, så gør hvad der skal til for at du før, under eller efter et møde har så tilfredsstillende en oplevelse som muligt.

Resources

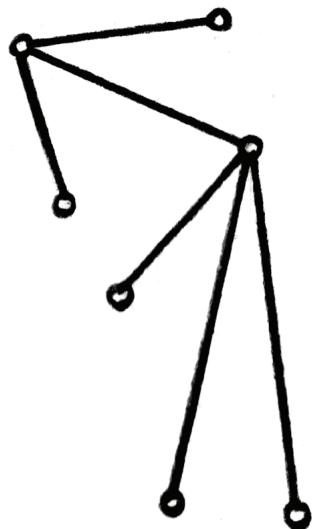


1. Community of Practice: If you need support once you have started to plan your Hologram or decide to be a Triangle, you are welcome to join our community of practice in a chatroom and monthly online meetup over the Telegram app. You can join the group here: <https://t.me/HolographicUpdate>
2. Get in touch with a hologrammer: You can also talk to an experienced Hologrammer by phone or email. Contact cooperativespecies@gmail.com to set this up.
3. Minimum Viable Hologram: If you would like to have a facilitated 2 hour hologram session to start your group off, or just for a one time experience, you can book one here: <http://thehologram.xyz/mvh>

These resources can also be helpful: (Unfortunately many of these are only in English, for now)

[Sample Triangle Invitation Letter](#)
[Sample Agenda](#)
[Stuck Dance instructions](#)
[Hologram video introduction](#)
[Hologram slide show](#)

Ressourcer



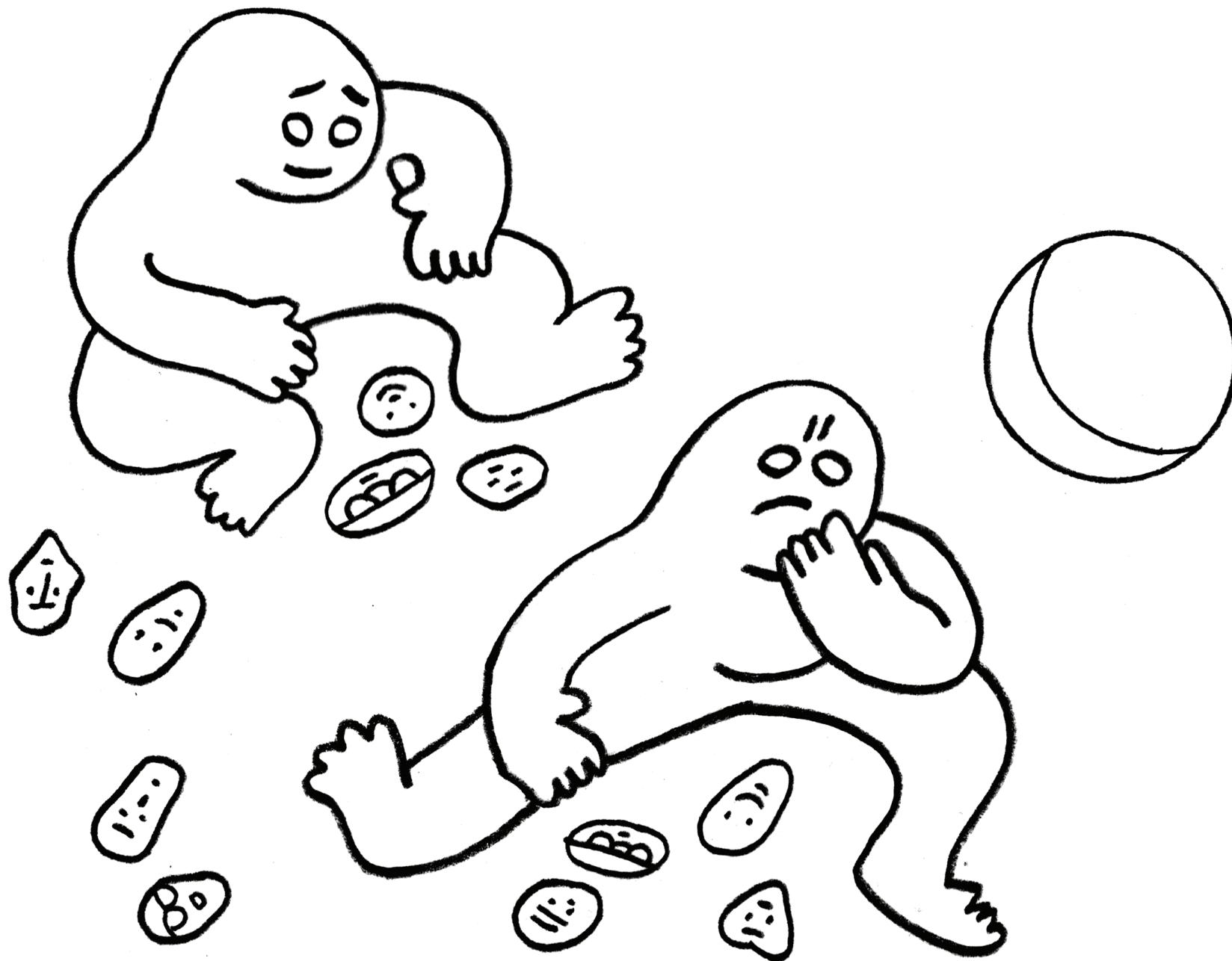
1. Praksisfællesskab (Community of Practice): Hvis du har brug for support, når du først er begyndt at planlægge dit Hologram eller besluttet at være med i en Trekant, er du velkommen til at deltage i vores praksisfællesskab i et chatrum og vores månedlige online-møde. Du kan deltage i gruppen her: <https://t.me/HographicUpdate>
2. Kom i kontakt med en Hogrammer : Du kan også tale med en erfaren Hogrammer via telefon eller e-mail. Kontakt cooperativespecies@gmail.com for at kontakte os.
3. Minimum Viable Hogram: Hvis du gerne vil have et faciliteteret to-timers Hogrammøde til at starte din gruppe eller bare som en engangsoplevelse, kan du booke det her: <http://theHogram.xyz/mvh>

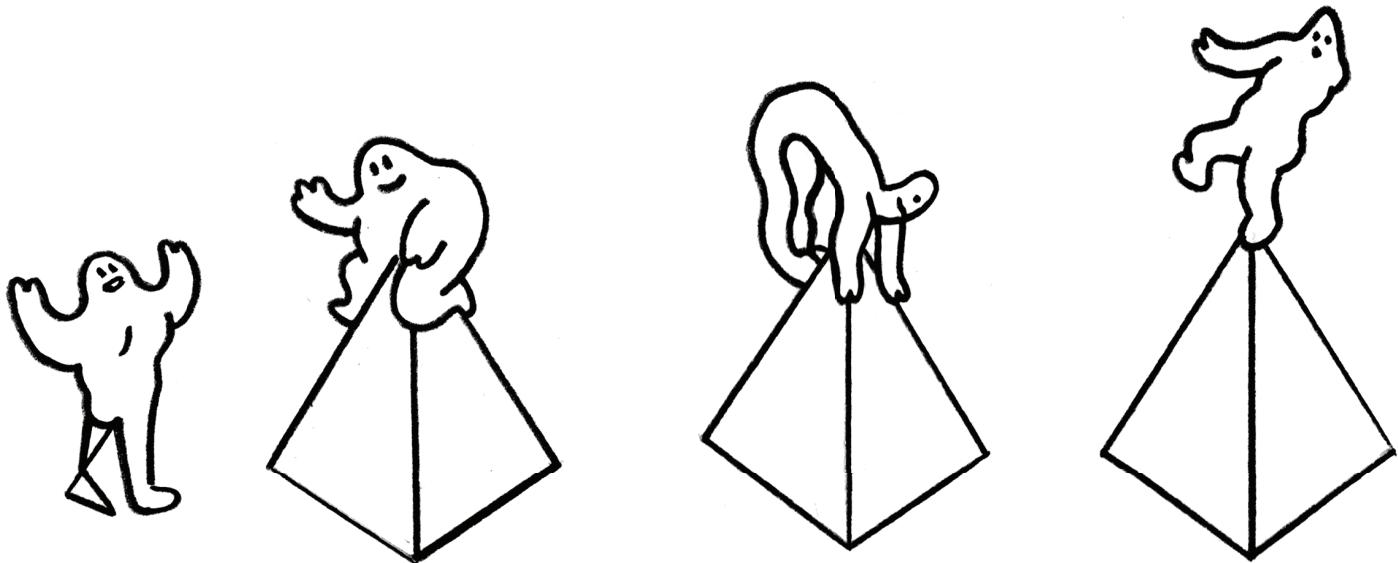
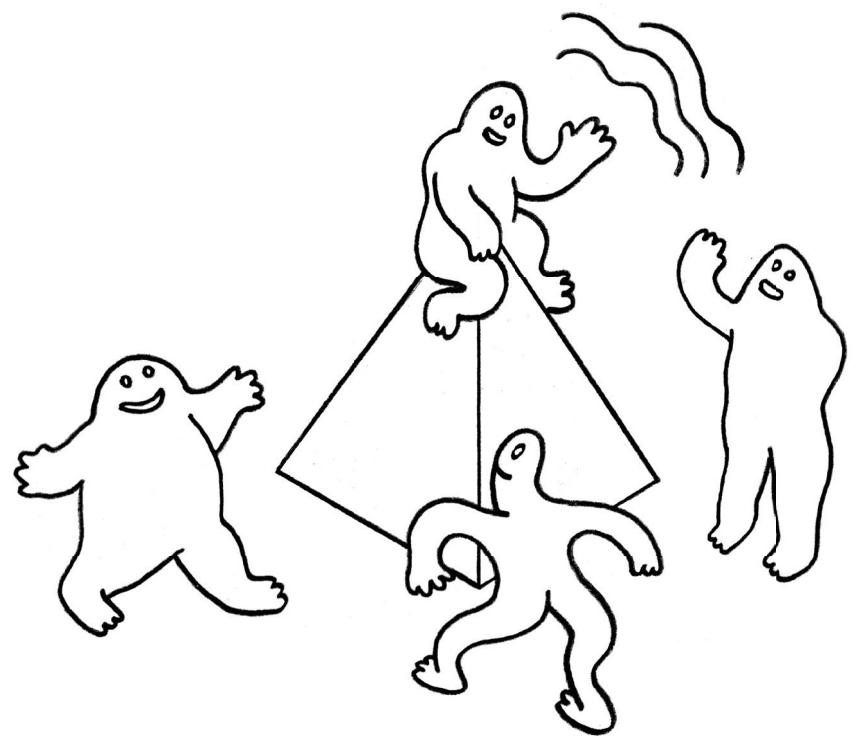
Resourcer der også kan også være nyttige: (mestendels på engelsk indtil videre)

Eksempel på invitationsbrev til din Trekant

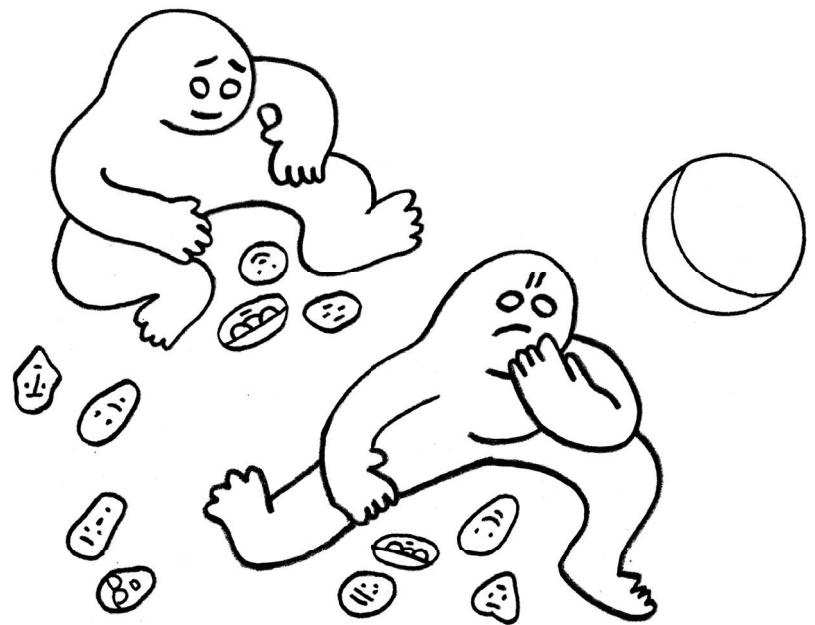
Eksempel på dagsorden
Den Fastlåste Dans (Stuck Dance) instruktioner

Hogram videointroduktion
Hogram slideshow





Credits



Ayham Majid Agha
Giorgia Belotti
Florence Freitag
Lyra Hill
Magdalena Jadwiga Härtelová
Ira Koyhunkova
María Inés Plaza Lazo
Lilli Mehne
Alessandra Saviotti
Nat Skoczylas
Katrine Skovsgaard
Cassie Thornton
Eleonora Toniolo

