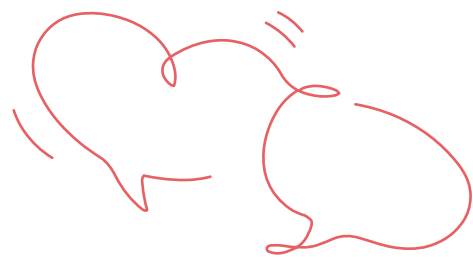


Genklang

Vi bærer alle på noget



En workshop om at kende hinanden
bedre og turde række ud

Vi ved ikke altid, hvad andre går rundt med

- Nogle kæmper med bekymringer.
- Nogle føler sig udenfor.
- Nogle har problemer derhjemme.
- Nogle savner nogen at tale med.

Ofte kan vi ikke se det på hinanden.

**Denne workshop
hjælper elever med at
forstå hinanden bedre,
tale om trivsel og opda-
ge, at ingen står alene
med det svære.**



**45-60
minutter**



**Fælles-
skab**



Trivsel



**Reflek-
sion**



**Krea-
tivitet**

Workshop-oversigt

Workshoppen er bygget op i fire dele og kan tilpasses klassens behov.

1

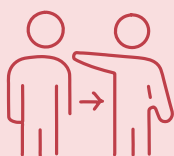


Vi bærer alle på noget

10-15 min

Vi starter med en anonym refleksionsøvelse, der viser, at alle mennesker bærer på noget, som andre ikke nødvendigvis kan se.

2



Sådan kan vi forstå hinanden bedre

15-20 min

I små grupper taler eleverne om, hvorfor det kan være svært at åbne sig, og hvad der gør fællesskaber trygge.

3



Sådan passer vi på hinanden

20-25 min

Eleverne arbejder kreativt med budskaber om omsorg, fællesskab og mod til at række ud.

4



Fremlæggelse og afrunding

10 min

Vi samler op på dagens refleksioner og taler om, hvad vi kan tage med videre.



VIGTIGT

Skab et trygt rum, hvor alle må dele - men ingen skal. Respekt, nysgerrighed og omsorg er nøglen til gode samtaler.



Formål

Eleverne skal:

- opleve, at de ikke er alene om svære tanker
- forstå, at alle gemmer på noget, som andre ikke kan se
- opdage, at man kan tale trygt sammen – uden at presse nogen
- lære konkrete måder at vise omsorg og række ud til hinanden
- styrke fællesskabet i klassen



Materialer

- Æske til anonyme sedler
- Plakatark og tuscher
- Evt. computere eller tablets

Lærer-vejledning

Vi bærer alle på noget

Tal om, at det kan være svært at dele de ting, der fylder. Skam, frygten for at være forkert og frygten for konsekvenserne spænder ofte ben.

Derfor får eleverne her mulighed for anonymt at dele noget, de normalt ikke siger højt.

Fortæl dem, at det kræver mod at skrive det ned, og at det også er helt okay ikke at have lyst.

Bed eleverne skrive anonymt:

«Jeg ville ønske andre vidste om mig, at...»

Brug 5-7 minutter på øvelsen.
Læs derefter 5-10 sedler op anonymt.

Refleksionsspørgsmål:

Hvordan tror I, det føles at gå med det her alene?

Hvordan kan man som ven være støttende uden at trænge sig på?



VIGTIGT

Sedlerne læses ikke op for at gætte, hvem der har skrevet hvad.

Formålet er at forstå hinanden bedre og opdage, at alle mennesker bærer på noget, man ikke kan se udefra.



Gruppeøvelse og kreativ produktion

Sådan kan vi forstå hinanden bedre
Eleverne deles i små grupper på 3-4 personer.

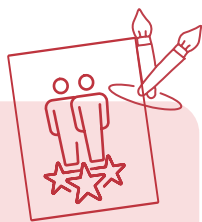
Tal sammen om:

- Hvorfor kan det være svært at fortælle andre, hvordan man har det?
- Hvad kan gøre det lettere at åbne sig lidt op?
- Hvordan kan vi som klasse skabe et fællesskab, hvor man ikke er bange for at blive misforstået?
- Hvad ville du ønske, venner vidste om dig – uden at du behøver sige præcis hvad?

Kreativ produktion

Vælg én af følgende opgaver:

A. En plakat



Titel:

"Sådan passer vi på hinanden på vores skole"

Plakaten kan indeholde:

- Små handlinger der gør en forskel
- Ting der hjælper, når nogen har det svært
- Budskaber om fællesskab og omsorg

Inspiration:

Du er ikke alene
Det er okay ikke at have det okay
Man må gerne være den, man er
Du behøver ikke klare alt selv

B. En SoMe-idé



Titel:

Lav en TikTok, Reel eller et opslag om fællesskab og mod.

Eksempler:

- "Hvad ville du ønske, andre vidste om dig?"
- "Vi ved ikke altid, hvad andre kæmper med"
- "Hvordan rækker man ud til en ven, der virker stille?"

Guidespørgsmål:

- Hvad er det vigtigste, vi gerne vil have andre unge forstår?
- Hvad ville hjælpe dig, hvis du selv havde en dårlig dag?
- Hvordan viser vi, at små handlinger betyder noget stort?

Fremlæggelse og afrunding

4

Hver gruppe præsenterer kort deres plakat eller SoMe-idé.

Tal sammen om:

- Hvad gør en god ven – helt konkret?
- Hvad betyder det at turde sige, man ikke har det godt?
- Hvordan kan vi blive bedre til at forstå hinanden uden at gætte eller dømme?
- Hvad tager du med dig i dag?



MINI-EVALUERING

Skriv anonymt:

"Én ting jeg gerne vil
blive bedre til i
fællesskabet er..."



Genklang

Ingen skal stå alene med det svære.

Genklang er et gratis og anonymt tilbud til børn og unge, der vokser op med alkohol- eller stofproblematikker i familien. Vi tilbyder anonym chat- og telefonrådgivning, individuelle forløb og gruppeforløb.



Læs mere på
genklang.dk



Scan og
læs mere



Kontakt:
Elisabeth Bitze Jensen
elje@carelink.dk



Genklang
Kampmannsgade 1, 5. sal
1602 København V