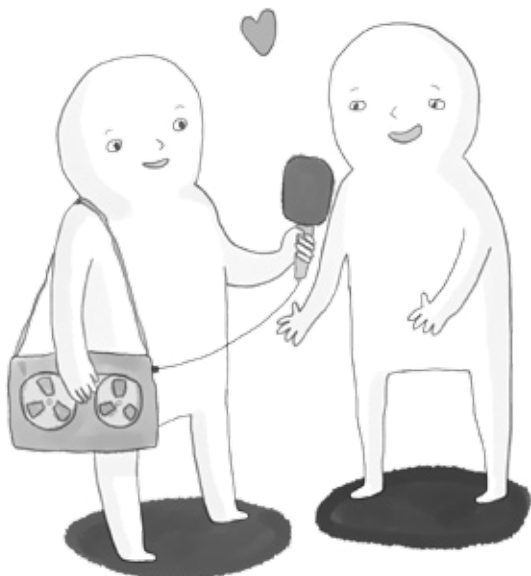


VILD MED DIG

Elevmateriale



INTERVIEW: I KONFLIKT MED EN DU HOLDER AF



Denne interviewøvelse handler om at undersøge spørgsmålet: Hvordan kan konflikter påvirke forholdet til en kæreste eller ven? De fleste har oplevet at stå i svære situationer eller at komme i konflikt eller skænderi med de mennesker, de holder mest af: Dem, vi elsker, er nogle gange dem, der kan såre os mest. Når det sker, kan det være meget forskelligt, hvilken betydning det får for forholdet efterfølgende. Nogle konflikter vil måske føre til, at forhold går helt i stykker, mens andre forhold måske ligefrem vil blive styrket. Du skal nu ud og undersøge, hvordan forskellige mennesker har oplevet konflikter påvirke deres nære forhold til en ven eller kæreste.

Hvad skal jeg gøre?

INTERVIEWGUIDE

1. Find en person, der vil lade sig interviewe om det at være i konflikt med en tæt ven eller kæreste. Det kan være en klassekammerat, en ven, en fra parallelklassen eller en fra din familie – alt afhængigt af, hvad I beslutter jer for i klassen. Det er bedst, hvis du når at lave 2-3 interviews med forskellige personer. Interviewet skal ikke offentliggøres, og må godt være anonymt.
2. Sæt jer et sted, hvor der er ro til, at personen kan fortælle.
3. Brug spørgsmålene fra skemaet, og skriv personens svar ned. Du skal efterfølgende bruge svarene i en opsamling med hele klassen.
4. Inden du går i gang med spørgsmålene, så fortæl personen, hvad interviewet handler om: **at undersøge, hvordan konflikter kan påvirke venskaber eller kæresteforhold.** Din opgave er at finde ud af, hvordan en konflikt har påvirket din interviewpersons forhold til en kæreste eller en af sine venner.
5. Stil spørgsmålene i skemaet:





SPØRGSMÅL	SVAR
<ul style="list-style-type: none"> • Tænk på en konflikt, et skænderi eller en uenighed, du har haft – enten med en kæreste eller meget god ven/veninde. • Du skal ikke fortælle mig om konflikten, men bare tænke på en situation. Det er ikke selve situationen, der er vigtig, men hvordan det har påvirket jeres forhold. 	<p>Her vil ikke være noget svar, du kan skrive ned. Giv i stedet personen god tid til at komme i tanke om en situation.</p> <p>Hvis din interviewperson har svært ved det, så hjælp.</p> <p>Spørg fx: Har du haft en kæreste? I så fald, er der noget, I tit var uenige om? Hvad kunne I blive vrede på hinanden over? Har der været en særlig situation, hvor I blev vrede på hinanden, skuffede, jaloux osv.?</p> <p>Eller: Har du en ven, enten fra skolen, udenfor skolen, fra barndommen eller andet sted, som du har haft en rigtig svær oplevelse med? Har du prøvet at blive rigtig vred eller skuffet på en ven eller ked af noget, personen har gjort? Har du oplevet en ven blev vred på eller skuffet over dig?</p>
<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan var jeres forhold henholdsvis før og efter konflikten? • Hvad blev anderledes? • Blev det værre? Bedre? Det samme? 	
<p>2. Hvis forholdet blev værre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan blev det værre? • Hvad skete der? • Hvordan påvirkede det kontakten? • Hvordan påvirkede det tilliden? • Hvad gjorde det ved dit syn på den anden? • Hvilke følelser gav det dig? • Blev du klogere på dig selv? 	
<p>3. Hvis det blev bedre;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan blev det bedre? • Hvad var det, der blev bedre? • Hvad kom der ud af konflikten? • Hvilke følelser havde du efter konflikten? • Hvad gjorde det ved dit syn på den anden? • Blev du klogere på dig selv eller den anden? • Opdagede du, I var vigtige for hinanden? 	

6. Hvis der er mere tid, så find en ny person, og lav et interview med de samme spørgsmål.
7. Tag dine interviews med til opsamlingen i klassen.

HVAD HAR DU SAGT OG HVAD HAR JEG HØRT?



Når vi kommer i skænderi eller diskussion med vores kæreste, eller en hvilken som helst anden person, kommer vi ofte til at sige eller tænke en masse, som vi har gættet os frem til – men som ikke nødvendigvis er sandt. Det er vores *fortolkning* af situationen. Øvelsen her går ud på at adskille faktuelle udsagn fra fortolkende. Grunden til, at det kan være godt at træne, er, at fortolkende udsagn ofte viser sig at være forkerte og derfor kan skabe konflikt. Når vi kommunikerer i fortolkninger, virker det typisk konfliktoptrappende, fordi det ofte vil blive modtaget som en anklage. Hvis man derimod kommunikerer faktisk, kan det ofte have en konfliktnedtrappende effekt.

HUSKEREGEL OM FAKTA OG FORTOLKNING

Fakta er noget, der faktisk er sket – det er noget, man har observeret. Fakta er noget, begge parter vil kunne blive enige om er sket. For eksempel: "Der gik 5 timer, før jeg fik dit svar i går".

Fortolkning er en persons individuelle tanker og analyse af, hvad der er sket, og hvad det betyder. Den anden part er ikke nødvendigvis enig i fortolkningen, og derfor er de ofte grund for konflikt, fordi de kan virke anklagende. Det er for eksempel ikke sikkert, at den anden part også synes, det er langsomt at svare efter 5 timer.





Hvad skal jeg gøre? Er det fakta eller fortolkning?

- Skriv dit svar i de tomme felter

EKSEMPEL:

1. "Du er langsom til at svare på mine sms'er (fortolkning). Der gik 5 timer i går, før jeg fik et svar fra dig (fakta)."

1. "Min kæreste er mega dårlig til at tage initiativ (____). I den her uge er det mig, der har skrevet til ham først hver gang (____)."

2. "Min kæreste kan ikke styre sig til fester og bliver totalt upålidelig, så snart hun drikker (____). I fredags kom hun ikke hjem til mig efter en bytur, som hun havde sagt, og jeg har set nogle billeder på Instagram, hvor en, jeg ikke aner, hvem er, laver body-tequila på hende (____)."

3. "Min kæreste bliver paranoid, hvis jeg har kontakt til min ekskæreste (____). I går delte min eks en begivenhed på min tidslinje, og efterfølgende sagde min kæreste, at hun synes, det er mærkeligt, vi stadig skriver sammen (____)."

4. "Min kæreste har ikke ændret sin status på Facebook fra "single" til "i et forhold"(____). Han udnytter mig garanteret bare som "rebound"(____)."

5. "Min kæreste kunne helt sikkert godt finde på at være mig utro (____) Hun har for eksempel sagt, at jeg ikke må læse hendes sms-beskeder (____)."

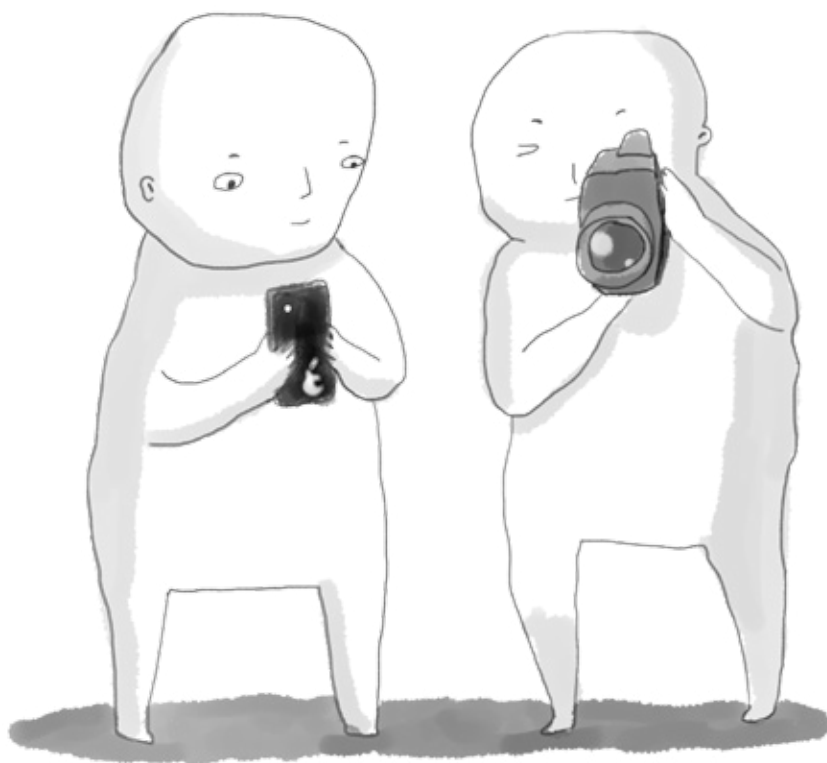
6. "Til festen i går så jeg en, jeg ikke kender, give sit nummer til min kæreste (____). I dag har min kæreste ændret koden på sin telefon, så jeg ikke kan se, hvem min kæreste har skrevet med (____), så de har nok aftalt at skulle på date (____)."

7. "Min kæreste har en barndomsven, som jeg også er venner med i dag (____). Jeg er sikker på, min ven er vild med min kæreste (____). De chatter sammen nogle gange, og jeg har set, min ven sender min kæreste snapchats med selfies (____). Hvis muligheden var der, ville min ven nok være sammen med min kæreste (____)"

8. "Min ekskæreste kender koden til min Facebook (____), så han tjekker helt sikkert stadig mine privatbeskeder (____)."

OBS: Man kan godt luften sine fortolkninger, så længe man er bevidst og tydelig omkring, at det netop er en fortolkning, og hvis det er for at få den af- eller bekræftet. Fx: "Jeg har på fornemmelsen, at du har noget kørende med en anden, fordi du har ændret koden på din telefon. Er det rigtigt?"

OPTAKT TIL 🤪 😡 😞 😬 💣 😞 👎 😈



En pinlig snapchat, en kæreste, der læser dine sms'er, eller et billede på Instagram af din ekskæreste, der har fundet en anden: Det er alle scenarier, der kan give anledning til vrede, mistillid, jalousi og sårede følelser, og det kan føre til uenigheder og skænderier i et forhold. Kort sagt: Kommunikation på sociale medier og sms kan nogle gange være en kickstarter til konflikter. I denne øvelse skal I udtænke og filme små scener fra et kæresteforhold, hvor et skænderi eller en uenighed er startet på denne måde.

Hvad skal jeg gøre?

1. Opgaven skal løses i grupper a ca. 3 personer. I skal lave en kort film om et kæresteforhold. Der er på forhånd skrevet manuskript til de første scener i filmklippene. Jeres opgave er at færdiggøre filmene og finde på, hvad der sker i de efterfølgende scener. Hvordan ender historien?
2. I skal enten vælge "Filmmanuskript 1" eller "Filmmanuskript 2". Vælg den historie, I bedst kan identificere jer med.
3. Filmen skal optages med jeres egen telefon eller tablet, og I skal efterfølgende vise den for resten af klassen. Brug nedenstående: "Guide til at lave gode film med din telefon".
4. Det er op til jeres underviser at bestemme, hvor lang tid I har til opgaven.
5. Inden I viser jeres film, skal I finde på en titel.



FILMMANUSKRIFT 1

Scene 1: Vi ser et kærestepar A og B i en hverdagsituation: A sidder med sin telefon. B registrerer, at A får mange sms'er. A går ud af rummet, men lægger sin telefon .

Scene 2: Der kommer en ny sms til A's telefon. B tager telefonen op og ser, at det er fra en person, B ikke kender. I beskeden står: "Dejligt at se dig i går. Hvornår kan vi mødes igen? Jeg har noget, jeg skal tale med dig om." A er kommet tilbage, og ser B sidde med sin telefon.

Scene 3: ???

I skal nu filme hvad sker der i scene 3, 4 og 5.

Hvordan reagerer B?

Hvordan reagerer A?

Giv til slut filmen en titel.

FILMMANUSKRIFT 2

Scene 1: Person A sidder med sin telefon og tjekker billeder på Instagram. A finder et billede fra weekenden, hvor A's kæreste står blandt en masse venner og griner. Meget tæt op ad A's kæreste står en person, A ikke kender, og holder rundt om A's kæreste. I kommentarfeltet har den "ukendte" person sat et hjerte, som A's kæreste har liket.

A ved ikke, hvad hun/han skal tænke...

Scene 2: A's kæreste kommer glad ind ad døren og begynder at snakke om alt muligt fra dagen, der er gået.

Scene 3: ???

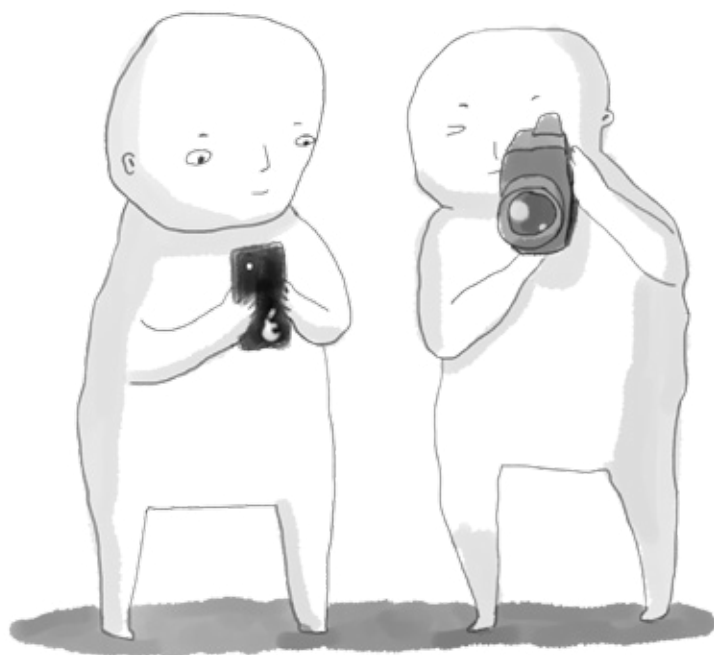
I skal nu filme, hvad sker der i scene 3, 4 og 5?

Hvordan reagerer A? Siger A noget til B? Lader A som ingenting?

Hvordan reagerer B?

Giv til slut filmen en titel.





GUIDE TIL AT LAVE GODE FILM MED DIN TELEFON

Hold kameraet rigtigt – og stabilt

Vend kameraet vandret og ikke lodret. Så får du mere med i billedet. Telefon og tablets er håndholdte, og det skaber rystede billeder. Rystede billeder kan naturligvis bruges til at understrege en følelse af frygt, fart eller forvirring. Men i de tilfælde hvor rystede billeder ikke er et virkemiddel, må du holde kameraet stabilt, enten med et stativ eller på et bord, en stol el. lign.

Vær opmærksom på lyden

Det er svært at skabe god lyd med en telefon eller en tablet. Især i forhold til dialog er det vigtigt hele tiden at kunne høre, hvad dine hovedpersoner siger. Specielt udendørs optagelser kan være svære, da den mindste blæst eller støj fra trafik eller forbipasserende mennesker nemt kommer til at lyde meget højt på filmen. Se og lyt derfor dine optagelser igennem lige efter de er optaget. Så kan du eventuelt lave en ny optagelse, hvis lyden eller andet ikke er godt nok.

Lys – masser af lys (bare ikke modlys)

Hvis din film er underbelyst, er resultatet kornede og grumsede billeder. Så find lyse lokaler, tænd lyset, og optag i dagslys. Undgå modlys – hvor du optager hovedpersonen lige op mod solen eller andre store lyskilder. Det skaber silhuetter.

Kom tæt på

Mobiltelefoner og tablets er gode til nærbilleder – og ikke gode til store landskabsbilleder. Nærbilleder skaber også nærvær og dermed nysgerrighed hos dem, der skal se filmen. Kameraets lille størrelse, betyder også, at du kan skabe overraskende vinkler. Desuden bliver lyden også bedre, jo tættere på du kommer

I kan hente mere inspiration på lommefilm.dk.



HALLO - JEG ER IKKE FULD!



Hvad skal jeg gøre?

I skal nu klippe udsagnene på næste side ud. Hvert udsagn er sat sammen i par og passer til et af trinene på konfliktrappen. I skal forestille jer, at det er dele af en samtale mellem person A og person B. I skal sammen finde ud af, hvilke udsagn der hører til hvilke trin på trappen. I kan bruge den nedenstående trappe til at placere udsagnene. Hvordan startede konflikten? Hvad var det første, der blev sagt/ gjort? Hvordan sluttede den? Kan du genkende noget i forløbet?

Trin 7: Adskillelse:
"Vi kan ikke længere
være i samme rum"

Trin 6: Åben fjendtlighed:
"Det er OK at gøre dig ondt"

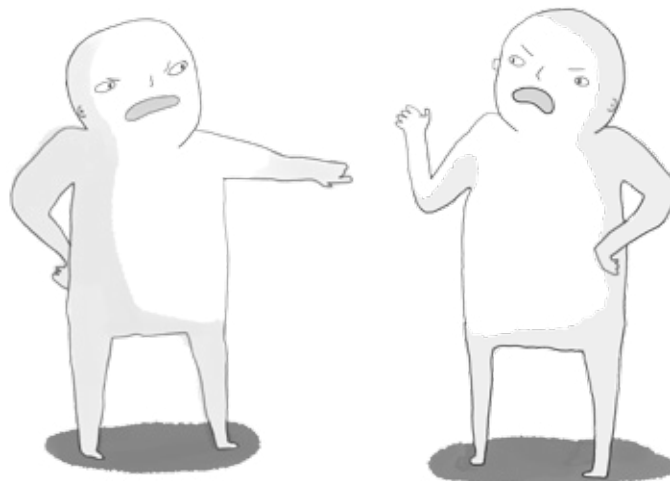
Trin 5: Fjendebilleder:
"Det er typisk sådan nogle som jer..."

Trin 4: Samtale opgives:
"Det er umuligt at tale med dig, så jeg taler med
nogle andre i stedet for"

Trin 3: Problemet vokser:
"Det er ikke første gang, du sker ud"

Trin 2: Personligt angreb:
"Det er dig, der er noget galt med"

Trin 1: Uenighed:
"Vi vil ikke det samme"





A: "Fuck dig, du er lige så langt ude som din alko-mor!" (kaster øllen).

B: (Har fået en dåse øl på armen) "Av for helvede! Hvad fuck laver du?" (Skubber den anden op af væggen) "Fuck jer!"

A: "Fuck, hvor det pisser mig af, at du altid er så megastiv - du er aldrig til at snakke med, når du har drukket!"

B: "Du er altid så pissekedelig - man kan aldrig have det sjovt sammen med dig!"

A: "Du skal fandeme ikke skubbe mig! Skrid - og I skal ikke dukke op til festen på fredag!" (Vender ryggen til).

B: "Som om vi gider komme til fest her igen! Kom, vi er smuttet!" (Forlader festen).

A: "Hvor er du fuld, du er slet ikke til at tale med!"

B: "Jeg er ikke fuld, du kan da bare snakke..."

A: "Det er typisk sådan nogle stive egotrippere. I tænker kun på jer selv og er ligeglade med alle andre."

B: "Se lige på dig selv og dine nørdevenner, I er så megastramme! Vildt at nogen gider være venner med sådan nogle som jer. "

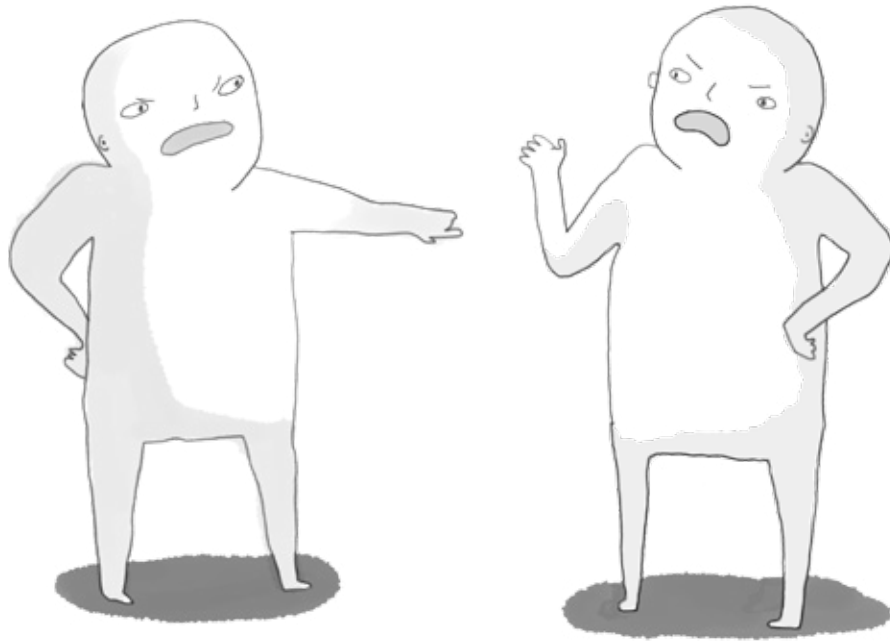
A: "Din stive idiot, du er så nederen!"

B: "Slap dog af hvor du tripper, du er så langt ude!"

A: "Du er helt væk - du fatter alligevel ikke noget! I synes da også, det er pisseirriterende med sådan en stiv idiot, ik?" (Spørger ud i rummet).

B: "Det er dig, der ikke er til at tale med! Er det ikke bare for meget? Helt ærligt, ingen gider da feste med sådan en, vel?" (Spørger ud i rummet).

DE FØRSTE PAR TRIN OP AD TRAPPEN



Hvad skal jeg gøre?

I får nu udsagn, der passer til de to første trin på trappen. I skal nu finde på udsagn, der passer til de andre trin på trappen. Brug billedet af konfliktrappen fra opgaven "Hallo - jeg er ikke fuld!" som hjælp til at lave øvelsen.

Find på, hvad der skal stå på trin 3, 4, 5, 6 og 7.

Hvad siger eller gør parterne nu? Hvad sker der? Hvordan slutter det?

Kan du genkende noget i forløbet?

De første par trin op ad trappen

Trin 1: Uenighed: "Vi vil ikke det samme"

A: "Jeg synes, du står lidt for tæt og snakker med hende/ham derovre."

B: "Hvad snakker du om!? Jeg stod da ikke særlig tæt på hende/ham."

Trin 2: Personligt angreb: "Det er dig, der er noget galt med"

A: "Du prøver på alt, hvad der rør sig, du tror, at alle vil ha' dig! Du er så selvfed!"

B: "Slap dog af, du er total paranoid."



DET ER KÆRESTEVOLD, NÅR...



Når man siger "kærestevold er...", kommer mange automatisk til at tænke på en pige, der får tæsk af sin kæreste. Men kærestevold kan være mange forskellige ting, det kan også være den måde, vi behandler hinanden på, og det vi gør, eller ikke gør på de sociale medier. Det kan også være noget, en pige gør mod sin kæreste, eller noget to kærester gør imod hinanden.

Tanken med denne øvelse er, at få jer til at tænke over, hvad kærestevold også kan være, hvis det er andet end fysisk vold.

Hvad skal jeg gøre?

Nu, hvor I har brainstormet på, hvad kærestevold er, skal I:

1. læse de 5 definitioner på vold, som I finder her på siden
2. sortere jeres sætninger, så de kommer til at stå under den definition, de passer bedst til.
3. omforme hver af jeres sætninger til:
 - Det er fysisk vold, når....
 - Det er psykisk vold, når...
 - Det er materiel vold, når...
 - Det er seksuel vold, når....
 - Det er elektronisk vold, når...

DEFINITIONER AF KÆRESTEVOLD

- Psykisk vold er, når man fx bruger ord til at skade, true, såre, nedgøre, ydmyge eller kontrollere sin kæreste, eller hvis man truer med at skade sig selv.
- Elektronisk vold er, når man bruger mobiltelefon eller digitale medier til at kontrollere, overvåge, stalke eller hænge kæresten ud, fx ved at dele seksuelle billeder af kæresten uden at få lov.
- Fysisk vold er, når man skader sin kæreste på kroppen med fx slag, spark og stik, nægter sin kæreste søvn eller holder sin kæreste fast med magt.
- Seksuel vold er, når man fx presser sin kæreste til seksuelle handlinger, som kæresten ikke har lyst til.
- Materiel vold er, når man fx ødelægger sine egne eller kærestens ting, tager ting fra kæresten eller bruger kærestens penge uden at få lov.



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 venen 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 venen 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 venen, 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)

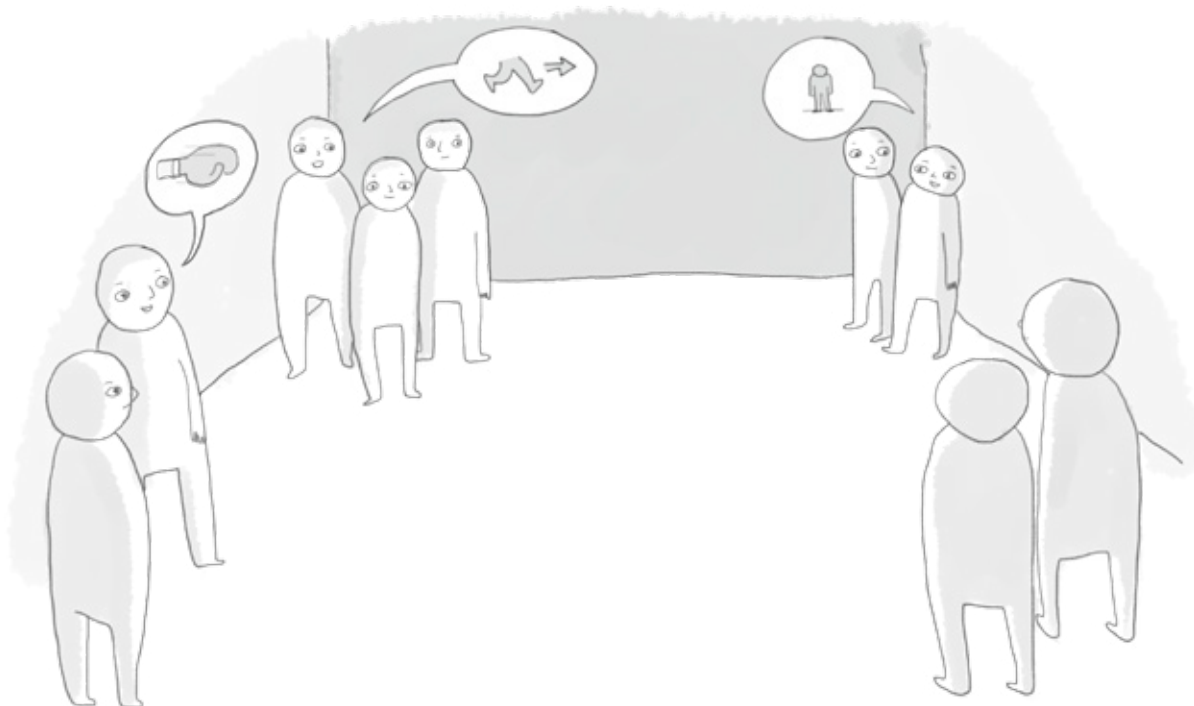
LOKK er en interesseorganisation, hvis overordnede formål er at synliggøre og styrke krise-centres arbejde for at forebygge og bekæmpe fysisk og psykisk vold mod kvinder og børn. LOKK tilbyder telefonisk rådgivning til alle voksne, som er udsat for vold eller stalking i nære relationer. LOKK tilbyder 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.

ÉN SITUATION - HVILKEN REAKTION



Indtil videre har vi kun arbejdet med historien om Mikkel og Marie set fra Maries perspektiv. I konflikter er det vigtigt at huske på, at der altid er flere perspektiver på samme sag. Når Marie reagerer på en bestemt måde, vil det desuden have en betydning for, hvordan Mikkel reagerer tilbage.

Du skal nu prøve at sætte dig i Mikkels sted. Hvordan ville du reagere på Maries reaktioner, hvis du var Mikkel?

Sæt dig sammen med en klassekammerat, og gennemgå svarmulighederne set fra Mikkels perspektiv.

Hvordan ville du reagere eller tænke, hvis du var Mikkel, der havde taget nogle billeder af Marie, og hun:

- A1. sagde, at hun ikke kunne lide det, men lod dig gøre det alligevel?
- A2. selv begyndte at tage billeder af dig uden tøj på?
- A3. bad dig om at lade være og ikke vise billederne til nogen?

Hvordan ville du reagere hvis jeres ven (som havde set et af billederne af Marie på din telefon) til en fest lavede en joke om Maries sengetøj, og Marie efterfølgende:

- B1) trak dig til side og spurgte, hvor vennerne vidste det fra?
- B2) blev rød i kinderne, men blev siddende og jokede med om det?
- B3) blev vred, råbte idiot af dig og kastede en øl udover dig foran dine venner?



SKRIV LØS!



I denne opgave skal du selv skrive en novelle. Novellen skal handle om en konflikt fra hverdagen – det kan være en opdigtet konflikt, eller noget du selv, eller nogen du kender, har oplevet.

Hvad skal jeg gøre?

Det vigtigste er, at du i novellen får givet eksempler på de tre forskellige måder, man kan reagere på, når man er i en konflikt.

DER ER GRUNDLÆGGENDE 3 MÅDER, MAN KAN REAGERE PÅ

Gå: undvige, bagatellisere, fortrænge, flygte, sige at det er "lige meget", snakke om noget andet, lade som ingenting, ignorere, udsætte, indordne sig.



Slå: slå fysisk, gøre det samme tilbage, være aggressiv, angribe, afbryde, true, bruge sarkasme, kræve, befale, tvinge, bruge forskellige former for vold.



Stå: erkende konflikten, undersøge, sige fra – vise grænser, søge dialog, forsøge at forstå sig selv og den anden, prøve at bevare kontakten til modparten, være tydelig, udtrykke egne følelser og behov, bede om.



Den novelle du skal skrive her, skal ligne hverdagen. Det skal være en kort fortælling. Herunder finder du lidt hjælp til, hvordan du kan arbejde med at få skrevet selve historien, der skal indeholde de 3 konfliktreaktioner.

Personer

En novelle indeholder få personer. Du kan evt. udvælge, hvilke personer der skal være med i novellen, og hvilken konflikt de skal have med hinanden.

Det kan være en hjælp at lave en kort beskrivelse af personerne for at gøre dem så virkelige og realistiske som muligt: Hvem er de, hvordan ser de ud, og hvilke nogle karaktertræk har de? På den måde er det meget nemmere at forestille sig, hvad personerne skal gøre og sige, når du skriver novellen.





Indledning og afslutning

Indledning og afslutning er vigtige i en novelle.

Indledningen skal fange læseren med det samme, så novellen må gerne starte med konflikten (det mest dramatiske).

Du kan beskrive omgivelserne, personerne og omstændighederne for konflikten senere i novellen. Afslutningen må også gerne være overraskende.

Det kan eventuelt være en åben afslutning, så læseren selv digter videre.

Sprog

Prøv eventuelt at variere dit sprog, så der både er korte og lange sætninger og både direkte og indirekte tale.

Du skal vælge, om novellen skal have en jeg-person som fortæller, eller om der er brug for en tredjepersonsfortæller.

For at gøre novellen mere levende kan du skabe "sproglige billeder" – dvs. bruge beskrivende sprog, så læseren nemt kan leve sig ind i stemningen og forestille sig omgivelserne og personerne, som du skildrer i novellen. Fx "hun lignede et begravelsesoptog" (hun så virkelig trist og tung ud).

Titlen

Titlen er det første, læseren ser, og den skal derfor både gøre læseren interesseret i novellen og signalere, hvad novellen handler om.

Du kan vælge din titel på en af disse måder:

1. Du kan starte med at lave en arbejdstitel, når du har besluttet, hvad din novelle skal handle om. Det kan gøre det lettere at strukturere din skriveproces og holde fokus. Hvis du vælger denne tilgang, er det en god idé at læse din novelle igennem, når du er færdig med at skrive og tage stilling til, om arbejdstitlen stadig passer til den novelle, du har skrevet.
2. Du kan også starte med at skrive løs uden at tænke over titlen. Når novellen er færdig, kan du så beslutte dig for en titel, der passer til din novelle.



TIP: STEMNING

Når du skal skrive, skal du skabe de bedste betingelser for dig selv. Hvis du bedst kan fokusere, når der er helt ro, skal du prøve at finde et sted, hvor du kan sidde i fred uden at blive forstyrret.

Du kan også prøve at skabe en stemning omkring dig, der passer til temaet. Du kan fx lytte til noget musik, der passer til et hverdagsskænderi.

TIL FEST MED EKSKÆRESTE

Instruktioner til B

I skal om lidt lave et lille rollespil, hvor I to og to skal spille et kærestepar. A er blevet inviteret til en fest, hvor A's ekskæreste også er inviteret. A's nye kæreste, B, vil ikke have, at A tager af sted.

Hvad skal jeg gøre?

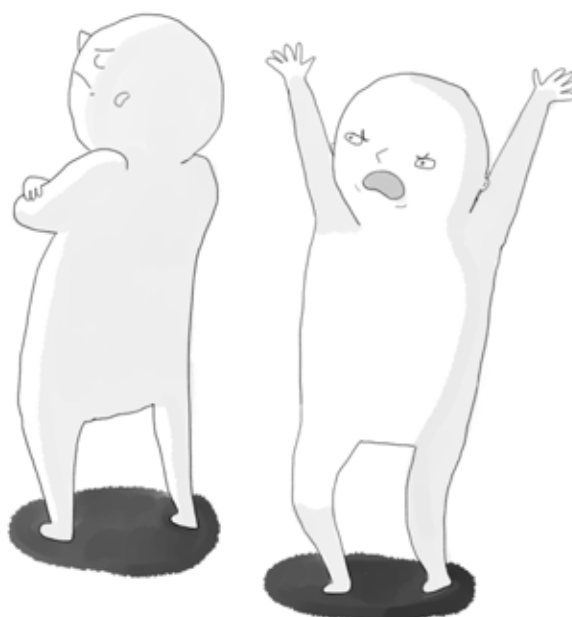
Du skal spille rollen som B. Du har sagt til A, din kæreste, at du ikke vil have, at A tager til den fest, hvor ekskæresten også kommer. Du er ikke så glad for, at A tager til fest med sin ekskæreste.

Egentligt handler det om, at du er meget glad for A, din kæreste, som du ikke vil miste. Du er bange for, at A stadig er lidt vild med sin ekskæreste og måske vil gå tilbage til sin ekskæreste. Men det siger du kun til A, hvis du føler dig tryk og kan mærke, at du får lyst til at dele det med A, for du synes også, det er lidt pinligt og svært at sige.

Hvis du føler dig tryk ved den samtale, du har med A, og synes at det er en behagelig samtale, går du med til, at din kæreste tager til festen. Men det siger du kun, hvis du kan mærke, at A lytter til dig og tager dig alvorligt.

Din vigtigste opgave er at reagere så NATURLIGT som muligt, dvs. at du skal mærke efter, hvordan der bliver talt til dig, og hvad du får lyst til at gøre. Hvordan får du lyst til at svare? Hvordan får du lyst til at reagere?

Du skal starte rollespillet med at sige: "Jeg vil ikke have, du tager til den fest".



TIL FEST MED EKSKÆRESTEEN

Instruktioner til A, 1. runde med optrappende sprog

I skal om lidt lave et lille rollespil, hvor I to og to skal spille et kærestepar.

A er blevet inviteret til en fest hvor A's ekskæreste også er inviteret. A's nye kæreste, B, vil ikke have, at A tager af sted.

Hvad skal jeg gøre?

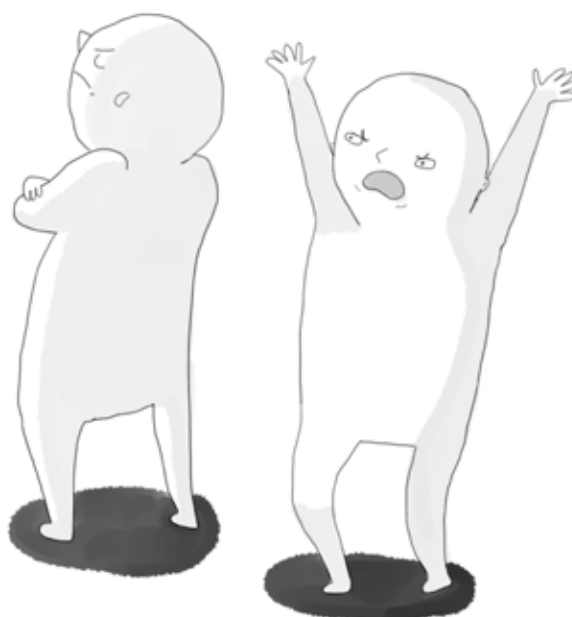
Du er A og vil rigtig gerne med til festen, hvor din ekskæreste tilfældigvis også kommer. Du er glad for din nuværende kæreste, B, og er ikke interesseret i din ekskæreste. Du vil bare gerne med til festen.

Du skal tale "optrappende" sprog – det vi også kalder for "du-sprog"

DU-SPROG

Dvs. at du skal:

- afbryde
- beskylde
- bruge ordene "altid" og "aldrig"
- sige "du" ... (i stedet for "jeg")



TIL FEST MED EKSKÆRESTEN

Instruktioner til A, 2. runde med nedtrappende sprog

Hvad skal jeg gøre?

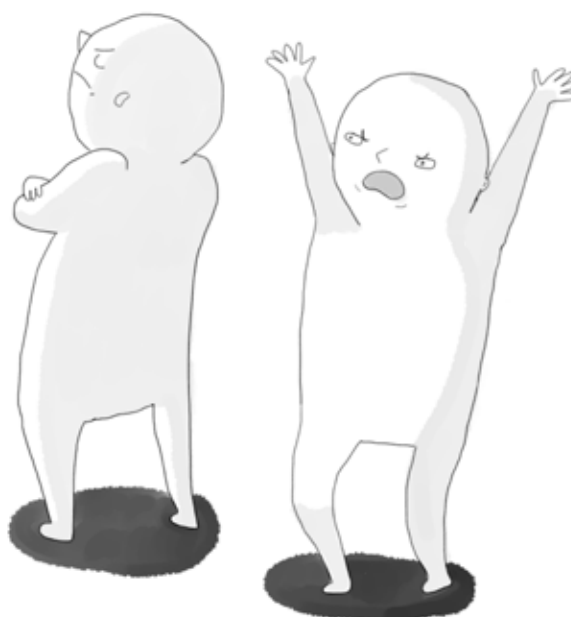
Du er A og vil rigtig gerne med til festen, hvor din ekskæreste tilfældigvis også kommer. Du er glad for din nuværende kæreste, B, og er ikke interesseret i din ekskæreste. Du vil bare gerne med til festen.

Denne gang skal du tale på en måde, der kan være med til at nedtrappe konflikter. Vi kalder det "jeg-sprog".

JEG-SPROG

Dvs. at du skal:

- lytte til ende
- spørge ind til den anden, fx sige: "Hvordan har du det? Hvad tænker du om...?"
- sige "jeg..." (i stedet for "du...")
- fortælle hvordan du selv har det
- fortælle hvad du godt kunne tænkte dig



LØGNER, DU SAGDE DU VAR TIL FEST



Del 1:

Hvis nogen siger til dig: "Du er uduelig!", kan det virke som en grov anklage af hele dig som person. Hvis de derimod siger: "Du har ikke taget opvasken i dag", er kritikken rettet mod dine handlinger, og vil ofte virke mindre overfusende.

Hvis man er vred, chokeret, såret el.lign., som man ofte er, hvis man fx er midt i et skænderi, kommer man let til at sammenblende en persons handlinger med selve personen.

Hvis man laver en sådan sammenblanding, kan det virke som en negativ kritik af personen og være med til at optrappe konflikter.

Hvis man formår at adskille person fra handling, vil man virke mere imødekommende overfor den anden part og således give plads til en nedtrapning i skænderiet. Øvelsen her er træning i at adskille handling fra person.

Hvad skal jeg gøre?

Adskil person fra handling

Nedenfor er der en række sætninger, der sammenblender person og handling, og en række sætninger, hvor indholdet er det samme, men er skrevet på en måde, så det ikke sammenblender person og handling.

Gå sammen to og to, og find de 5 sætningspar, der hører sammen.

Sæt ring rundt om det korrekte svar for hver sætning.



1. "Du er ikke til at stole på! Vi havde en aftale om at være sammen i morgen, og nu har du lavet en anden aftale. Du er totalt upålidelig!"
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
 2. "Jeg synes, det er ubehageligt, når vi er til fest, og du bliver fuld. For eksempel ville du køre hjem i bil sidst, selvom du havde drukket."
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
 3. "Jeg vil ikke have, at du sparker til mine ting, når du er vred."
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
 4. "Kontrolfreak, gider du godt lade være med at tjekke mine Facebook-beskeder!?"
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
 5. "Jeg bliver bange, når du står så tæt på mit ansigt og råber."
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
- A. "Jeg synes, det er dårlig stil, at du læser mine private Facebook-beskeder. Vil du godt lade være med det?"
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
- B. "Du er totalt uansvarlig og drikker for meget, når vi er til fest. Du er jo hjernedød!"
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
- C. "Du er pisseubehagelig og skriger som en galning!"
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
- D. "Jeg havde opfattet det, som om vi havde lavet en aftale om at være sammen i morgen, men er det rigtigt, at du har en anden aftale?"
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)
- E. "FUCK dig, din voldspsykopat! Du skal ikke sparke til mine ting, bare fordi du er pisset!"
(Sammenblandet / Ikke sammenblandet)



LØGNER, DU SAGDE DU VAR TIL FEST



Del 2: omformuler personangreb

Hvad skal jeg gøre?:

- A) Sæt jer sammen med jeres makker fra den tidligere øvelse. De 5 udsagn nedenfor er skrevet, så handling og person er sammenblandet.
- B) I skal nu skrive en ny sætning, så den indholdsmæssigt siger det samme, men på en måde, der adskiller handling fra person. I må selv digte, hvad der præcis er sket.

1. *Du er sygt jaloux og prøver på at kontrollere alt, hvad jeg gør!*

Eksempel på en ny sætning, der ikke sammenblander person og handling: "Du har læst mine sms-beskeder og siger, jeg ikke må tage min korte top på, og at jeg ikke må tage til fest med mine venner, uden at du er med."

Dit eksempel _____

2. *Du er nederen til grin, når du prøver at score mine veninder!*

Dit eksempel _____

3. *Du er blevet en røvsyg kæreste. Du er megakedelig at hænge ud med.*

Dit eksempel _____

4. *Du er blevet fucking røvsyg! Du sidder kun og stener skærm.*

Dit eksempel _____

5. *Du er jo fuldstændig ligeglad med, at jeg styrter rundt og gør rent. Du er mega klam med alle dine underbukser og cigaretskodder overalt!*

Dit eksempel _____

OBS: Dine omformuleringer skal bruges i næste øvelse. Skriv dem ned, så de kan læses af andre.



LØGNER, DU SAGDE DU VAR TIL FEST



Del 3: Rollespil

I denne del skal I mærke forskel på, hvordan det føles, når I taler til hinanden på en måde, der sammenblander person og handling, og en måde, der adskiller person og handling.

1. Find sammen to og to i nye par. Det skal være en anden, end den I lavede del 2 med. Vælg, hvem der spiller A og B, og forestil jer, at I er et kærestepar midt i et skænderi.
2. A vælger nu én af de oprindelige sætninger fra arket: "Løgner, du sagde du var til fest!" – Del 2, og siger den højt til B.
3. B skal nu mærke, hvordan det var at høre, og fortælle A:
 - Hvad er mine umiddelbare tanker om det, der blev sagt til mig?
 - Hvad fik jeg lyst til at svare igen til det, A sagde?
4. A siger nu sin nye sætning højt til B.
5. B skal igen mærke, hvordan det var at høre, og fortælle A:
 - Hvad er dine umiddelbare tanker om det, der blev sagt til dig?
 - Hvad fik du lyst til at svare igen til det, A sagde?
 - Var der nogen forskel på, hvordan du oplevede at få det samme indhold at vide på de to forskellige måder? I så fald, hvad gjorde forskellen ved dine tanker og dit svar til A?
6. Efterfølgende bytter A og B roller og gentager øvelsen fra punkt 1-6.

