

DEN SOCIALE VEJ



9. Årgang

Fællesskaber og forventningspres

Egen rolle i fællesskaber

9. årgang

Forløbet i punktform

(2 lektioner)

- ☐ Tjek ind
- ☐ Hvad er en personlig grænse?
- ☐ Øvelse
- ☐ Spørgsmål i cirkel
- ☐ Kunsten at sætte grænser
- ☐ Billeddeling blandt 9. classes elever
- ☐ Hvordan ser det ud i Brøndby Kommune?
- ☐ Billeder?!
- ☐ Øvelse: Dilemma
- ☐ Hvor kan man få hjælp?
- ☐ Tjek ud

Tjek ind



5 = mega nice 👍 ➡ 1 = mega øv 👎

HVAD ER EN PERSONLIG GRÆNSE?



- En personlig grænse for mig det er, når du siger stop og andre stopper
- Ligeså snart du begynde at sige onde ting, så kan det være grænseoverskridende
- Jeg tænker, man kan mærke sin grænse, når det begynder at føles ubehageligt i sin krop og bare føle at den her situation lige nu, den føles ikke godt for dig

BRYANNA

- En personlig grænse for mig er, når du er nået til et punkt, hvor du bare ikke kan mere

DAHLIA



- En personlig grænse, det er meget forskelligt hos mange mennesker
- Du føler dig utilpas, der hvor du er, eller det som personen gør, får dig til at føle dig utilpas

TITO

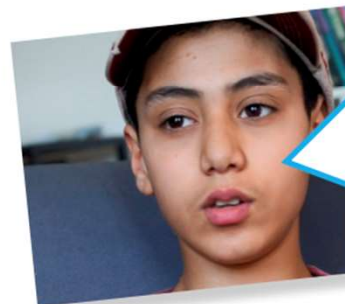
- Jeg tror, man får det dårligt i kroppen og kan mærke at man simpelthen er nødt til at sige fra

MARLENE



- Hvis I er i et forhold, eller det er lige meget, hvad I er, og man så sender nudes, altså pics af din krop, og man så deler det med sine venner. Det er lidt noget med, forskellige folk har en grænse, for man har jo ikke lyst til, for lige pludselig er det ude.

ALEXANDER



- Det kan godt være nogen gange, hvis man står for tæt, så kan man se personen tager nogle skridt tilbage, eller hvis for eksempel man siger noget, som den anden person ikke kan lide, så kan man vise det med kroppen. Altså hvis man nu godt kan lide en person, og man har det på den måde, at man godt kan lide hende, men man ikke respekterer hendes grænse, så kan man sådan godt komme ud af forholdet, og det vil jo ikke være så godt, altså hvis man havde sådan et forhold, et rigtigt godt et, man skal altså også respektere andres grænser.
- Grunden til at jeg tror, folk godt kan have det svært med at sige fra, det er, hvis de for eksempel godt kan lide en person, men de gerne vil sige fra for en ting, som de ikke kan lide ved det, at han gør, eller hun gør, eller hvem det nu er, så kan det godt være lidt svært at få sagt
- Jeg tror ikke rigtigt, der er forkerte eller rigtige grænser, den anden person synes måske, de er forkerte, men det er jo bare den anden person, han har jo sin egen mening om det.

ABDULLAH

- Man kan gå over sin egen grænse ved at prøve en vild forlystelse – at man først ikke tør, men så gør det alligevel

OLIVER



- Hvis man er i en gruppe, så kan andre presse ens personlige grænse med gruppepres. Men man skal gøre det, som man selv har lyst til.

MIKKEL





- Det kan være noget, man ikke har lyst til eller prøver af - man kan prøve en grænse af.

MATHILDE

- Det er forskelligt, hvor folk sætter deres grænse, for nogen finder sig tilpasse, hvor andre måske ikke vil have det på samme måde.

LUKAS



- Hvis nogen vil kramme, men man ikke vil og er indadvendt, så kan man blive tvunget til at gøre det. Eller hvis man er højdeskræk men alligevel klatrer.

CAMILLA



- Man kan bruge grænser til at vise, hvem man er. "Her vil jeg ikke hoppe ud" - siger noget om hvem man er, og at det vil man ikke være med til.

MILLE



- Grænser kan være skillevægge mellem det sikre og det usikre

SOFIE



- Som springgymnast er det vigtigt at kunne overskride sine grænser. Opbakning fra holdet kan støtte én i at turde med "Kom så Rasmus!"

RASMUS

- Man kan overskride andres grænser eller sine egne. Hvis du vil noget men ikke tør, er det vigtigt, at man prøver alligevel, for ellers kommer man ingen vegne.

SOPHIE



- Forældre snakker, og du kan snakke med dem om alt, men det kan man alligevel ikke altid på grund af, at der er en grænse for, hvornår det er pinligt at snakke med dem.

NIELS



- Der er usynlige grænser, man ikke skal overtræde, for det har konsekvenser. Man kan miste sine venner, selvom man ikke vil.

ZALIKHA



- Hvis man overskrider sin grænse på en god måde, bliver man stærkere, men man kan også fortryde.

VIKTORIA



Grænser

- I har 5 minutter til at skrive de ting ned, på det udleverede papir, som I kommer til at tænke på når I ordet **grænser**.
- I grupper af 4, skal I dele jeres tanker med hinanden og herefter blive enige om to bud på hvad en grænse kan være.
- I skal præsentere jeres bud for resten af klassen.



Spørgsmål i cirkel

Grænser



Kunsten at sætte grænser

For mange er grænsesætning **svært**, men det er nødvendigt i alle relationer mellem mennesker.

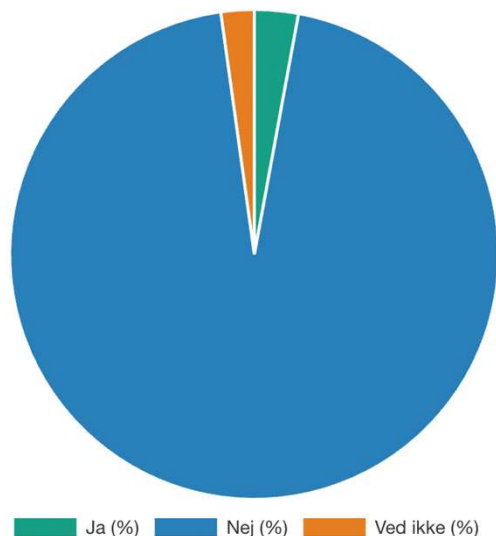
Vi sætter grænser hele tiden.

Vi gør det når vi siger nej til at tage til en fest fredag aften, fordi vi ikke har lyst. Vi gør det når vi slukker telefonen, for at gå offline. Vi gør det når vi trækker hånden frem, når nogen lægger an til et kram. Og vi gør det, når vi beder om tid til at tænke over en beslutning, førend vi træffer den.

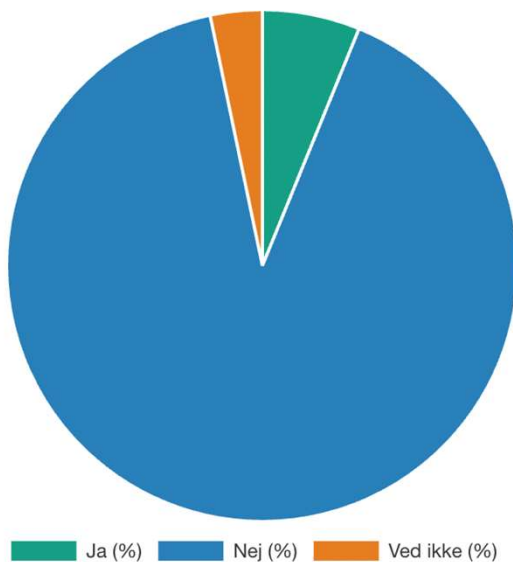
I løbet af vores liv vil vi opleve, at overskride grænser, at udvide dem. Vi vil sætte dem og glemme dem, vi vil lære dem bedre at kende og indimellem vil vi opdage, at de har forandret sig.



Spørgsmål 1. Har du indenfor de sidste 12 måneder delt et seksuelt billede/video af andre, fx i undertøj eller nøgen, hvor du ikke havde fået lov til det?

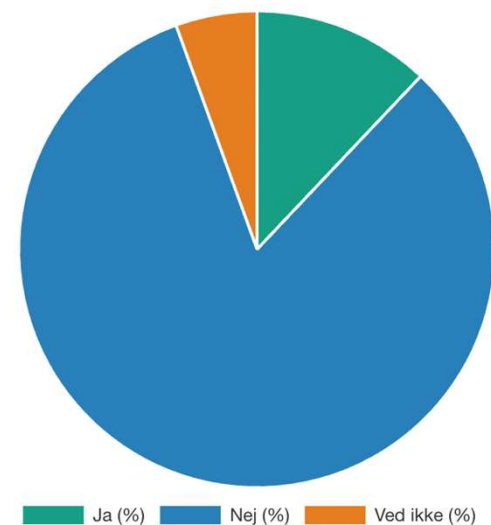


Spørgsmål 2. Har du indenfor de sidste 12 måneder oplevet, at andre har delt et seksuelt billede/video af dig, fx i undertøj eller nøgen, hvor du ikke havde givet lov til det?



Billeddeling blandt 9. klasses elever

Spørgsmål 3. Har du indenfor de sidste 12 måneder modtaget et seksuelt billede/video af andre, fx i undertøj eller nøgen, hvor personen ikke selv havde givet lov til det?



Hvordan ser det ud med billeddeling i Holbæk Kommune 2023-24?

2,9 % af 7-9 klasses elever delt seksuelle billeder af andre uden samtykke.

6,8% af 7-9 klasses elever har fået delt et seksuelt billede uden deres samtykke.

13 % af 7-9 klasses elever har modtaget et seksuelt billede.

Billeder!?



Dilemma: Billeder?!

ARBEJDSARK 1 BILLEDER?!

BAR OVERKROP

Anna er kæreste med Yousef. De er begge 15 år. En dag sender han et billede til hende af sig selv i bar overkrop. Hun bliver glad for billedet og synes, at han er rigtig pæn på det. Nu har hun lyst til at dele det med sine to allerbedste venner og skrive: "Se lige, hvor pæn min kæreste er! <3"

- Hvad skal Anna gøre?
- Hvad tror I, Yousef ville synes om det?
- Hvad tror I, at veninderne vil synes om det?



Billeder? / Sex & Samfund

ARBEJDSARK 3 BILLEDER?!

UTRO

Malthe og Simon på 16 har været kærester. Men Malthe var Simon utro til en fest, og derfor er de ikke længere sammen. Simon er rasende på Malthe over, at han kunne finde på at være sammen med en anden – endda til en fest hvor han selv var med. Malthe sendte Simon et billede, hvor Malthe piller næse. Nu har Simon lyst til at poste billedet af Malthe og skrive "forræder".

- Kan man have lyst til at gøre gengæld, når nogen har gjort en ked af det?
- Hvad tror I, Malthe tænkte, da han sendte et fjollet billede af sig selv til Simon, mens de var kærester?
- Gælder tillid også, når man ikke længere er kærester?
- Hvad skal Simon og Malthe nu gøre med de billeder, de har af hinanden?



Sex & Samfund

ARBEJDSARK 2 BILLEDER?!

NUDES?

Senem og Martin på 15 år er kærester. De har kysset og holdt i hånd, og nu har Martin spurgt, om Senem vil sende nudes til ham. Senem stoler på Martin og har lyst til at sende nogle til ham. Men hun har hørt sine forældre sige, at de ikke kan forstå, hvorfor unge sender billeder til hinanden, og at de burde lade være, fordi de kan risikere at få deres billeder delt alle mulige steder.

Hvad skal Senem gøre?

1. Senem skal lade være med at sende billeder af sig selv til Martin – i så fald hvorfor?
2. Senem skal sende de billeder, hun har lyst til – i så fald hvorfor?



Sex & Samfund

Hvor kan man få hjælp?



SletDet Rådgivningen er gratis og fortrolig rådgivning, som hjælper børn og unge under 18 år samt forældre, pårørende og fagpersoner med at håndtere digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser på nettet.

<https://sletdet.redbarnet.dk/>

SLETDET
Rådgivningen



Red Barnet

R·U·M

BørneTelefonen

Hvor kan man få hjælp?

- Ungerådgivningen 40 38 48 64
- SletDet Rådgivningen 29 27 01 01
- BørneTelefonen 116 111



5 = mega nice 👍 ➡ 1 = mega øv 👎

Tjek ud

MATERIALER TIL KOPIERING OG OPHÆNGNING

- Arbejdsarkene "Grænser" og "Billeder?!" kan hentes gennem Sex & Samfund via følgende link: <https://sexogsamfund.dk/tilbud-undervisning/hvad-er-god-seksualundervisning>