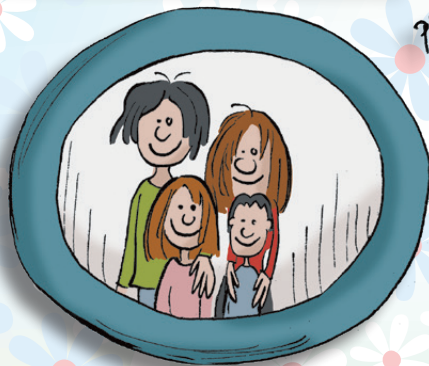
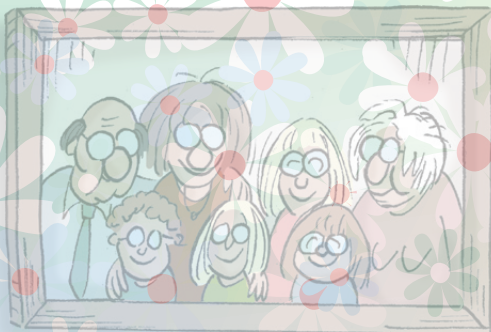
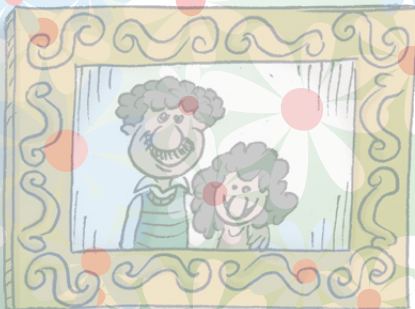
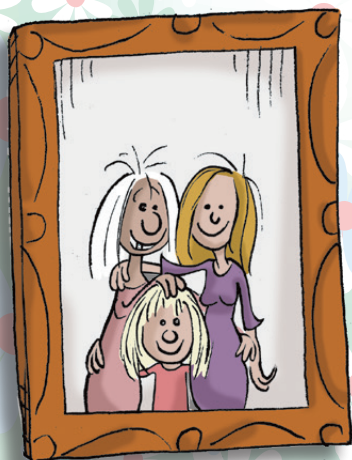




Jeg er køn

- for teenklubber
Bilagsmappe



77/20

INDHOLDSFORTEGNELSE

Bilag 1: Skabt af Gud	3
Bilag 1.1 Find din bedre halvdel.....	3
Bilag 1.2 Break - forslag til makkerlege	3
Bilag 1.3 Mænd og kvinder i biblen	4
Bilag 1.4 Verdens første familie.....	5
Bilag 2: Piger og drenge	6
Bilag 2.1 Krops-leg.....	6
Bilag 2.2 Hold på din ven/makker.....	6
Bilag 2.3 Spørgsmål fra AdamogEva.dk	6
Bilag 2.4 Pubertets-spil.....	6
Bilag 3: Venner	15
Bilag 3.1 Break.....	15
Bilag 3.2 Hold på din ven/makker.....	15
Bilag 3.3 Hvad er forskellen på en ven og en kæreste?	16
Bilag 3.4 Relationscirklen	16
Bilag 3.5 Hvad er kærlighed?	17
Bilag 4: Forelskelse og kærlighed	18
Bilag 4.1 En hjertevarm velkomst.....	18
Bilag 4.2 Bytte plads.....	18
Bilag 4.3 Kender kærlighed til køn.....	18
Bilag 4.4 Forelskelse og kærlighed.....	19
Bilag 4.5 Hvad er kærlighed?	20
Bilag 5: Medier og kropsidealer	21
Bilag 5.1 Den perfekte krop - normer og idealer.....	21
Bilag 5.2 Byt stol, hvis du er enig	21
Bilag 5.3 Videns battle	21
Bilag 5.4 Krop og sociale medier + individuel skriftlig opgave.....	22

Bilag 1: Skabt af Gud

Bilag 1.1 Find din bedre halvdel

- a) Hver teenager får halvdelene af et bil-lede af et dyrepar på ryggen med tape. Ideelt bør hvert par fordeles mellem en dreng og en pige. Man skal nu gå rundt til de andre deltagere og spørge ind til, hvad man har på ryggen. Man må kun stille ja/nej spørgsmål! Teenagerne skal nu finde den, der har det dyr, der passer til deres eget.
- b) Når et par har fundet hinanden skal de sætte sig ned og finde 1) tre ting de har tilfælles, 2) tre ting hvor de er forskellige og skrive dem ned på et stykke papir. Man kunne f.eks. spørge: »Hvad er din livret? Hvad er dit yndlingsfag? Har du en søster? Cykler du til skole? Går du til sport i din fritid?«
- c) Når alle er færdige kan hele klubben samles, og lederen kan nu bruge denne øvelse til at vise, hvordan mænd og kvinder har brug for hinanden i deres forskellighed på samme måde, som deres billeder behøvede den anden halvdel. Ligesom teenagerne gælder det om mænd og kvinder, at de er ens på nogle punkter og forskellige på andre: og det er godt!

Evt. kan lederen her inddrage fortællingen om Adam og Eva, 1. Mosebog kapitel 2 vers 4b-9 samt kapitel 2 vers 15-25. Lederen kan fremhæve vers 18: »Gud Herren sagde: Det er ikke godt, at mennesket er alene. Jeg vil skabe en hjælper, der svarer til ham.« som et billede på, hvordan manden har brug for kvinden og omvendt. Samtalerne efter kan illustrere, at vi på nogle punkter er ens og på andre forskel-

lige, og at det er en forskellighed, der skal værdsættes.

Bilag 1.2 Break - forslag til makkerlege

Det er ikke godt for mennesket at leve alene.

Selv om alle de andre tit kan være irriterende, ville det alligevel blive både kedeligt og besværligt, hvis vi skulle leve alene. Det ville være kedeligt at fortælle vittigheder og umuligt at få massage på ryggen...

Vi skal derfor have en leg, hvor vi skal være sammen i makkerpar.

Øvelser hvor god kommunikation er nødvendig. Øvelserne laves 2 og 2.

Robotleg: Den ene styrer den anden, som er robotten, med ord eller berøringer.

Den der styrer, skal guide robotten til at bevæge sig, fx gennem en redskabsbane eller rundt på streger. Der kan også være små opgaver fra lederen som fx hinke, løbe baglæns, rulle, lægge sig på maven.

Øvelser med tillid 2 og 2:

Kamera: Teenagerne sættes sammen 2 og 2. Den forreste med lukkede øjne, den bagerste styrer ved at stå bagved med hænderne på »kameraets« skuldre. Det er nu den bagerstes opgave at finde 3 ting/steder i huset, som skal fotograferes. Den forreste/kameraet skal altså flyttes hen foran en ting - den bagerste trykker/klemmer den forreste på skulderen og »kameraet« åbner og lukker øjnene hurtigt - billedet er taget. Når alle 3 billeder er taget, går man

Bilag 1: Skabt af Gud

lidt væk. Nu må øjnene åbnes og den teenager, der har været kamera skal nu finde de 3 ting igen. Derefter skifter man roller.

NB: Husk at fortælle teenagerne, at tingene som fotograferes, skal være lidt specielle. Fotograferer man et bestemt sted på gulvet, kan det godt være svært for »Kameraet« at finde tilbage til det helt rigtige sted. Første runde kan desuden være et enkelt billede. Sig også til teenagerne, at det ikke skal være svært første gang - vi skal starte med en succes.

En lignede øvelse: Her er den ene fører, den anden køretøj. Føreren styrer bilen, som har lukkede øjne, gennem trafikken af andre par. Andre øvelser kan være massage eller akrobatiske øvelser, hvor teenagerne er afhængige af hinanden.

En fangeleg, hvor man er afhængig af en makker.

1. Én deltager udnævnes til at være fanger.
2. De resterende deltagere finder sammen to og to. De to er nu makker, men de skal ikke løbe sammen.
3. Når fangeren fanger en, så skal den fangede stå stille.
4. Den eneste, der kan befri den fangede, er makkeren.
5. Når makkeren kommer hen og rører den fangede, er den fangede fri.

[\[Fra legekasse.dk\]](http://Fra legekasse.dk)

Bilag 1.3

Mænd og kvinder i biblen

a) Teenagerne skal gå sammen ca. tre og tre og læse om forskellige mænd og kvinder i Bibelen. De bør bruge tekststykker fra Bibelen men må også godt gå på internettet og søge om informationer der. De skal nu forberede et dramastykke, som skal fremføres for resten af klubben. Dramaet kan evt. tage udgangspunkt i de anbefalede tekster eller andre bibelhistorier, hvor personer indgår – men der er selvfølgelig plads til at være kreativ og måske lade historierne foregå i vores tid.

- Kong David (1. Samuelsbog kapitel 16 vers 18-23: Det er David, der her kaldes »en søn af betlehemitten Isaj«)
- Peter (Matthæusevangeliet kapitel 14 vers 25-33)
- Johannes (Johannesevangeliet kapitel 19 vers 25-27)
- Jomfru Maria (Lukasevangeliet kapitel 1 vers 26-38)
- Ester (Esters Bog kapitel 7 vers 1-6)
- Martha og Maria (Lukasevangeliet kapitel 10 vers 38-42)

Lederen skriver stikord på tavlen under fremlæggelse.

- b) Diskutér i klubben: Var der noget, mændene indbyrdes havde tilfælles? Var der nogle områder, hvor de indbyrdes var forskellige? Var der noget, som kvinderne indbyrdes havde tilfælles? Var der nogle områder, hvor de indbyrdes var forskellige? Var der noget, de alle sammen, mænd såvel som kvinder, havde tilfælles?

Bilag 1.4 Verdens første familie

Vi læser om verdens første familie.

Læs 1. Mosebog fra kapitel 2 vers 15 til kapitel 4 vers 8.

- Gud skabte kvinden, for at manden ikke skulle være alene.
 - Hvad fortæller det om Gud?
 - Hvad fortæller det om manden?
 - Hvad fortæller det om kvinden?
- Hvorfor bliver mennesker gift?
- Alle laver to eller flere post-it sedler hvor de skriver, hvad der er godt ved at blive gift. Sedlerne hænges op samlet.
 - Hvor mange forskellige gode ting var der?
 - Hvilken en var skrevet flest gange?
- Vil du gerne giftes en dag? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Når man bliver gift, lover man hinanden, at man vil leve sammen. Hvad betyder det, når vi lover noget?
- Er det vigtigt at overholde det, vi lover?
- Kan det ske, at man bliver nødt til at bryde et løfte?
- Hvornår har du lovet noget?

Bilag 2: Piger og drenge

Bilag 2.1 Krops-leg

Teenagerne skal gennem denne leg udfordre kroppens muligheder og begrænsninger.

Teenagerne er i en gruppe af ca. 8 personer.

1. Sedlerne nedenfor klippes ud.
Et sæt til hver gruppe.
2. Gruppen trækker en seddel ad gangen og skal holde denne seddel mellem de to skrevne kropsdele
3. Målet er at holde så mange sedler som muligt sammen som gruppe.
4. Taber man en af sedlerne, skal man begynde forfra

Italesæt, at det er helt ok at sige fra, hvis man synes, det er ubehageligt at være med.

Bilag 2.2 Hold på din ven/ makker

1. Pigerne sidder i en rundkreds på stole med ansigt mod midten og bag hver pige skal en dreng stille sig med hænderne på ryggen.
2. En af drengene står ved en tom stol, og han skal nu forsøge at få en pige til at sætte sig på stolen ved at blinke til en af pigerne i rundkredsen. Når en pige opfatter, at hun bliver blinket til, skal hun overtage den tomme stol.
3. Hvis den pågældende piges dreng, når at gribe rundt om hende, må drengen ved den ledige stol blinke til en ny, indtil det lykkes, at få en pige til at flygte. Drengen ved den nye tomme stole overtager initiativet med at blinke en pige til sig.

Variation: Lad drengene sidde på stolene

Bilag 2.3 Spørgsmål fra AdamogEva.dk

I snakken om, hvornår man er klar til at have sex, er det væsentligt at være opmærksom på at have en åben attitude. Det er vigtigere, at børnene tør stille spørgsmål, end at de kommer frem til det rigtige svar. Vores opgave er at sætte nogle tanker igang hos dem og bevidstgøre dem om, at sex ikke bare er sex, men at det hænger uløseligt sammen med deres følelsesliv. De er i starten af deres proces med at finde ud af, hvad de mener om tingene. Holdningerne vil udvikle sig over tid. Som klubleder kan det være godt at kigge på AdamogEva.dk for at få et indtryk af, hvilke spørgsmål de unge stiller, og hvilke konsekvenser deres valg kan få. På den måde bliver det måske mere klart, hvilke temaer man skal lægge vægt på. Eksempler på spørgsmål:

[Vi brugte kondom, men er så bange for at være gravid](#)

[Kan min kæreste blive gravid af præperm?](#)

[13 år: Min ven vil have sex med mig, men jeg føler mig ikke klar](#)

[13 og 14 år, giver handjob og finger – er det forkert?](#)

[Dårlig erfaring med sex som 15-årig påvirker ægteskab](#)

[Hvordan blive fortrolig med min krop og slippe angsten for sex?](#)

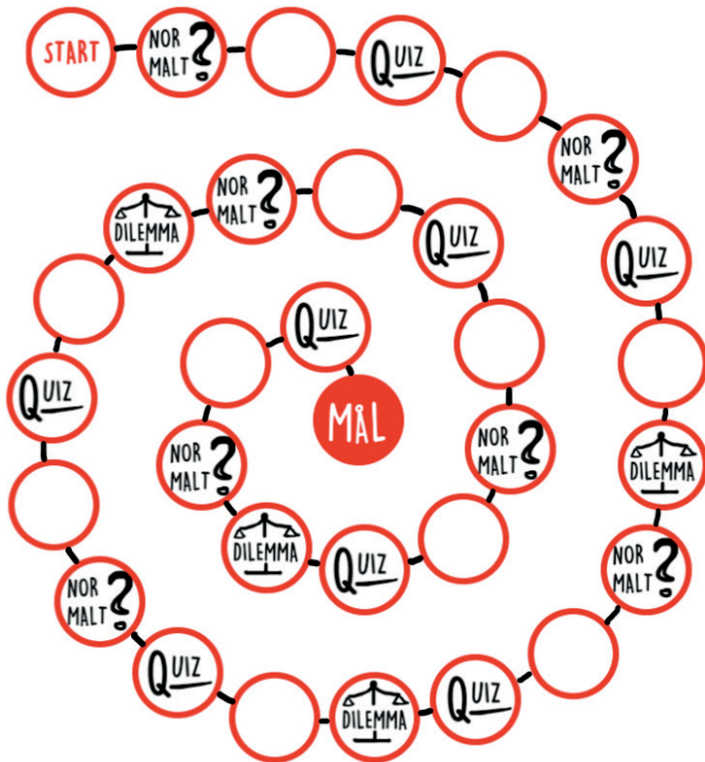
Bilag 2.4 Pubertets-spil

Alle kortene klippes ud og lægges i bunker med hver kategori. Teenagerne spiller spillet i grupper af 4-6 personer. Evt. snak efterfølgende om spillet.

HÅND ALBUE	HÅND SKULDER	SKULDER RYG
HÅND FOD	HÅND RYG	SKULDER HOVED
HÅND NAKKE	ALBUE KNÆ	HOVED RYG
HÅND RYG	ALBUE FOD	HOVED KNÆ
HÅND KNÆ	ALBUE SKULDER	HOVED ALBUE
HÅND HOVED	SKULDER SKULDER	RYG RYG

FOD RYG	KNÆ RYG	ARM ARM
FOD FOD	ALBUE ALBUE	FOD ARM
FOD KNÆ	HÅND ARM	RYG ARM
FOD ALBUE	ARM SKULDER	ALBUE ARM
FOD SKULDER	ARM HOVED	HOVED HOVED
KNÆ KNÆ	ARM NAKKE	HÅND FOD

Bilag 2.4:



QUIZ

En af de andre spillere trækker et quiz-kort til dig fra bunken og læser højt for dig. Svarer du rigtigt, må du rykke 1 felt frem.



NORMALT?

En af de andre spillere trækker et Er-Det-Normalt?-kort og læser det højt for dig. Svarer du rigtigt, må du rykke 1 felt frem.



DILEMMA

Du trækker et dilemma-kort og læser det højt for alle. Bliv sammen enige om den bedste løsning på dilemmaet. Bliv stående.

DILEMMA

Leo har fået en kæreste, som han er meget glad for. Men Leos kæreste vil helst bare ligge i sengen og kysse, når de er sammen. Leo vil gerne lave noget andet. Hvad skal han gøre?

- a) Snakke med sin kæreste om sine tanker
- b) Selv arrangere at de kunne lave noget andet - f.eks. spil, gåtur, mm.
- c) Ingenting - han skal bare nyde at kysse.
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Anna er misundelig på alle de andre piger, som hun synes er meget flottere end hende. Hun hader sin egen krop. Hvad skal hun gøre?

- a) Forsøge at gøre sin krop smukkere
- b) Øve sig i at kunne lide sin egen krop
- c) Gå til noget sport, som hun er glad for, så hun kan blive glad for sin krop
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Du har lagt mærke til, at din veninde Hanna er begyndt at spise mindre, og kaster op i frikvarteret. Hanna vil ikke snakke om det. Du er bekymret for Hanna. Hvad gør du?

- a) Fortæller det til hendes forældre
- b) Fortæller det til jeres lærer
- c) Ikke noget, det er Hannas eget problem
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Hjemme hos Joakim er der ingen lås på badeværelset. Joakim synes, det er pinligt, når hans forældre kommer ind, mens han er i bad eller på toilet. Hvad skal han gøre?

- a) Være ligeglad - det er jo hans familie
- b) Fortælle hans forældre, at de skal banke på
- c) Kun gå i bad, når han er alene hjemme
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Mathias synes, det ser godt ud, når mænd har mange muskler. Derfor er han begyndt at træne mange timer hver dag. Hans forældre fortæller ham, at han ikke må træne så meget, fordi det er usundt. Hvad skal han gøre?

- a) Lytte til sine forældre, for de ved hvad der er bedst for ham.
- b) Gøre hvad han selv vil - det er jo hans krop
- c) Snakke med en god ven om det
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Carina synes ikke hun har nogle venner i klassen. Der er aldrig nogle, som spørger hende, om de skal være sammen, hverken til skolearbejde eller i fritiden. Hvad skal hun gøre?

- a) Ikke noget - hun må bare acceptere det.
- b) Spørge nogle fra klassen, om de har lyst til at ses efter skole.
- c) Finde en klub i byen, måske sport, hvor hun kunne få nogle venner
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Frida og Frederik har været kærester siden 3. klasse. Nu synes Frederik, at de er blevet gamle nok til at kysse hinanden, men Frida har ikke lyst til at kysse med Frederik. Hvad skal hun gøre?

- a) Hun skal kysse med ham - de er jo kærester
- b) Hun skal slå op med ham
- c) Hun skal fortælle ham, at hun ikke har lyst til at kysse ham, men at de godt kan være kærester alligevel
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Mads har længe set lidt porno, men i løbet af de sidste par måneder, er det blevet rigtig meget. Han tænker hele tiden på, hvornår han har mulighed for at se porno igen. Han er bange for at være afhængig. Hvad skal han gøre?

- a) Installere et pornofilter på computeren
- b) Snakke med nogle venner om det
- c) Snakke med sine forældre om det
- d) Snakke med en psykolog om det
- e) Noget andet (forklar selv hvad)

QUIZ

Hvad hedder det mandlige kønshormon?

- a) Penisitol
- b) Testisol
- c) Testosteron

Svar: c

QUIZ

Hvor lang er en gennemsnitlig menstruationscyklus?

- a) ca. 28 dage
- b) ca. 30 dage
- c) ca. 35 dage

Svar: a. Men det er normalt at det varierer mellem 21-35 dage.

QUIZ

Hvor mange sædceller er der ca. i en sædudtømning?

- a) 200.000-300.000
- b) 2-3 millioner
- c) 200-300 millioner

Svar: c

QUIZ

Hvem bestemmer over ens krop?

- a) Det gør ens forældre
- b) Det gør ens kæreste
- c) Det gør man selv
- d) Det gør statsministeren

Svar: c

QUIZ

Hvorfor får mange piger humørsvingninger ved menstruationen?

- a) Fordi der er en masse hormoner i kroppen
- b) Fordi de bliver sure over at bløde
- c) Fordi de fryser deres tæer

Svar: a

QUIZ

Hvor lang er en stiv penis i gennemsnit når den er færdigudviklet?

- a) 10,9 cm
- b) 13,1 cm
- c) 15,3 cm

Svar: b. Det er et gennemsnit - det svinger meget fra dreng til dreng.

QUIZ

Hvor meget bløder en pige på én almindelig menstruation? (2-7 dage)

- a) 20-80 mL
- b) 80-150 mL
- c) 100-200 mL

Svar: a

QUIZ

Hvorfor får drenge 'våde drømme' hvor der kommer sæd ud om natten?

- a) Fordi de tænker alt for meget på sex
- b) Fordi pungen er 'fyldt' med sædceller og skal tømmes
- c) Fordi de ikke går på toilettet

Svar: b.

QUIZ

Hvornår kommer drenge oftest i puberteten?

- a) 10-12 år
- b) 13-17 år
- c) 17-20 år

Svar: b. Men det kan godt være tidligere eller senere.

QUIZ

Hvad består menstruationsblod af?

- a) Blod og væv fra livmoderen
- b) Blod fra maven
- c) Blod fra blæren

Svar: a

QUIZ

Hvornår kommer piger oftest i puberteten?

- a) 8-11 år
- b) 11-16 år
- c) 16-20 år

Svar: b. Men det kan godt være tidligere eller senere.

NORMALT?

Er det normalt, at man begynder at tænke på sex i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Ens seksualitet udvikles, og særligt drenge tænker på sex. Men det er en god ide at vente med at have sex, til man er ældre.

QUIZ

Hvordan er det bedst at vaske sine kønsorganer?

- a) Med kropsshampoo
- b) Med vand alene
- c) Med balsam

Svar: b. Hvis man bruger sæbe, kan man ødelægge bakteriebalancen.

NORMALT?

Er det normalt at drenge kan få bryster i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Drenge kan godt udvikle små bryster i puberteten. Normalt forsvinder de igen.

QUIZ

Hvad hedder det kvindelige kønshormon?

- a) Østrig
- b) Østeron
- c) Østrogen

Svar: c.

NORMALT?

Er det normalt, at man slet ikke kommer i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Alle kommer i puberteten på et tidspunkt.

NORMALT?

Er det normalt, at det ene bryst er lidt større end det andet hos piger i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Men normalt bliver brysterne lige store, når de er færdige med at vokse.

NORMALT?

Er det normalt at den ene testikel hænger lavere end den anden?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Den ene testikel hænger lavest hos rigtig mange mænd.

NORMALT?

Er det normalt at penis (tissemanden) er skæv, når den er stiv?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Mange mænd har en penis, der er lidt skæv - det er ikke et problem.

NORMALT?

Er det normalt at skændes mere med sine forældre når man er i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Mange teenagere skændes mere med deres forældre, fordi følelserne bliver styret af hormoner. Men det er også normalt ikke at skændes mere med forældrene.

NORMALT?

Er det normalt at få ondt i maven når man har menstruation?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Nogle piger har mange smerter, mens andre ingen har. Det kan også variere fra menstruation til menstruation.

NORMALT?

Er det normalt først at komme i pubertet som 20-årig?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Piger kommer typisk i pubertet mellem 11-16 år mens drenge gør det mellem 13-17 år.

NORMALT?

Er det normalt at kunne græde helt uden grund?

Ja eller nej?

Svar: Ja. I puberteten er der mange hormoner som kan styre ens følelser. F.eks. kan man blive meget ked af det.

Bilag 3: Venner

Bilag 3.1 Break - forslag til makkerlege

Det er ikke godt for mennesket at leve alene. Selv om alle de andre tit kan være irriterende, ville det alligevel blive både kedeligt og besværligt, hvis vi skulle leve alene. Det ville være kedeligt at fortælle vittigheder og umuligt at få massage på ryggen...

Vi skal derfor have en leg, hvor vi skal være sammen i makkerpar.

Øvelser hvor god kommunikation er nødvendig. Øvelserne laves 2 og 2.

Robotleg: Den ene styrer den anden, som er robotten, med ord eller berøringer. Den der styrer, skal guide robotten til at bevæge sig, fx gennem en redskabsbane eller rundt på streger. Der kan også være små opgaver fra lederen som fx hinke, løbe baglæns, rulle, lægge sig på maven.

Øvelser med tillid 2 og 2:

Kamera: Teenagerne sættes sammen 2 og 2. Den forreste med lukkede øjne, den bagerste styrer ved at stå bagved med hænderne på »kameraets« skuldre. Det er nu den bagerstes opgave at finde 3 ting/steder i huset, som skal fotograferes. Den forreste/kameraet skal altså flyttes hen foran en ting - den bagerste trykker/klemmer den forreste på skulderen og »kameraet« åbner og lukker øjnene hurtigt - billedet er taget. Når alle 3 billeder er taget, går man lidt væk. Nu må øjnene åbnes og den teenager, der har været kamera skal nu finde de 3 ting igen. Derefter skifter man roller.

NB: Husk at fortælle teenagerne, at tingene som fotograferes, skal være lidt specielle. Fotograferer man et bestemt sted på gulvet, kan det godt være svært for »Kameraet« at finde tilbage til det helt rigtige sted. Første runde kan desuden være et enkelt billede. Sig også til teenagerne, at det ikke skal være svært første gang - vi skal starte med en succes.

En lignede øvelse: Her er den ene fører, den anden køretøj. Føreren styrer bilen, som har lukkede øjne, gennem trafikken af andre par. Andre øvelser kan være massage eller akrobatiske øvelser, hvor teenagerne er afhængige af hinanden.

En fangeleg, hvor man er afhængig af en makker.

1. Én deltager udnævnes til at være fanger.
2. De resterende deltagere finder sammen to og to. De to er nu makkere, men de skal ikke løbe sammen.
3. Når fangeren fanger en, så skal den fangede stå stille.
4. Den eneste, der kan befri den fangede, er makkeren.
5. Når makkeren kommer hen og rører den fangede, er den fangede fri.

[Fra legkasse.dk](http://Fra.legkasse.dk)

Bilag 3.2 Hold på din ven/ makker

1. Pigerne sidder i en rundkreds på stole med ansigt mod midten og bag hver pige skal en dreng stille sig med hænderne på ryggen.
2. En af drengene står ved en tom stol, og han skal nu forsøge at få en pige til at

sætte sig på stolen ved at blinke til en af pigerne i rundkredsen. Når en pige opfatter at hun bliver blinket til skal hun at overtage den tomme stol.

3. Hvis den pågældende piges dreng, når at gribe rundt om hende, må drengen ved den ledige stol blinke til en ny, indtil det lykkes, at få en pige til at flygte. Drengen ved den nye tomme stole overtager initiativet med at blinke en pige til sig.

Variation: Lad drengene sidde på stolene

Bilag 3.3 Hvad er forskellen på en ven og en kæreste?

Lav en dobbeltcirkel

1. Halvdelen af teenagerne former en cirkel og vender ryggen mod centrum. Den anden halvdel af teenagerne danner en cirkel udenom, således at hver teenager stiller sig ansigt til ansigt med en fra indercirklen.
2. Lederen stiller et spørgsmål ad gangen (se nedenfor)
3. Teenagerne diskuterer med hinanden i 3 min. indtil lederen siger stop (ialt 15 min)
4. Teenagerne takker for snakken. Ydercirklen rykker en til to personer til højre, hvor de får et nyt spørgsmål.

Spørgsmål:

- Hvad karakteriserer en god ven, og hvad laver gode venner sammen? (fx En der er god til at lytte, tillid, respekt, sjov at være sammen med osv.)
- Kan man være bedste venner med det modsatte køn? Bliver det respekteret i

vores klub at piger og drenge kan være venner?

- Er der forskel på pige- og drengeven-skaber?
- Hvad vil det sige at være kærester, og hvornår er man det?
- Hvad er forskellen på venner og kærester?

Refleksion: Hvordan var det at lave denne øvelse? Opsamling på lederens spørgsmål. Noter på tavlen/flipover

Pointe: Venner får en til at føle sig tryk og værdsat, fordi man bliver accepteret, som den man er. En kæreste er en, man er bedste ven med, og som man er forelsket i og i forhold med!

Bilag 3.4 Relationscirklen

Cirkeltegning om, hvem man har tæt relation med.

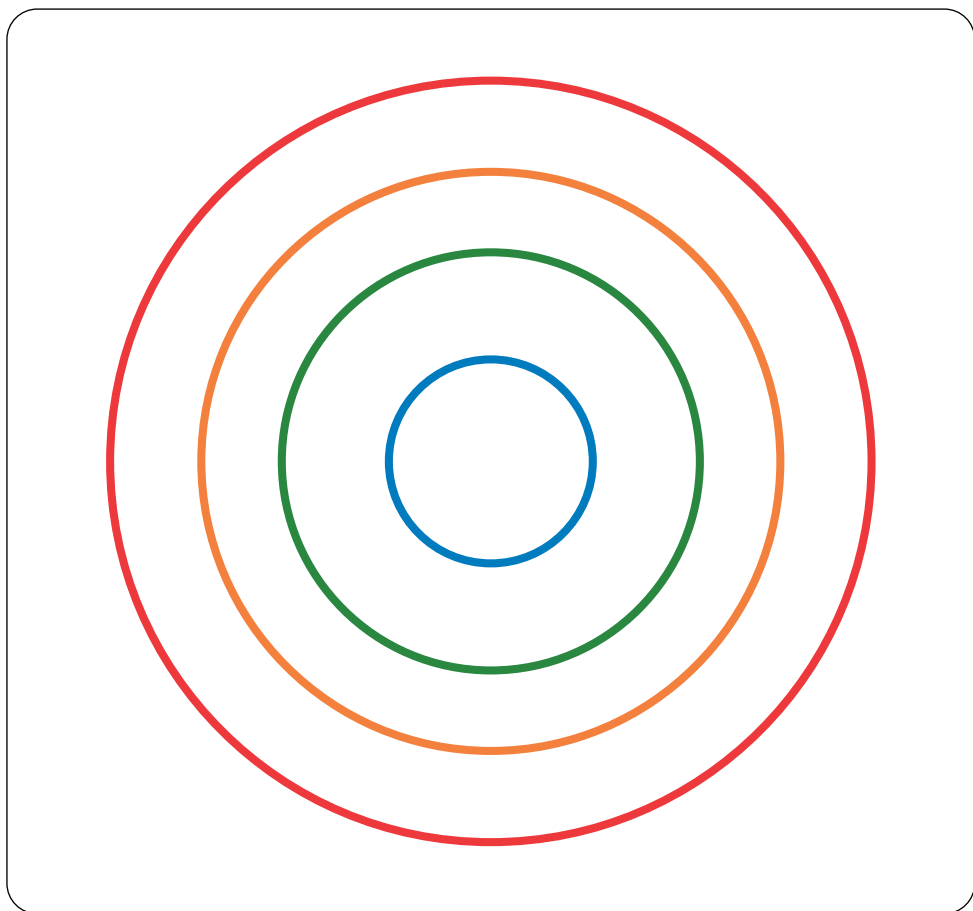
Blå ring: De personer du er sammen med efter skole, dem du taler med, når du har brug for hjælp, dem du kan fortælle hemmeligheder til.

Grøn ring: De personer, som du taler meget med i skolen, hænger ud med i frikvartererne, af og til ses med efter skole.

Orange ring: De personer du godt kan arbejde sammen med i skolen, som du af og til taler med i frikvartererne.

Rød ring: De personer du taler meget lidt med, ikke rigtig kender, ses ikke efter skole, ikke arbejder sammen med i skolen.

Hvem vil du gå til, hvis du har det svært? Tegningerne fremlægges for resten af klubben.



Brainstorm om, hvorfor der er grænser for, hvem vi vil gå til, og hvilke grænser der er sunde.

Bilag 3.5 Hvad er kærlighed?

Øvelse: Lad teenagerne komme med bud på, hvad kærlighed er, skriv det på en tavle/flipover og diskuter derefter betydningen af følgende:

»Kærligheden er tålmodig, kærligheden er mild, den misunder ikke, kærligheden praler

ikke, bilder sig ikke noget ind. Den gør intet usømmeligt, søger ikke sit eget, hidser sig ikke op, bærer ikke nag. Den finder ikke sin glæde i uretten, men glæder sig ved sandheden. Den tåler alt, tror alt, håber alt, udholder alt. Kærligheden hører aldrig op«. (Paulus 1. brev til Korintherne kapitel 13, vers 4-8)
Pointe: Kærlighed er at føle sig elsket, for den man er uanset hvad. Kærlighed er ikke blot en følelse men et tilvalg af handlinger og forpligtelser.

Bilag 4: Forelskelse og kærlighed

Bilag 4.1 En hjertevarm velkomst

Aktivitet findes på <http://www.idespejd.dk/en-hjertevarm-velkomst>

Når man skal kramme dem, man kender godt, er det nemt; når man skal kramme dem, man kender mindre godt, er det mere mærkeligt. Om lidt skal vi tale om sex. Det kan også være lidt mærkeligt at tale om med nogle, man ikke kender så godt. Men det gør det meget nemmere, hvis man kan grine sammen, når det bliver lidt pinligt!

Bilag 4.2 Bytte plads

1. Alle står i en cirkel og kigger rundt
2. Når man får øjenkontakt med en anden, skifter man plads
3. Vær opmærksom på at alle når at få øjenkontakt med nogen
Variation: Find på ting man skal gøre, når der byttes plads (tommeltot mod tommeltot, highfive, håndtryk, svingom)
Afslut med at alle i sidste runde bytter plads i slowmotion.

Refleksion: Hvad synes I om legen? Hvordan var det at få øjenkontakt med de andre?

Hvad er vigtigt at være opmærksom på, for at legen bliver god og sjov for alle?

Pointe: At føle sig set af andre er med til, at man tør være sig selv og tør tro på at andre vil en!

Bilag 4.3 Kender kærlighed til køn Del 1/2:

- a) Snak i plenum om:
 - Hvad er forelskelse?
 - Er der forskel på, hvordan drenge og piger forholder sig til at blive forelskede?
- a) de? F.eks. i forhold til hvor meget, og hvordan de snakker med deres venner om det?
- Kan man kun blive forelsket i én af det modsatte køn, eller kan man også blive forelsket i én af sit eget køn?
- a) Skriv nogle svar på alle tre spørgsmål op på en tavle/flipover. Lederen kan her gøre opmærksom på, at det at være tiltrukket af det modsatte køn kaldes »heteroseksualitet«, det at være tiltrukket af sit eget køn kaldes »homoseksualitet«, og det at være tiltrukket af begge kaldes »biseksualitet«. Det må understreges, at det er helt almindeligt at have varme følelser for én af sit eget køn. Det betyder dog ikke, at man er homoseksuel.
- b) Fortæl om homoseksualitet. Hvis man oplever homoseksuel tiltrækning, kan man kontakte AdamogEva.dk, der tilbyder anonym personlig rådgivning såvel som samtaler med fagfolk.
- c) I 1. Mosebog kapitel 1 vers 27 siges det, at »Gud skabte mennesket i sit billede; i Guds billede skabte han det, som mand og kvinde skabte han dem.«. I kapitel 2 får vi uddybet det. Læs eller bed en af teenagerne læse 1 Mosebog kapitel 2 vers 18-25. Lederen kan i dialog med teenagerne præsentere en kort fortolkning af teksten, der fremhæver nøglemotiver som for eksempel hvad det vil sige at blive et kød, ægteskab, familie og det at få børn.
- d) Inden Eva bliver skabt, siger Gud i teksten: »Det er ikke godt at mennesket

er alene«. Tror I, at en mand havde kunnet opfylde samme behov hos Adam som Eva gjorde? Hvorfor/ hvorfor ikke?

Lederen kan her fortælle om, at ægteskabet fra et bibelsk perspektiv er mellem en mand og en kvinde, bl.a. på grund af det, som denne tekst lærer. Sådant har det også været i Danmark helt frem til 2012, hvor det blev lovligt for par af samme køn at blive gift i Den Danske Folkekirke. At det er blevet lovligt, betyder dog ikke nødvendigvis, at det er en god idé. Især ikke, hvis det faktisk passer, at vi er »skabt som mand og kvinde!«. Men det er vigtigt at respektere dem, der tænker anderledes end én selv og altid behandle dem godt.

Del 2/2:

a) Diskutér i grupper af fire eller fem: I et frikvarter opdager du, at to drenge står og driller en anden og kalder ham for »din homo!« eller »bøsse!« Hvad vil du gøre?

Saml op fælles og lad det munde ud i en diskussion af, at man altid skal udvise respekt for homoseksuelle, selv hvis man mener, at sex bør foregå i et ægteskab mellem en mand og en kvinde.

b) Diskutér i samme grupper: En af dine venner eller veninder fortæller dig, at han eller hun er blevet forelsket i af samme køn. Hvordan ville du reagere? Lederen skal understrege, at man skal møde det med største forståelse og respekt.

c) Lederen informerer om transkønnethed.

d) Filmen »Billy Elliot« (2000) handler om den 11-årige dreng af samme navn, der gerne vil danse ballet. Han er ikke uden talent, og med udholdenhed bliver han dygtigere og dygtigere og får endda tilbud om at blive optaget på den meget prestigefyldte kongelige balletskole i London. Hans far er imidlertid meget imod, at hans søn dyrker sådan en piget sportsgren. Han vil hellere have, at han går til boksning, så han gør alt, hvad han kan for at stoppe sin søn i at danse ballet. Men mens Billy Elliott burde være til boksetimer, sniger han sig over til balletholdet.

Skriv ned på en seddel: Hvad ville du sige til Billy Elliott og til hans far, hvis du fik chancen for at give dem begge et råd? Saml sedlerne sammen, få forskellige teenagere fra klubben til at læse nogle idéer op (det behøver ikke være deres egne) og diskutér dem i klubben.

Bilag 4.4 Forelskelse og kærlighed

Forelskelse, hvad vil det sige?

Tal om at forelskelse er en helt naturlig følelse, der fortæller os, at vi bliver tiltrukket af et andet menneske. Man kan godt være hemmelig forelsket i en, man synes er sød. Måske får man lyst til at være kæreste med vedkommende, men det er ikke sikkert, at man ender med at blive kærester.

Øvelse: Lyt til noget pop musik, der fokuserer på forelskelse, og lad teenagerne komme med eksempler fra teksten fx Rasmus Seebach »Falder«.

Refleksion: Hvordan opfører han sig, når han tænker på pigen?

Hvilke følelser får han?

Pointe: Forelskelse slår benene væk under en, og det er helt normalt.

Læs mindst 2 af spørgsmålene fra AdamogEva.dk

[11 år og måske forelsket](#)

[Hvordan sige jeg er forelsket uden det bliver akavet](#)

[Forelskelse ikke gengældt skal jeg glemme eller kæmpe](#)

[Hvordan får jeg min forelskelse i min bedste ven til at forsvinde](#)

[Min bedste ven vil være kærester hvad gør jeg](#)

Diskuter derefter:

- Hvordan mærkes forelskelse?
- Hvornår ved man, om man er parat til at få en kæreste? Er det aldersbestemt?
- Hvordan påvirker det personen, når han/hun bliver valgt fra? (Kærestesorg/brudte venskaber gør ondt)
- Kom med forslag til, hvordan man kommer over noget, der sårer en!
- Læs evt. svarene fra brevene.

Obs! Vær opmærksom på at nogle teenagere synes, det er akavet og pinligt at tale om kærester og seksualitet. Anerkend den oplevelse og fortæl generelt i klubben, at det er helt naturligt, at være blufærdig omkring følelser og seksualitet. Men forklar også, at seksualiteten er en helt naturlig ting, som vækkes til live i puberteten.

Bilag 4.5 Hvad er kærlighed?

Øvelse: Lad teenagerne komme med bud på, hvad kærlighed er, skriv det på en tavle/flipover og diskuter derefter betydningen af følgende:

»Kærligheden er tålmodig, kærligheden er mild, den misunder ikke, kærligheden praler ikke, bilder sig ikke noget ind. Den gør intet usømmeligt, søger ikke sit eget, hidser sig ikke op, bærer ikke nag. Den finder ikke sin glæde i uretten, men glæder sig ved sandheden. Den tåler alt, tror alt, håber alt, udholder alt. Kærligheden hører aldrig op«. (Paulus 1. brev til Korinterne kapitel 13, vers 4-8)

Pointe: Kærlighed er at føle sig elsket, for den man er uanset hvad. Kærlighed er ikke blot en følelse men et tilvalg af handlinger og forpligtelser.

Bilag 5: Medier og kropsidealer

Bilag 5.1 Den perfekte krop - normer og idealer

- a) Fælles brainstorm med udgangspunkt i et mindmap
 - b) Gruppeopgave til pige- og drengegrupper á 3-4 teenagere: Hver gruppe udfylder et ark med stikord og billeder fra fysiske medier eller internettet:
 - Hvordan »skal« man se ud som pige/kvinde?
 - Hvordan »skal« man se ud som dreng/mand?
 - c) Hver gruppe fremlægger kort for resten af klubben.
- (Arkene kan hænges op synligt i klublokalet gennem forløbet.)

Bilag 5.2 Byt stol, hvis du er enig

Teenagerne og lederen sidder på stole i en rundkreds. Lederen læser et udsagn højt for teenagerne. Hvis man er uenig i udsagnet, bliver man siddende på stolen. Hvis man er enig, rejser man sig og tager pladsen fra en anden, der også er enig. Man må ikke gå tilbage til den stol, man kommer fra. Hvis der kun er én, der rejser sig, bytter man plads med lederen.

Undervejs kan lederen spørge nærmere ind til hvorfor/hvorfor ikke, teenagerne var enige i et bestemt udsagn:

- I dag skinner solen.
- Mange teenagere taler med deres forældre om kroppen.
- Det er vigtigt, at man er glad for sin krop.
- Mange teenagere er glade for deres krop.

- Mange teenagere ved, at de kroppe vi ser i medierne er redigerede.
- Nogle teenagere ønsker at få den krop, de ser i medierne.
- De sociale medier forvrænger virkeligheden.
- Mange teenagere bruger filtre, når de lægger billeder på de sociale medier.
- Billedredigering er en god idé til at få kroppen til at se bedre ud. (Hvorfor?)
- Reklamebranchen viser mange forskellige slags kroppe.
- Mange teenagere bruger de sociale medier til at vise, når de træner. (Hvorfor?)
- Mange teenagere er afhængige af at få likes?
- Mange teenagere bliver påvirket af de kroppe, de ser i medierne, selvom de godt kender til filtre og redigeringsværktøjer.
- Teenageres selvværd vokser, når de får likes.
- Mange teenagere er utilfredse med deres krop.
- Man kan lære at elske den krop, man er skabt med.

Bilag 5.3 Videns battle

Kendskab til informationskilder: Hvilken information kan jeg få følgende steder?

- AdamogEva.dk
- Sexfordig.dk
- Privatsnak.dk
- Biblioteket
- YouTube og Google
- Forældre
- Fortrolige voksne

-
- Egen læge
 - Patienthåndbogen.dk

Hvis ikke teenageren selv ved, hvilken information man kan finde det pågældende sted, uddyber lederen (dvs. som forberedelse kan det være en fordel at kigge lidt på de forskellige hjemmesider). YouTube og Google kommenteres ift. at man ikke nødvendigvis kan stole på det, man finder (forfatteren har ikke nødvendigvis nogen faglig baggrund; alle og enhver kan lægge noget op). Sexfordig.dk og privatsnak.dk kommenteres ligeledes mht., at deres seksualetik er MEGET liberal. For eksempel opfordrer privatsnak.dk til at se på porno, hvilket vi absolut ikke kan anbefale. Bottomline: Alle hjemmesider har deres egen etiske linje. Det er vigtigt, at teenagerne lærer at forholde sig kritisk til indholdet og holde fast i egne holdninger. Foreslå teenagerne at bruge AdamogEva.dk, da det er en rigtig god kilde til viden om køn, pubertet og seksualitet.

Bilag 5.4 Krop og sociale medier + individuel skriftlig opgave

Se de to film fra www.dr.dk/skole/kroppen-paa-skaermen: (Kræver Unilogin)

- »Sociale medier skaber fokus på den perfekte krop«
- »Marlon og Madeleine vil gerne have en sixpack«

Individuel skriftlig opgave – Krop og sociale medier

Spørgsmål til individuel skriftlig opgave:

- Hvilke normer og idealer findes i de to film?

- Hvorfor har nogen behov for at dele billeder af sin krop, mad og træning?
- Hvordan bliver du påvirket af de sociale medier?
- Hvad mener du er et sundt kropsideal?
- Synes du, det er ok at benytte filtre på de sociale medier? Hvorfor/Hvorfor ikke?
- Hvilket kropsideal findes i Bibelen (se Salmernes bog kapitel 139, vers 13-14)?
- Hvilket kropsideal har du for din krop?

