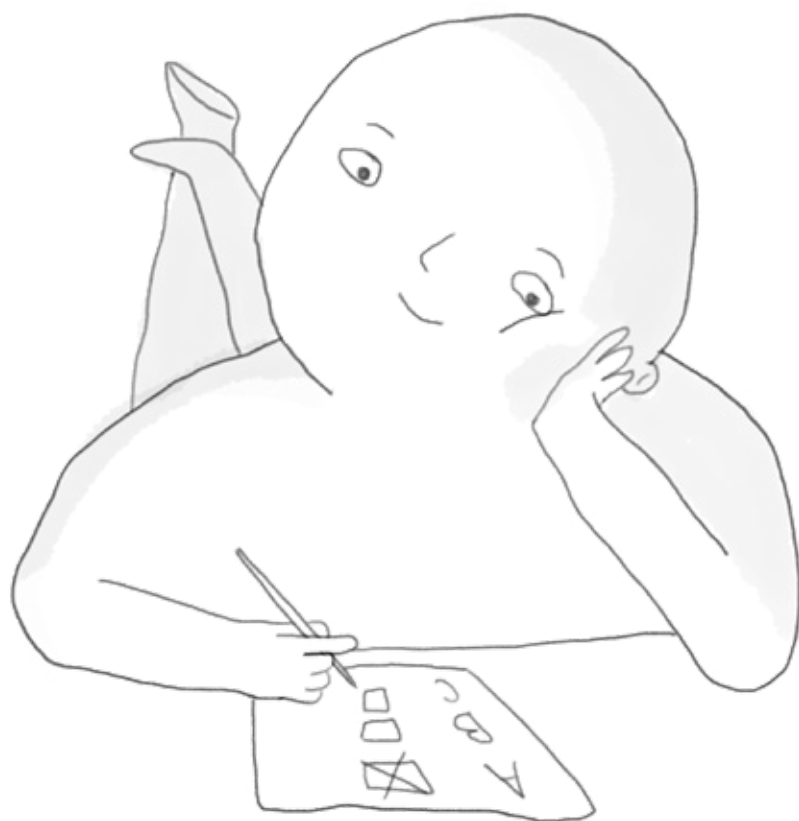


VILD MED DIG

Elevmateriale



TEMA: VENSKAB



HOLD NU KÆFT OG LYT!



Om lidt kommer en af dine klassekammerater og fortæller dig noget fra sit liv.

Hvad skal jeg gøre?

DU SKAL NU PRØVE AT VÆRE EN GOD LYTTER. DET GØR DU VED AT VÆRE

- nærværende
- holde øjenkontakt
- undlade at afbryde
- komme med opmuntrende kommentarer eller kropssprog, fx nikke eller sige "mm" og "ja".
- stille (nysgerrige) spørgsmål, der hjælper den anden med at fortælle mere
- vise med dit kropssprog, at du er fokuseret og interesseret og virkelig gerne vil forstå, hvad den anden har på hjerte.

OBS: Dine klassekammerater ved ikke, at du har fået denne besked. Prøv at få det, du gør, til at virke så naturligt som muligt.

HOLD NU KÆFT OG LYT!



DU SKAL NU PRØVE AT VÆRE EN "DÅRLIG" LYTTER. DET KAN DU GØRE VED AT

- undgå øjenkontakt
- afbryde
- henlede opmærksomheden på dig selv ("Ej, hvor sjovt det er præcis ligesom da jeg...")
- ikke svare
- udtrykke med dit kropssprog, at du ikke er interesseret, fx vende kroppen væk, evt. gabe, sidde uroligt m.m.

OBS: Dine klassekammerater ved ikke, at du har fået denne besked. Prøv at få det, du gør, til at virke så naturligt som muligt.



WHO CARES?



I Danmark findes der forskellige organisationer, der kan hjælpe, hvis man oplever, at ens grænser bliver overtrådt – eller hvis man selv overtræder andres grænser. I denne øvelse skal I finde informationer om de organisationer, der kan hjælpe, både hvis man er udsat for vold, udsætter sin kæreste for vold, eller kan mærke nogle signaler, der tyder på, at en af ens venner er i et svært forhold.



Hvad skal jeg gøre?

I skal i grupperne udforme en quiz med 5-6 spørgsmål og 3 svarmuligheder til hver. Quizzen skal hedde "Who cares?".

Start eventuelt med en søgning på Google på "kærestevold", og se, hvad der dukker frem.

Følgende kunne være et eksempel på quizspørgsmål:

Hvor kan man lære om andre unges oplevelser med voldsomme kæresteforhold?

- På Bryd Tavshedens chat
- Lydfiler på Voldsom Kærligheds hjemmeside
- I Bryd Tavshedens Brevkasse

I dette tilfælde er der 2 rigtige svar:

- På Voldsom Kærligheds hjemmeside kan man lytte til historier om unge, der har udøvet vold mod en kæreste.
- I Bryd Tavshedens brevkasse kan du læse anonyme henvendelser fra andre unge – og du kan også læse Bryd Tavshedens rådgiveres svar.

HVAD SKAL JEG GØRE? NICOLAI OG KATRINES HISTORIE



Det kan være svært at vide, hvad man skal stille op, hvis man har en ven, der er i et kæresteforhold med alvorlige problemer. Måske har du bemærket, at en af dine venner ofte er i dårligt humør, eller at han/hun begynder at isolere sig fra vennerne. Det kan måske ligefrem være, du har oplevet, at din ven bliver udsat for vold i sit forhold eller måske selv udviser voldelig adfærd.

Uanset graden af alvor kan det som ven være rigtig svært at vide, hvad man skal stille op i sådanne situationer: Skal man give gode råd? Skal man blande sig udenom? Skal man prøve at få personen i tale? Skal man snakke med andre om det?

Formålet med øvelsen her er at træne, hvordan man kan være en god ven til en person, der har det rigtig svært i sit forhold.

I øvelsen skal vi arbejde videre med historien om Nicolai og Katrine. Historien er en virkelig fortælling, der er hentet fra Bryd Tavshedens hjemmeside. Den har jalousi som tema, og vi får historien fra Nicolais perspektiv.

Øvelsen består af to dele: Først gruppearbejdsopgaven "Hvad skal vennen gøre?" og derefter et rollespil.





Hvad skal jeg gøre?

I øvelsen skal I gå sammen i grupper af 4-5 personer, som skal forestille sig at være enten Katrine eller Nicolais venner.

1. Start med at læse arket: "VÆR EN OPMÆRKSOM VEN"
2. Læs igen fortællingen om Nicolai og Katrine, og vælg ét bestemt sted i historien, hvor I ville have grebet ind som ven: Hvorfor er det her I vil gribe ind?

"FORTÆLLINGEN OM NICOLAI OG KATRINE"

Nicolai og Katrine er 17 år. De har mødt hinanden på gymnasiet, hvor de går i klasse sammen. De blev hurtigt kærester og var sammen hele tiden. De havde været kærester i næsten tre måneder, da Katrines jalousi første gang bliver et problem i deres forhold. Nicolai skal nemlig til en fest i fodboldklubben, hvor Katrine ikke er inviteret med. Indtil da har Nicolai og Katrine kun gået til fest sammen.

Katrine prøver først at overtale Nicolai til at blive hjemme, men det vil han ikke. Katrine sender ham sms'er hele dagen, hvor hun på alle måder forsøger at lokke ham til at komme hjem til hende i stedet, men Nicolai er urokelig. Så holder hun helt op med at skrive til ham, også selv om Nicolai sender hende søde sms'er i løbet af aftenen.

Da de ses dagen efter, må Nicolai bruge næsten hele dagen på at overbevise Katrine om, at han ikke har flirtet med andre piger. Til sidst bliver de gode venner igen. Da Nicolai senere bliver inviteret til at se landskamp hos en fra fodboldholdet og senere til fest, vil Katrine med, men der kommer ikke andre piger. Egentlig har han heller ikke lyst til, at Katrine skal med, når han er sammen med fodbold drengene. Katrine bliver sur og vil ikke tale med Nicolai. Hun tager hjem og svarer ikke på hans telefonopkald eller sms'er. Da de ses i skolen dagen efter, er hun kold og afvisende. Da han prøver at få hende i tale, farer hun pludselig op og råber ham ind i hovedet, at han er en idiot, og at han ikke vil have hende med, fordi han hellere vil flirte med andre piger. Om aftenen melder Nicolai fra til fodboldkammeraten. Nicolai og Katrine er kærester til midten af 3. g. I den tid mister Nicolai de fleste af sine venner. Han er uden for fællesskabet på fodboldholdet, fordi han aldrig er med til festerne, og drengene fra gymnasiet inviterer ham heller ikke til noget, fordi han altid slæber Katrine med. Nicolai bruger al sin tid på Katrine, og når Katrine har andre aftaler, spiller Nicolai i stedet på computer. Han ved, at det ender med, at han bliver uvenner med Katrine, hvis han laver aftaler med andre.

Det er Katrine, der slår op med Nicolai, fordi hun er blevet forelsket i en anden. Hun fortæller Nicolai, at det er hans egen skyld, fordi han er kikset og kedelig. Faktisk føler Nicolai sig også kikset og kedelig. Han er ked af det og hader sit liv. For første gang i lang tid ringer han til en af sine tidligere fodboldkammerater. De snakker hele aftenen, og for første gang i lang tid, er han ikke bekymret for, at Katrine bliver sur på ham, fordi han er sammen med en kammerat i stedet for hende. Det føles befriende, og selv om han er ked af det oven på bruddet med Katrine, ved han også, at det er godt for ham, at de ikke længere er kærester.

3. Tag udgangspunkt i jeres egne erfaringer samt arket "VÆR EN OPMÆRKSOM VEN". Bliv enige om, hvad vennen skulle have gjort i situationen. Diskuter, hvad Nicolai eller Katrine kunne have brug for? Og hvordan man kunne give det? Er der nogen personer eller professionelle, I ville tage kontakt til som en del af hjælpen? Hvem?
4. Skriv nogle forskellige sætninger og spørgsmål ned, en ven kunne sige.
5. OBS: Vær opmærksom på, at sætningerne skal kunne få Nicolai eller Katrine til at mærke tillid og åbne op. De skal derfor formuleres, så de ikke kan opfattes som kritik af hverken Nicolai eller Katrine.
6. Vær så konkrete som muligt, når I formulerer sætningerne. Når I er færdige, skal I afprøve dem i et rollespil.

Rollespil:

I skal nu gå sammen i nye grupper med 3 personer i hver.

1. Vælg, hvem der skal spille Nicolai eller Katrine, og hvem der skal spille ven. Vælg også en observatør.
2. Læs instruktionerne til jeres rolle igennem. Den, der spiller ven, skal starte med at informere de andre om, hvilket konkret sted i historien, vi skal forestille at befinde os:

Ven: På baggrund af gruppearbejdet fra tidligere skal du nu prøve at tage en snak med Nicolai eller Katrine. Brug nogle af de sætninger, du skrev ned sammen med din gruppe som inspiration til, hvad du vil sige. Målet er at få Nicolai eller Katrine til at åbne op. Det er vigtigt, at du spørger meget ind og lytter i stedet for at give for mange "gode råd". Det er op til dig at bestemme, hvor i historiens forløb, I befinder jer, samt hvor scenen fysisk skal udspille sig: Er det til en fest? I skolen? Til fodbold? Eller...?

Nicolai eller Katrine: Når rollespillet går i gang, er din rolle at reagere så naturligt som muligt på det, din ven spørger om eller siger til dig. Prøv at sætte dig ind i Nicolai/Katrines situation, og mærk efter: Hvad er det, han/hun har behov for i den konkrete situation? Hvilke følelser fylder meget? Alt efter hvordan vennen snakker til dig, og hvad han/hun siger, kan du beslutte, om du fx får lyst til at svare igen, spørge til råds, bede om hjælp, blive vred, blive glad osv. I det hele taget skal du bare prøve at reagere, som du instinktivt tror, Nicolai eller Katrine ville reagere på situationen.

Observatørens rolle: Som observatør skal du fokusere på, hvad den, der spiller ven, siger og gør. Læg mærke til følgende, og skriv ned:

- Hvad gør vennen, som virker åbnende for kontakten?
- Bliver der sagt noget, som virker lukkende for kontakten?
- Hvad virker, som om det har en positiv effekt?

Som observatør må du ikke afbryde eller blande dig i rollespillet. Du er "fluen på væggen".

3. Når rollespillet sættes i gang, fortsætter I, indtil jeres lærer stopper jer efter ca. 5 minutter.
4. I deler jeres oplevelser med de andre i klassen.



VÆR EN OPMÆRKSOM VEN



Det kan være svært at gennemskue, hvordan man skal forholde sig som ven/veninde, hvis man har en mistanke om, at ens ven/veninde har en voldsom kæreste, eller selv er voldsom overfor sin kæreste. Det første, du kan gøre, er at være opmærksom på følgende signaler hos din ven/veninde:

LÆG MÆRKE TIL

Læg mærke til, om din ven/veninde:

- Ofte aflyser jeres aftaler og kommer med utroværdige begrundelser.
- Ofte undskylder sin kærestes måde at være på.
- Ofte er bange for at gøre kæresten ked af det eller vred.
- Fravælger at være sammen med venner og veninder.
- Ændrer udseende, kropsvægt eller opførsel drastisk.
- Har skader, som han/hun ikke kan give en god forklaring på.

LÆG MÆRKE TIL

Læg mærke til, om din ven/veninde:

- Aldrig har lyst til at tale om, hvordan det går med kæresten og undgår dig, når du spørger til det.
- Holder øje med alt, hvad kæresten laver, og ofte ringer og sender beskeder med spørgsmål om, hvem han/hun er sammen med osv.
- Bliver irriteret, hvis kæresten snakker med, ser på eller taler om, en anden.
- Begynder at lave regler, som afholder kæresten fra at gøre ting, han/hun gerne vil.
- Bliver meget vred, måske endda voldelig, når der er noget, der går ham/hende på.
- Får sagt nedgørende ting i vrede til kæresten, når der er noget, der går ham/hende på.
- Ødelægger eller tager kærestens ting, hvis de er oppe at skændes.

HVAD KAN DU SELV GØRE SOM VEN ELLER VENINDE?

- Tal med din ven/veninde under fire øjne.
- Stil åbne spørgsmål som fx: "Hvordan går det med jeres forhold?"
- Hvis din ven/veninde åbner op omkring nogle problemer, så spørg, hvad du kan gøre. På den måde er det stadig din ven/veninde, der har kontrollen over situationen, og du tilbyder blot din hjælp og støtte.
- Fortæl din ven/veninde, hvis du er bekymret, eller har en mistanke om, at der er noget galt. Når du taler med din ven/veninde, så vær konkret, og tal ud fra episoder, du har set. Hvis du spørger ind til det uden at have besluttet dig for de rigtige svar på forhånd, så viser du, at din bekymring handler om, at du holder af din ven/veninde. Dette kan gøre det lettere for din ven/veninde at åbne op og fortælle, hvis der er noget galt.
- Du kan sagtens opleve, at din ven/veninde afviser, at der er noget i vejen, eller at din ven/veninde lukker af, bliver stille eller måske endda vred. Det skal du ikke tage personligt. Du skal heller ikke blive ved med at spørge igen og igen, hvis din ven/veninde ikke har lyst til at tale. Så skal du bare sige, at du er der, og at du altid gerne vil lytte og snakke, hvis der er brug for det.
- Det er vigtigt at gøre det klart, at du er bekymret, og at voldelig adfærd ikke er godt i et forhold, men det er også vigtigt, at du ikke fordømmer den, der udøver volden. Når du taler om volden, så spørg ind til de handlinger, du har set, som er voldelige fremfor at kalde ham/hende voldelig. Tag afstand fra handlingerne – ikke personen.
- Lyt og spørg åbent ind til kærestens grunde til at handle, som han/hun gør. Du kan også spørge ind til, hvordan handlingerne påvirker ham/hende, og hvad han/hun håber på at opnå. Ofte tager voldelige handlinger os væk fra det, vi egentlig ønsker os.
- Del evt. noget fra dit eget liv, som du går og kæmper med. Det er nogle gange lettere at tale om svære ting, når man ikke står alene med at have problemer.
- Nævn andre, som din ven/veninde kan tale med – fx en pædagog/lærer eller en anden voksen, han/hun har tillid til. Det er vigtigt at huske på, at du ikke kan løse alle dine venners problemer. Det er ikke din opgave. Du skal lytte, spørge, støtte og være der, men du skal også bare være én, han/hun kan have det sjovt med, når han/hun har brug for at glemme problemerne. Derfor kan du opfordre din ven/veninde til at søge den rigtige hjælp. Det er ofte et stort skridt at bede om hjælp, og for mange gør det en forskel at vide lige præcis hvem, de kan kontakte, når de er klar. Du kan komme direkte videre til forskellige rådgivningstilbud ved at klikke på de links, du kan se på næste side.
- Hvis din ven/veninde ikke vil tale med dig, men du er sikker på, at der er noget helt galt, kan du være nødt til at prøve noget andet. Tal med en voksen, du stoler på, og spørg om hjælp. Det må meget gerne være en, der også kender din ven/veninde. Det gør det nemmere at forstå og reagere på det bagefter.





Ved du stadig ikke, hvad du skal gøre, så kan du spørge følgende organisationer til råds:

Dialog mod Vold (DMV)

Ungeprojektet "Voldsom Kærlighed" i Dialog mod Vold er et tilbud til dig, der har brug for en nøddugang, når det bliver for vildt indeni dig. Voldsom Kærlighed kan hjælpe og støtte dig i et kæresteforhold uden vold. Du kan få rådgivning om, hvordan du kan undgå at gøre noget, du fortryder, når du bliver vred eller frustreret. Du kan også komme ind til et gratis samtaleforløb hos vores psykologer. Ring til os på 30 88 88 66. Hvis du vil vide mere, kan du besøge www.voldsomkærlighed.dk eller følge os på Facebook.

Bryd Tavsheden

Bryd Tavsheden arbejder med aktiv forebyggelse af familie- og kærestevold gennem oplysningskampagner, temadage, snapchat, en chatrådgivning, en webbrevkasse og "Basen", hvor børn og unge kan henvende sig direkte. Du kan skrive til brevkassen alle dage hele året og få svar indenfor 24 timer, og du kan chatte, ringe 20670506 eller besøge os mandag – torsdag fra 16-19. Begge dele er helt anonymt.

Se mere her: www.brydtavsheden.dk eller følg os på Facebook eller Instagram.

Landsorganisation af Kvindekrisecentre (LOKK)

LOKK er en interesseorganisation, hvis overordnede formål er at synliggøre og styrke krise-centres arbejde for at forebygge og bekæmpe fysisk og psykisk vold mod kvinder og børn. LOKK tilbyder telefonisk rådgivning til alle voksne, som er udsat for vold eller stalking i nære relationer. LOKK tilbyder også rådgivning til både unge mænd og kvinder, der udsættes for kærestevold. Du kan ringe til vores hotline på 70 20 30 82. Du kan være helt anonym, når du kontakter os. Se mere her: www.lokk.dk

Det Kriminalpræventive Råd (DKR)

DKR arbejder med at forebygge kriminalitet og skabe et tryggere samfund. DKR formidler viden om kriminalitet og kriminalitetsforebyggelse til fagfolk, og rådgive borgere om, hvordan man undgår at blive udsat for kriminalitet.

På hjemmesiden www.forvildmeddig.dk kan unge finde gode råd og vejledning, hvis kæresteforholdet er på vej i en forkert retning. Der er også links til steder, man kan få professionel hjælp, hvis man er udsat for eller begår vold i sit kæresteforhold.