

**At få styrken til at være tilfreds med sin
krop og sit udseende**



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts



Aktivitetshæfte for 11-14-årige



Free Being Me for 11-14-årige

Om Free Being Me

Materialet er udviklet specielt til 11-14-årige, så de får lejlighed til at stoppe op og tænke over verden omkring dem, og hvordan omgivelserne betyder noget for, hvordan de opfatter sig selv og andre. Mens I arbejder med materialet, vil pigerne erkende, at samfundet - gennem medier og dem, de er sammen med - opmuntrer dem til at leve op til en meget smal definition på skønhed. De vil komme til at stifte bekendtskab med de negative sider ved at forsøge at leve op til myten om et „idealbillede“ - og de vil finde ud af, at det er nærmest umuligt. Selv kendte mennesker og modeller bliver forskønnede via billedmanipulation!

Pigerne vil blive i stand til at sige deres mening og udfordre idealbilledet på mange forskellige måder, så de får større tilfredshed med deres egen krop og deres eget udseende og samtidigt har det sjovt. Endelig opfordrer Free Being Me-materialet pigerne til at gå foran ved at tage hånd om udfordringerne i deres omgangskreds og dele det, de har lært, med deres jævnaldrende.

Aktiviteterne kan bruges både i rene pigeenheder og i enheder, hvor der også er drenge. Nogle af aktiviteterne egner sig bedst til enheder med kun ét køn, men mange af dem kan afvikles i blandede enheder.

11-14-årige vil lære, at:

- 1** myten om et idealbillede findes i alle lande (selvom idealbilledet varierer fra kultur til kultur).
- 2** beskrivelsen af idealbilledet er så lang og omfattende, at det er helt umuligt at leve op til det (billeder af modeller bliver faktisk også udsat for billedmanipulation).
- 3** det har store omkostninger for os og samfundet som helhed at stræbe efter idealbilledet.
- 4** der dog er et alternativ til idealbilledet! Vi kan udfordre idealbilledet lige meget, hvor vi er, og vi kan udfordre både medierne og vores venner og familie på mange forskellige måder.

Sådan kan I arbejde med Free Being Me

Før I går i gang, bør alle ledere læse lederhæftet. I lederhæftet er en beskrivelse af, hvordan aktivitetssiderne er organiseret, samt hjælp og vejledning, der gør det nemmere for den enkelte leder.

Eftersom *Free Being Me* er et aktivitetsmateriale, som WAGGGS har udgivet, vil millioner af pigespejdere over hele verden lave de samme aktiviteter. Hvis I deler det, enheden laver under arbejdet med *Free Being Me*, kan I være en del af en revolution, der giver øget kropstilfredshed, og som får millioner af unge stemmer til at tale for forskellighed og udfordre den opfattelse, at der kun er én måde at være smuk på.



Del enhedens historier på www.free-being-me.com og skab kontakt med andre enheder fra hele verden, der arbejder med *Free Being Me*!

Har pigerne deltaget i aktiviteterne under Free Being Me og gennemført et oplysningsprojekt, der involverer to andre, kan de få Free Being Me-mærket. Det er en rigtig god ide at give pigerne mærket som belønning for deres indsats, og det hjælper samtidig WAGGGS med at tælle, hvor mange der deltager i aktiviteterne verden over.



Før I starter: Hemmelige venner og skattekister

Brug evt. ideerne nedenfor, så det bliver endnu sjovere og giver mere mening at arbejde med *Free Being Me*-materialet. Det er ikke nødvendigt at gennemføre alle aktiviteterne for at gøre sig fortjent til mærket, men de er sjove at lave enten før eller mens, I arbejder med *Free Being Me*. Det står i lederhæftet, hvordan man får mærket.

Free Being Me-væg

Start med at lave en *Free Being Me*-væg. Her kan I samle positive udtalelser, inspirerende billeder og gode ideer mv., som kan bidrage til, at pigerne kommer til at føle sig stærke nok til at være sig selv. Nogle af tingene vil blive lavet, mens I arbejder med materialet. Få pigerne til at se, om de kan finde inspiration derhjemme og tage det med. Brug til sidst væggen, når pigerne skal arbejde med oplysningsprojektet. Upload et billede af jeres væg til www.free-being-me.com

Share!

Hemmelig ven

Lad pigerne få hver sin hemmelige ven i enheden. Lav f.eks. en lodtrækning, så det er tilfældigt. Under forløbet skal pigerne finde smarte måder at få deres hemmelige ven til at tænke positivt om sig selv uden at røbe, hvem de selv er. Sørg for, at alle forstår, at den hemmelige ven ikke må fokusere på udseendet.

Skattekister om mit indre jeg

Før I begynder at arbejde med *Free Being Me*, skal alle pigerne lave hver sin skattekiste. De kan dekorere den helt efter deres eget hoved. I løbet af materialet skal alle pigerne skrive noget positivt, der anonymt skal lægges i de andres skattekister for at vise, at det, der er inden i dig, er vigtigere end, hvordan du ser ud. Når I er færdige med at arbejde med materialet, har hver enkelt pige en række positive udsagn fra de andre piger.

Filmaften

Brug som opstart på arbejdet med *Free Being Me* en aften, hvor I sammen ser en film, der passer til pigernes alder, og som de kan identificere sig med. En film, hvor den kvindelige hovedperson tror på sig selv. Det kan f.eks. være *The Devil Wears Prada* fra 2006. I forbindelse med filmen kan I tale om, hvordan Merida forventes at være, og hvad hun gør for at blive ved med at tro over for sig selv.

Halshæde

Lav en halshæde til alle lederne med syv perler, en for hvert ord i „jeg holder af mig selv og andre“. Lederne skal have halshæden på til de møder, hvor I arbejder med *Free Being Me*. Når en leder lægger mærke til en pige, der er betænksom over for en anden pige, tager lederen ubemærket halshæden af og giver pigen den på. Pigen skal derefter holde øje med, hvornår der opstår en mulighed for at give halshæden videre til en anden, der har vist, at hun tager sig af en. Forklar på forhånd, hvad halshæden betyder.



Free Being Me

Første møde

Når man rejser rundt i verden eller op igennem historien, finder man ud af, at dem, man møder på sin vej, ikke altid har samme opfattelse af skønhed. Hvorfor føler så mange så i dag, at de bør forsøge at leve op til det „ideelle udseende“ i deres del af verden? På dette møde kommer I til at arbejde med, hvad der er det „ideelle udseende“ i jeres

kultur. Fremstil det derefter som den myte, et idealbillede i virkeligheden er! I finder på den måde ud af, hvordan idealbilledet er opstået, og hvorfor det kan være virkelig problematisk for den enkelte.

Program

AKTIVITET	TID	MATERIALER	LÆRING
Velkommen til <i>Free Being Me</i> - Deltagerløfte - Aftal retningslinjer	15 min.	Papir til at skrive retningslinjerne ned på	Samarbejde, at kunne sige sin mening, at kunne respektere andre
Skønhed rundt omkring i verden	10 min.	Ark 1.1 - Fakta om skønhed rundt omkring i verden, skilte med sandt/falsk	Beslutningsevne, uafhængig vurdering, kulturforståelse
Gruppepres - definition på idealbilledet	15 min.	Mindst et modeblad/blad om de kendte pr. hold, blyanter og papir	Gruppearbejde, at kunne tænke hurtigt
Hvordan er idealbilledet opstået?	5 min.	En klokke eller en fløjte - vælg selv	At kunne tænke hurtigt, at turde sige sin mening
Billedmanipulation - find forskellen	5 min.	Ark 1.2 eller videoen „Dove Evolution“, hvis I har adgang til internettet	Detailorienteret
Udenpå indeni: omkostningerne ved idealbilledet	20 min.	Et stort stykke papir pr. hold og blyanter	Gruppearbejde, gruppediskussion
Kort om den individuelle opgave - mediedetektiver	5 min.	1.3	Nysgerrighed, uafhængighed



Velkommen til *Free Being Me*

02 min.

Få pigerne til at sætte sig i en rundkreds, og fortæl dem om *Free Being Me*.

Fortæl dem, at

- Vi vil komme til at arbejde med aktiviteter, som kan være med til at gøre os til tilfredse med, hvordan vi ser ud og til at føle os stolte og glade over vores udseende.
- Alle vil kunne komme frem med deres egne ideer til, hvordan de kan hjælpe sig selv og andre piger med at være tilfredse med deres krop og udseende.

- Piger fra hele verden arbejder med *Free Being Me*-materialet. Alle vil komme til at fortælle hinanden om det, de lærer, så vi kan starte en revolution blandt spejdere over hele verden, der kommer til at føle sig tilfredse med deres krop og udseende.

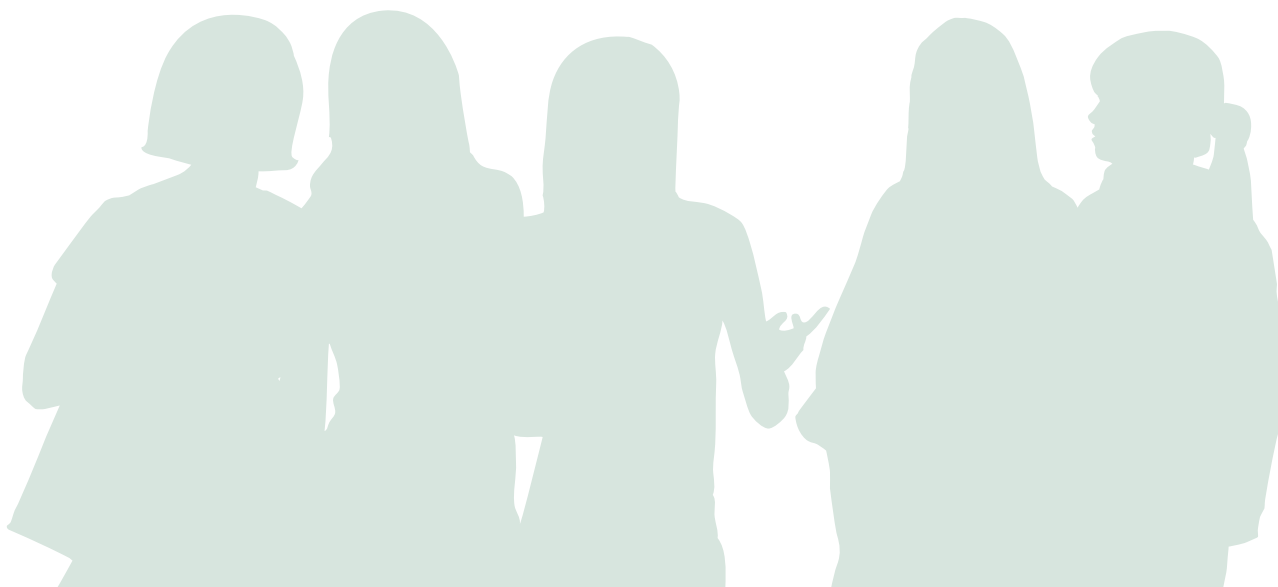
Hvis alle pigespejdere i hele verden deltager, vil 10 mio. piger være med til at ændre verden.

- Når man har deltaget i alle møder, hvor der arbejdes med materialet, og har gjort, hvad man kan for at sprede budskabet, kan man få et *Free Being Me*-mærke.

Free Being Me
mærke



Velkommen





Deltagerløfte ★

02 min.

Udbytte

Alle pigerne siger højt, at de vil deltage aktivt og være med til at gøre det sjovt at arbejde med *Free Being Me* på mødet. Når pigerne siger det højt, vil de komme til at bidrage mere aktivt, hvilket gør, at aktiviteterne får større betydning for, at de opnår en større følelse af tilfredshed med deres egen krop og deres eget udseende.



Fremgangsmåde

Når pigerne har fået fortalt om *Free Being Me*-materialet, giver lederen udtryk for, at hun er glad for, de vil være med, og beder dem bekræfte, at de gerne vil deltage i første møde af *Free Being Me*.

💬 *Er I spændte på, hvad der skal ske, og vil I være med til Free Being Me i dag og til en masse sjove ting? Hvis I er enige, så råb*

“JA JEG ER!”



Kort beskrivelse

Få alle pigerne som gruppe til at vise glæde ved at med til *Free Being Me*.



Materialer

Ingen.

Tips:

- Husk, at taleforslagene (blå tekst med dette symbol 💬) er ment som en hjælp til lederen med at få viderebragt hovedbudskaberne fra *Free Being Me* så effektivt som muligt. Det er helt i orden at sige det på en anden måde, bare meningen er den samme.
- Få så vidt muligt alle til at være med til at love, at de vil deltage aktivt.
- For at gøre det sjovere kan man få alle til at bruge fagter, når de råber ”JA”. Alle kan f.eks. hoppe eller springe ind i rundkredsen samtidigt, eller de kan lave en bølge, hvor de på skift løfter hænderne. Alle møder, der afholdes i forbindelse med *Free Being Me*-materialet, starter med, at pigerne lover at deltage aktivt. Det er en rigtig god ide, hvis man kan være kreativ og gøre det på forskellige måder. Få gerne pigerne til at komme med deres ideer.

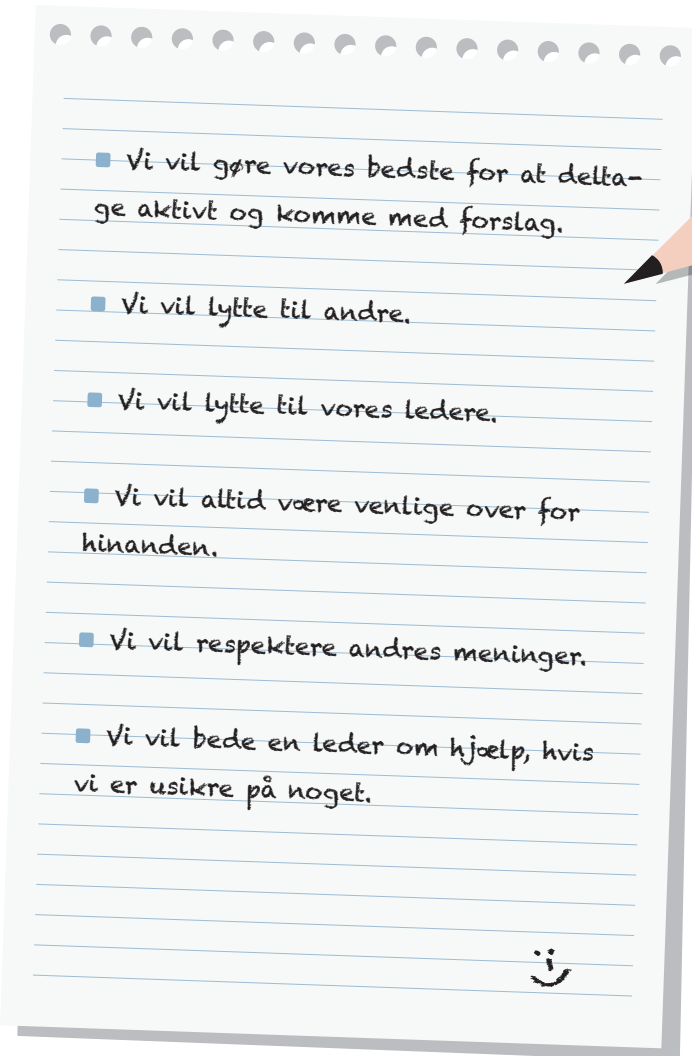


Aftal retningslinjer

10 min.

Før I starter på materialet, skal der aftales nogle retningslinjer, så alle er trygge og føler, de kan stole på de andre. Bed alle i enheden, også lederne, om at komme med forslag til et fælles sæt retningslinjer. Når alle kan acceptere retningslinjerne, skrives de ned og hænges op i mødelokalet.

Det kan f.eks. være:

- 
- Vi vil gøre vores bedste for at deltage aktivt og komme med forslag.
 - Vi vil lytte til andre.
 - Vi vil lytte til vores ledere.
 - Vi vil altid være venlige over for hinanden.
 - Vi vil respektere andres meninger.
 - Vi vil bede en leder om hjælp, hvis vi er usikre på noget.



Tips:

- Denne aktivitet giver pigerne en rigtig god mulighed for at øve sig i ledelse ved at skulle forhandle med hinanden. Få så vidt muligt alle til at deltage i snakken.
- Mind pigerne om retningslinjerne i begyndelsen af hvert møde i forbindelse med *Free Being Me*-materialet.
- Hvis enheden allerede har sine egne retningslinjer, som I gerne vil bruge, kan I bruge lidt tid på at snakke om dem for at se, om de måske skal ændres eller udvides. Hvis I ikke allerede har jeres egne retningslinjer, kan det også være en god hjælp i forbindelse andre spejderaktiviteter.



Skønhed rund omkring i verden

10 min.

Udbytte

Pigerne kommer til at forstå, at der ikke kun er én perfekt måde at se ud på. At skønhedsidealene løbende ændrer sig med tiden og fra det ene land til det andet. Hvis vi boede i et andet land eller i et andet århundrede, ville vi måske blive opfordret til at stræbe efter et helt andet udseende.



Fremgangsmåde

Forklar pigerne, at de skal spille et spil, som viser dem, hvordan ideer om skønhed opfattes forskelligt rundt om i verden, og hvordan opfattelserne har ændret i tidens løb.

Formålet med spillet er at kunne regne ud, om det man får at vide om skønhed rundt om i verden er sandt eller falsk.

(Alle udsagnene er faktisk sande - men sig det ikke til pigerne, før de starter!)

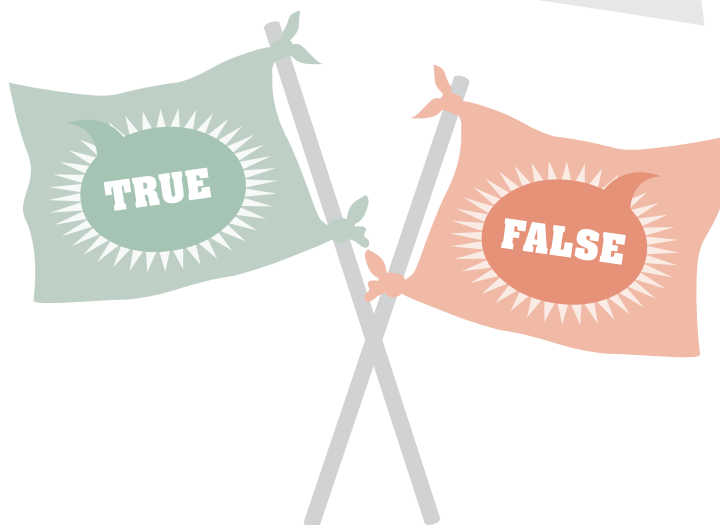
- Opdel mødelokalet, så den ene side er „sand“ og den anden „falsk“.
- Læs de fakta, du synes bedst om, højt fra ark 1 (det, der står skrevet med fed).
- Pigerne skal løbe over i den side af mødelokalet, som passer til det enkelte udsagn.
- Når alle har valgt side, læses oplysningerne under udsagnet højt.
- Mind pigerne om, at de ikke bare skal gøre som andre - de skal selv tage en beslutning!

Kort beskrivelse

Spil et energisk spil, hvor man skal vælge mellem sandt eller falsk. Det tester pigernes viden om, hvordan skønhed er blevet defineret i forskellige kulturer og samfund rundt omkring i verden og op igennem historien.

Materialer

Fakta om skønhed fra ark 1, skilte med henholdsvis sandt og falsk.



Spørg dem bagefter

- Var I overraskede over, at alle udsagnene var sande? Hvad var I mest overraskede over?

Nu har vi fundet ud af, at folk rundt omkring i verden, både tidligere og i dag, har og har haft mange forskellige opfattelser af, hvad der er smukt - vi skal nu prøve at se, hvad vi i vores del af verden, siger er smukt.



Gruppepres: ★

Definition på idealbilledet 15 min.

Udbytte

Pigerne kommer til at forstå, at myten om idealbilledet er samfundets ide om, hvordan den „perfekte“ pige* skal se ud. Det er netop en myte (dvs. en falsk, opfundet ide), fordi det er umuligt for alle at leve op til, og så passer det selvfølgelig ikke, at man kun kan se smuk ud på én måde. Når først pigerne har forstået, hvad myten om idealbilledet går ud på, vil det være sjovt for dem at udfordre det på mange forskellige måder, når de arbejder med *Free Being Me*.

* Hvis der er både piger og drenge i enheden, skal I også se på samfundets opfattelse af den „perfekte“ dreng. Gennemgå aktiviteterne, og lav en særskilt liste for drenge (drengen med det „perfekte udseende“).

👁 Kort beskrivelse

Find ud af, hvem der skal inviteres til et arrangement, hvor I vil præsentere et helt nyt modeblad, som hedder Gloss. Lav en lang liste over, hvordan man skal se ud, hvis man skal følge idealbilledet, ud fra ugeblade og jeres egen brainstorm.

✓ Materialer

Mindst et modeblad/blad om de kendte pr. hold, blyanter og papir (1 pr. hold).



Fremgangsmåde

1) Hvem er den perfekte gæst til lanceringen af Gloss? (maks. 5 min.)

Del pigerne op i mindre hold.

Forklar hvert enkelt hold, at de skal arrangere en event for et helt nyt modeblad ved navn Gloss. Chefen har bedt dem organisere en fest med masser af glitter og pang for at lancere bladet. De skal nu sammensætte den „perfekt udseende“ gæsteliste.

Hun vil gerne have, at alle gæsterne skal passe til samfundets opfattelse af det „perfekte“ udseende for en pige.

Jeres chef vil gerne have, at alle gæsterne til lanceringen af Gloss skal passe til samfundets opfattelse af det såkaldt „perfekte“ udseende for en pige. For at kunne beskrive den „perfekt udseende“ gæst for jeres chef skal I nu lave så lang en liste over, hvordan hun skal se ud (f.eks. detaljer om hendes hår, krop, højde og ansigt).

Bed dem om at lave så lang en liste som muligt over, hvordan man skal se ud.

Lad hvert hold have et udvalg af blade, som de se i, når de skal beskrive det „perfekte“ udseende.

2) Lav en liste, der beskriver, hvordan en „perfekt udseende“ pige ser ud. Gæst (7 min.)

Mens holdene arbejder på deres lister, hænges et stort stykke papir op, så alle kan se det, og øverst skrives: „Den „perfekt udseende“ pige? „

Saml holdene, og lad pigerne præsentere deres forslag til, hvordan den „perfekt udseende“ gæst burde se ud. Skriv alle forslagene op under overskriften på det store stykke papir. Gerne så detaljeret som muligt.





Gruppepres: Definition på idealbilledet

(fortsat) ★

15 min.

Tips:

- Sørg for, at det er pigernes forslag, der skrives op - lad alle pigerne komme til orde med deres forslag, så det kan blive en god, lang liste.
- Det er sjovest, og giver pigerne en større forståelse for at være tilfreds med deres krop og udseende, hvis listen med forslag til det „perfekte“ udseende bliver så lang som muligt. Med en virkelig lang liste bliver det tydeligt, hvor snæver og latterlig myten om idealbilledet virkelig er! Det vil også være med til at få pigerne til at forstå, at ingen kan komme til at se ud som idealbilledet. Gør det til en leg og en virkelig udfordring.
- Det kan være svært at udpege de modsætninger, som idealbilledet udtrykker (f.eks. kropsformer, flad mave og store bryster eller lange ben og små fødder).
- Få dem til at være så konkrete og detaljerede som muligt. Hvis en f.eks. foreslår „flotte tænder“, så få hende til at forklare, hvad hun mener. Det kan f.eks. være lige, hvide tænder.
- Sæt spørgsmålstegn ved forslag, der antyder, at noget bestemt skulle være „perfekt“, f.eks.: „hud uden urenheder“ er en bedre beskrivelse end „fejlfri hud“.
- Hvis det er svært for pigerne at komme på noget, så prøv at fokusere på enkeltdele - f.eks. „Hvad så med hendes hoved/ben/arme, hvordan bør de se ud?“

Den „perfekt udseende“ pige?

Idealbilledet er en myte

Streg „Den „perfekt udseende“ pige?“ ud og skriv „Idealbilledet er en myte“.

Få pigerne til at forklare, hvad en myte er. Definitionen er: en opfattelse, som mange tror på, men som faktisk er falsk.

☞ *Myten om idealbilledet er, hvordan samfundet mener, den „perfekt udseende“ pige skal se ud. Men det er en myte, for i virkeligheden er det umuligt at se sådan ud. Ingen kan opfylde alle punkterne på listen helt naturligt.*

Tips:

- Hvis aktiviteten skal være virkelig sjov, læses alle punkterne på listen lidt teatralisk og dramatisk, så det understreges, hvor snæver, umulig og latterlig myten om idealbilledet virkelig er.
- Gør et stort nummer ud af at strege overskriften „Den „perfekt udseende“ pige“ ud og erstatte den med „Idealbilledet er en myte“, så budskabet bliver slået fast.
- Husk - meningen med aktiviteten er ikke at kritisere den måde, nogen ser ud på. Det handler om at forstå, at samfundsnormerne ofte sender snævre og uopnåelige signaler til børn og unge om, hvordan de bør se ud, hvis de gerne vil have, at man skal synes, de er smukke.
- Hvis en af pigerne siger, at nogen rent faktisk godt kan se ud som idealbilledet (f.eks. en af de kendte eller en kendt model), så mind dem om, at selv de kendte bliver udsat for billedmanipulation eller får plastikkirurgi, fordi de ikke helt kan leve op til idealbilledet. Og fortæl dem, at I vender tilbage til det her senere på mødet.

3) Definer idealbilledet (3 min.)

Når I har lavet en lang liste, læses hvert enkelt forslag til udseendet højt.

☞ *Det betyder altså, at den „perfekt udseende“ pige er/har ... (læs alle punkterne på listen højt).*

Faktisk er der ingen piger, der har det, man kan kalde det „perfekte“ udseende. Det er bare myte, at der skulle være et idealbillede.

Hvordan er idealbilledet opstået? ★

05 min.

Udbytte

Pigerne finder ud af, at idealbilledet er noget, der er skabt og forstærkes af samfundsnormerne. De vil også komme til at forstå, at skønhedsideal er ændrer sig med tiden og fra kultur til kultur, at det derfor ikke kan betale sig at forsøge at leve op til dem.



Fremgangsmåde

Hele gruppen skal arbejde med hurtig brainstorming.

En leder læser følgende spørgsmål op et ad gangen og opmuntrer pigerne til at sige deres svar og forslag højt. Når der kommer et rigtigt svar (se svarene), ringer lederen med en klokke, fløjter i fløjten eller laver en sjov lyd.

Når det virker som om, pigerne er kommet med hovedpunkterne, går I hurtigt videre til næste spørgsmål. Det må godt gå lidt tjept.

Kort beskrivelse

Hurtig brainstorm for at finde frem til baggrunden for myten om idealbilledet.

Materialer

En klokke eller en fløjte - vælg selv.



Tip:

- Det er vigtigt, når I arbejder med *Free Being Me*-materialet, at I sørger for, at pigerne ikke henviser til positive aspekter ved idealbilledet, eftersom det vil få dem til at være knap så tilfredse med deres egen krop og deres eget udseende, og dermed vil det forstærke det pres for at være smuk, vi forsøger at sætte på spidsen.



Hvordan er idealbilledet opstået?

(fortsat) ★

05 min.

Spørgsmål

? 1) „Hvis nu arrangementet for Gloss fandt sted for 200 år siden. Ville den „perfekt udseende“ gæst have set ud på samme måde - hvorfor og hvorfor ikke?“

Rigtigt svar: Nej!

Man har f.eks. op igennem historien haft forskellige meninger om, hvad der er smukt. I renæssancen mente man i Europa, f.eks. at det var smukt med brede hofter og fyldige maver. I 1800-tallet var det højeste mode at give kvinderne en smal talje og stor bagdel ved at bruge korset. Man kan også nævne nogle af oplysningerne fra spillet „Fakta om skønhed“.

? 2) „Ville den „perfekt udseende“ gæst have set ud på samme måde, hvis jeres arrangement for Gloss havde fundet sted i et andet land?“

Vælg et land, der er anderledes end jeres eget.

Rigtigt svar: Nej!

Nogle kvinder i Etiopien gør f.eks. deres læber større med tallerkener, fordi de synes, det er smukt. I Nordamerika synes man, at det er flot at være solbrændt, mens man i nogle lande i Asien synes, at kvinder helst skal være lyse i huden. Igen viser spillet „Fakta om skønhed“, at det forholder sig sådan.

? 3) „Hvordan tror I, myten om idealbilledet er opstået?“

Rigtige svar:

Medierne, modebranchen, firmaer, der sælger og producerer kosttilskud eller slankemidler, makeup-producenter osv.

? 4) 4) „Hvordan får I noget at vide om idealbilledet?“

Rigtige svar:

Venner, familie, medier (tv-udsendelser, film, blade, internettet, reklamer), producenterne af slankeprodukter osv.

? 5) „Hvordan tror I, det, man hører og ser om idealbilledet, får piger på jeres alder til tænke om deres udseende?“

Rigtige svar:

Man er under pres for at se ud på en bestemt måde; man føler, at ens krop ikke er god nok; man bekymrer sig om, hvordan man ser ud, og er ikke tilfreds med sig selv.

? 6) „Hvad opnår man ifølge medierne, hvis man kan komme til at se ud som idealbilledet?“

Rigtigt svar:

Man bliver lykkelig, elsket, succesrig, rig, berømt osv.

? 7) 7) „Tror I virkelig, at alt det vil ske, hvis man ser sådan ud? Man kan også se på det på en anden måde. Man kan overveje, om de kendte, som oftest kommer tættest på idealbilledet, har perfekte liv.“

Rigtigt svar: Nej!

Det er meget usandsynligt, at alt det sker. Især fordi ingen kan blive som idealbillet uden kunstige hjælpemidler. Livet er heller ikke perfekt for modeller og de kendte, som er dem, der kommer tættest på at ligne idealbilledet. De har f.eks. også problemer med kæresten og arbejdet, og det er ofte svært for dem at have et privatliv.





Billedmanipulation - find forskellen ★

05 min.

Udbytte

Pigerne kommer til at forstå, at idealbilledet er en fysisk umulighed. Det er umuligt selv for modeller og de kendte, eftersom billederne af dem i blade og reklamer ofte bliver udsat for billedmanipulation.



Fremgangsmåde

Lad os prøve at se på de billeder, de bruger i blade og andre medier som f.eks. bladet Gloss. Vi vil prøve at arbejde med, hvordan computeren kan bruges til at skabe billederne, og hvordan de kan holde liv i myten om idealbilledet.

Del pigerne op i små hold:

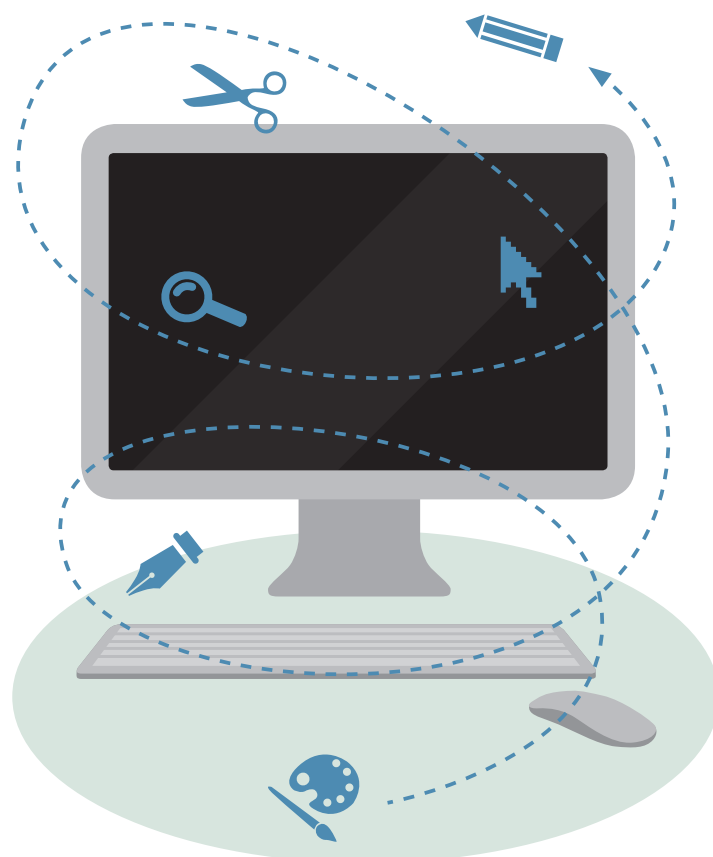
- 1) Brug ark 1.2. Sammenlign billederne før og efter. Find så mange forskelle som muligt.
- 2) Se Doves video („Dove Evolution“), og skriv alle de måder ned, som modellens ansigt ændres på fra start til slut. I kan f.eks. se videoen to gange, så pigerne får to muligheder for at få øje på det, de ikke så første gang.

Spørg dem bagefter



- 1) Hvordan har I det med, at også billederne af modeller og de kendte bliver billedmanipulerede, fordi man ikke synes, der er smukke nok, som de er?
- 2) Er idealbilledet virkelig det ideelle udseende, eller kan man være smuk og særlig på andre måder?

Få pigerne til at gå sammen to og to. Giv dem tid til at fortælle hinanden, hvorfor de mener, det er umuligt at leve op til myten om idealbilledet. Det giver pigerne mulighed for, at de kan tage føringen og vise, hvorfor de ikke er enige i, at der skal være et idealbillede.



Vi arbejder videre med nogle af disse ideer, når vi arbejder med Free Being Me til de næste møder.



Udenpå indeni: ★

Omkostningerne ved idealbilledet 20 min.

Udbytte

Pigerne kommer til at tænke over, hvad det koster at forsøge at leve op til idealbilledet. Hvordan det kan gøre unge over hele verden kede af det, hvordan det kan hindre dem i at udnytte deres fulde potentiale, og hvordan det kan have betydning for deres omgangskreds og verden i det hele taget.



Fremgangsmåde

1) Find de indvendige og udvendige omkostninger (10 min.)

Del pigerne op i små hold, og giv hvert hold et stort stykke papir, som de skal tegne et enkelt omrids af en person på (et omrids pr. hold).

Vi har talt om idealbilledet, og hvordan det er opstået. Lad os prøve at se på, hvad det koster, når man forsøger at ligne idealbilledet. Sagt på en anden måde: hvis man føler, man er presset til det, og man forsøger at ændre sit udseende, så det passer med idealbilledet, hvordan kan det påvirke én negativt?

De negative sider - indeni

Prøv at komme i tanke om alle de negative sider, der er for den enkelte, hvis man forsøger at komme til at se ud som idealbilledet. Skriv dem ned inden i omridset på papiret. Hvordan, tror I, de har det? Hvad tror I, de må undvære, ikke er så gode til eller ikke nyder så meget? De kunne f.eks. have lavt selvværd eller tør måske ikke gå til svømning. Prøv at komme i tanke om så mange omkostninger og negative aspekter ved det som muligt.

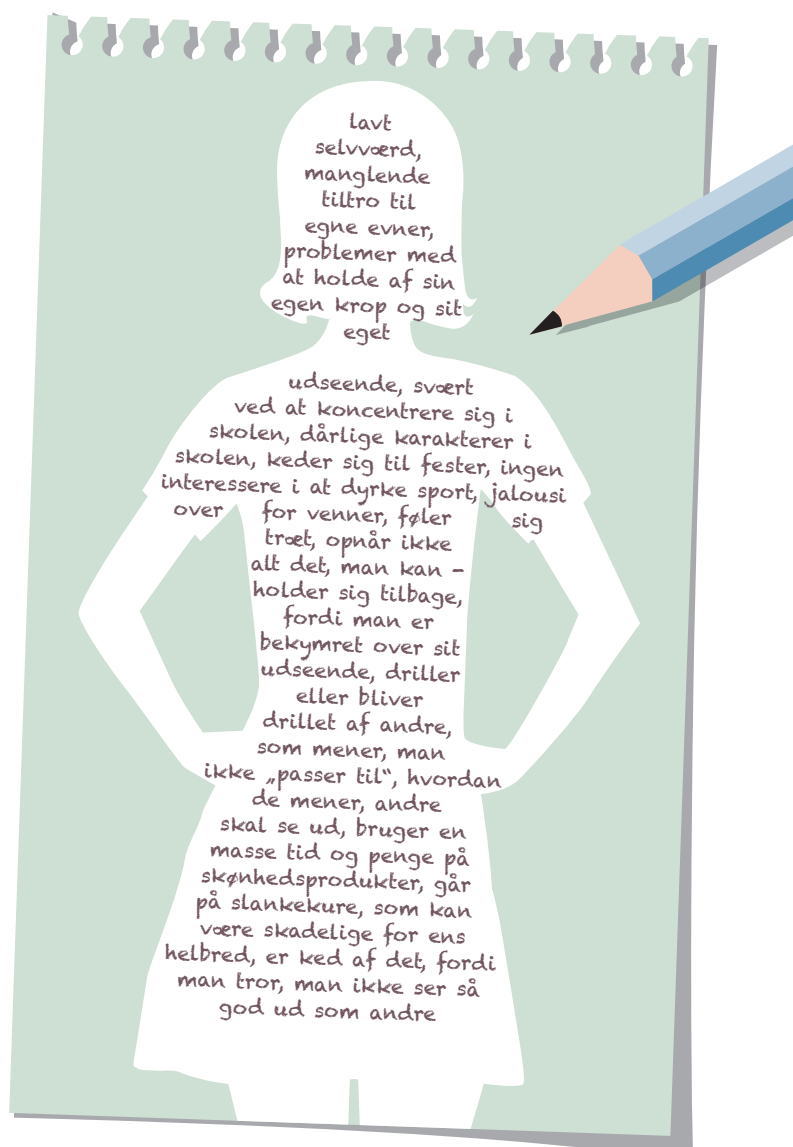
Gå rundt til holdene, og få dem til at skrive så mange forslag som muligt inden i deres omrids. Nedenfor er eksempler på omkostninger, der er skrevet inden i omridset af en person.

Kort beskrivelse

Tegn et omrids af en person. Pigerne skal nu sammen finde alle de negative aspekter, der kan være ved at ville leve op til idealbilledet.

Materialer

Papir, blyanter.





Udenpå indeni: Omkostninger ved idealbilledet

(fortsat) ★

15 min.

De negative sider - udenpå

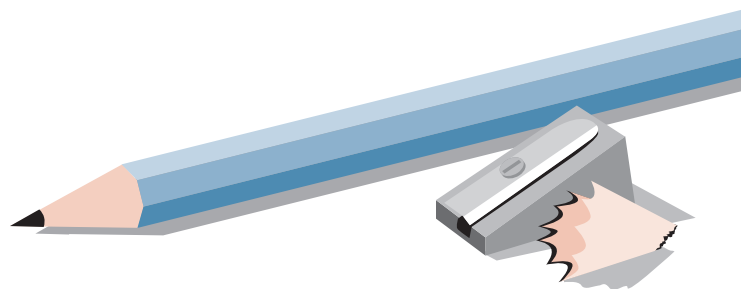
Nu skal vi se lidt på, hvilken negativ betydning det har lokalt og globalt, hvis man forsøger at komme til at ligne idealbilledet. Hvordan kan det f.eks. gå ud over den måde, man behandler hinanden på i skolen, og betyde noget for, om unge tror nok på sig selv til at kunne gå foran, så verden bliver et bedre sted, og så de tør sige deres mening om det, der betyder noget for dem? Skriv alle de omkostninger, idealbilledet har for samfundet, uden om omridset af personen.

Nedenfor er eksempler på omkostninger for samfundet, der er skrevet rundt om omridset af en person.



Tips:

- Lad holdene få tid til at komme frem med deres egne tanker. I får det bedste udbytte af aktiviteten, hvis pigerne selv får lov til at tænke sig frem til omkostningerne.
- Hvis et eller flere af holdene går i stå, kan de få en af illustrationerne på denne side som et eksempel, og så kan de opleve en sejr, når de selv kommer i tanke om endnu en omkostning.
- Gør, hvad I kan for at få dem til at samarbejde, så de kommer frem til så mange omkostninger som muligt. Jo flere omkostninger, de finder frem til, desto mere betyder aktiviteten noget for, om de er tilfreds med deres egen krop og deres eget udseende, og de får udviklet deres lederegenskaber.
- Det er vigtigt, pigerne føler, de selv er en vigtig del af aktiviteten, så sørg for, at hver enkelt får skrevet mindst én omkostning ned. Det virker aktiverende på pigerne, når de hver især skal komme med deres forslag, og det giver dem en chance for at sige højt, at de godt ved, at det ikke er godt at forsøge at leve op til idealbilledet.





Udenpå indeni: Omkostninger ved idealbilledet (fortsat) ★

15 min.

2) Afskaffelse af idealbilledet! (10 min.)

- Bed pigerne fortælle alle de andre om deres egne eksempler på nogle af de negative sider ved idealbilledet.
- Få derefter pigerne til at sige svarene på følgende spørgsmål højt:

Spørgsmål

- ?** Hvem har så glæde af myten om idealbilledet?
Forslag til svar: producenterne af slankemidler, medierne, modebranchen.
- ?** Hvis I ser på de negative aspekter, I har skrevet inden i og uden på omridset af personen - får I noget ud af idealbilledet?
Nej!



- Jeg er den, der er gået! Få pigerne til at lade som om, de siger deres job op hos Gloss, så de offentligt kan vise, at de ikke er enige i idealbilledet.

Nu har I altså besluttet jer for at sige jeres stilling op hos Gloss, fordi bladet opfordrer folk til at forsøge at leve op til idealbilledet, og det er I ikke enige i. På næste møde skal I starte jeres eget blad, som skal hjælpe alle til at være frie til at være sig selv.

I nu er på vej ud ad døren efter jeres sidste arbejdsdag hos Gloss, hvad har I lyst til at sige til jeres chef? Det er på tide, at I fortæller hende, hvorfor I ikke synes, det giver mening at forsøge at leve op til idealbilledet. Sid lidt for jer selv og tænk over, hvad I har lyst til at sige til hende. I har måske lyst til at fortælle hende om nogle af de negative ting, I lige skrev ned inden i og uden på omridset af personen.

Giv pigerne nogle minutter, hvor de skal sidde for sig selv og finde ud af, hvad de gerne vil sige.
Pigerne skal derefter en og en over for de andre i de små hold lave et lille rollespil, hvor de fortæller deres chef, at de siger op, fordi de ikke er enige i idealbilledet. Hvis der er tid til det, kan I tale om det i plenum, så alle hører hinandens forslag.

Tips:

- Det må gerne gøres lidt sjovt - pigerne kan f.eks. lade som om, de styrter ud af kontoret hos Gloss.
- Sørg for, at alle pigerne får mulighed for at fortælle de andre om, hvorfor de ikke er enige i idealbilledet. Det er vigtigt, at det, de siger, afspejler, at de ikke er enige i idealbilledet.

Det gjorde I godt, da I sagde til chefen, hvorfor det er vigtigt ikke at forsøge at leve op til idealbilledet. Vi vil gerne have, at alle skal kunne føle sig fri nok til at være sig selv. Når man føler sig fri til at være sig selv, kan man gøre det, man gerne vil. Man kan tage sig af sig selv og andre, og man kan være glad for sin krop for det, den kan gøre.





Kort om den individuelle opgave – mediedetektiver 05 min.

Udbytte

Pigerne øver sig i at sætte spørgsmålstegn ved idealbilledet ud fra et eksempel fra det virkelige liv.



Fremgangsmåde

Forklar oplysningsprojektet:

Som forberedelse til næste møde, hvor vi arbejder med Free Being Me, skal I være mediedetektiver. I skal finde et eksempel på idealbilledet i de danske medier - fra en avis, et blad, en hjemmeside el.lign. Læg det sammen med den seddel, I får udleveret, skriv, hvorfor I ikke er enige, og tag eksemplet med til næste møde!

Vis pigerne bagsiden af den seddel, de får med hjem, og bed dem skrive svarene på spørgsmålene ned, så I kan snakke om dem til næste møde.

Spørgsmål



„Myten om idealbilledet passer ikke, fordi ...“

„Det kan betale sig at forsøge at ligne idealbilledet, fordi ...“

Tip:

- Det kan godt være, at pigerne ikke er vant til at have hjemmeopgaver „for“ fra det ene møde til det andet. Fortæl dem, at det er en del af Free Being Me-materialet, og at opgaverne er sjove og spændende og vil hjælpe dem til virkelig at forstå, hvad det betyder at være tilfreds med sin krop - både for én selv og for andre.





Free Being Me

Andet møde

Børn og unge bombarderes hver dag med billeder og informationer fra medierne. Tv-udsendelser, annoncer og især blade er med til at holde liv i myten om idealbilledet og er med til at fastholde det pres, der ligger på os om at leve op til det. Det har vist sig, at når man bombarderes med forestillingen om det „perfekte udseende“ i blade ¹, betyder det noget for, om man er tilfreds med sin egen krop og sit eget udseende. På mødet får pigerne mulighed for at tage

føringen og sætte spørgsmålstegn ved det ved at lave et tv-indslag, som afslører sandheden bag idealbilledet, og lave deres eget blad, som er beregnet på at øge deres tilfredshed med deres krop og udseende!

¹Stice, E., & Shaw, H. (1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women, and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, s. 288-308. (om bivirkninger ved mediernes tynde, kvindelige idealbilleder og sammenhængen med symptomer på bulimi)

Program

AKTIVITET	TID	MATERIALER	LÆRING
Deltagerløfte	2 min.	Ingen	At sig sin mening
Mediedetektiver kort	5 min.	Individuel opgave: mediedetektiv, sedler (udfyldt)	At høre hinandens forslag, at fortælle noget til andre
Lav egne bidrag til medierne - Breaking news om tilfredshed med egen krop og eget udseende - Bladforside	30 min. 30 min.	Ark 2.1 - 1 for hvert hold Papir - 1 stk. til hver, farver, hobbymaterialer mv.	Samarbejde, kreativitet, fremlæggelse/at tale til et publikum
Personal Challenge: Friendship Note	5 min.	Ark 2.2 - 1 hver	Kreativitet, at forklare et budskab



Velkommen til andet møde

Deltagerløfte ★

02 min.



Udbytte

Alle pigerne siger højt, at de vil deltage aktivt og være med til at gøre det sjovt at arbejde med *Free Being Me* på mødet. Når pigerne siger det højt, vil de komme til at bidrage mere aktivt, hvilket gør, at aktiviteterne får større betydning for, at de opnår en større følelse af tilfredshed med deres egen krop og deres eget udseende.



Fremgangsmåde

Giv udtryk for glæde over, at pigerne vil være med, og bed dem bekræfte, at de gerne vil deltage i andet møde af *Free Being Me*.

Er I spændte på, hvad der skal ske, og vil I være med til Free Being Me i dag og en hel masse sjove ting?

Hvis I er enige, vil jeg gerne høre jer råbe:

“JA JEG ER!”

Kort beskrivelse

Få alle pigerne som gruppe til at vise glæde ved at deltage i *Free Being Me*.

Materialer

Ingen



Individuel opgave

Gennemgang: Mediedetektiv 05 min.



Udbytte

Pigerne vil få en forståelse for, at myten om idealbilledet findes overalt i Danmark, men at de kan sætte spørgsmålstejn ved dette idealbillede ved at tale om, hvorfor det er urealistisk, og hvorfor det ikke kan betale sig at bruge energi på at forsøge at ligne det.



Fremgangsmåde

Tak for det flotte detektivarbejde, I har udført. I har virkelig fundet mange eksempler på, hvordan idealbilledet ser ud! Nu får alle mulighed for at sige, hvad I mener om idealbilledet.

Bed alle om at gå rundt i mellem hinanden i lokalet. Når lederen råber „BYT“, stopper pigerne på stedet, og snakker med den første, de får øje på. Alle gør nu følgende:

Man holder det billede op, som man har fundet derhjemme som et eksempel på et idealbillede, og læser det, man har skrevet på bagsiden af arket fra sidst:

„Det kan ikke betale sig at forsøge at ligne idealbilledet, fordi ...“

Myten om idealbilledet passer ikke, fordi ...“

Når der er gået 2 minutter, råber lederen igen „BYT“. Pigerne bytter nu billeder med hinanden, hvorefter de finder en ny, som de taler med, viser deres nye billede til og læser det, der står på bagsiden. Det kommer sikkert til at gå ret livligt for sig med masser af snak og sjov!

Til sidst tak til pigerne, fordi de havde fundet eksempler frem, som de gerne ville dele med de andre.

Vi har lagt mærke til, at medierne ofte udbreder informationer om myten om idealbilledet. Men det behøver ikke være sådan. Om lidt får alle chancen for at sige, hvad de mener, og for at påvirke medierne, så folk kommer til at acceptere deres egen krop og deres eget udseende i stedet for at stræbe efter idealbilledet!



Kort beskrivelse

Vis eksemplerne på idealbilledet, og snak kort om dem, mens billederne går rundt.

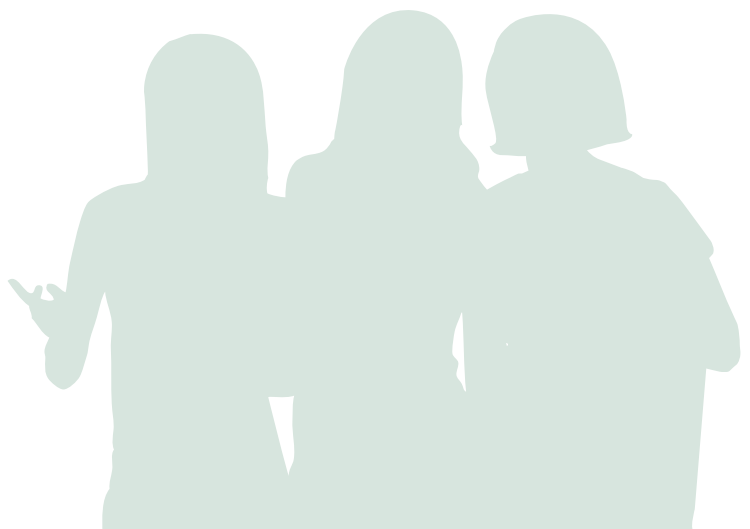


Materialer

Eksempler på idealbilleder, som pigerne har medbragt.

Myten om
ideal-
billedet ...

...





1) Breaking news ★

om at være tilfreds med sin krop og sit udseende

30 min.



Udbytte

Pigerne sætter spørgsmålstegn ved myten om idealbilledet og bruger deres egne ord til at komme med alternative forslag.



Fremgangsmåde

1) Lav en pressemeddelelse (15 min.)

Denne opgave giver jer mulighed for at arbejde sammen i mindre hold og være virkelig kreative.

Husk, på sidste møde besluttede I at forlade Gloss. I skal nu lave en pressemeddelelse (det er information til pressen), hvor I fortæller hele verden, hvorfor I har besluttet jer for at forlade modebladet Gloss, og hvorfor det er spild af tid at forsøge at leve op til et idealbillede!

Jeres pressemeddelelse skal mindst indeholde følgende tre dele:

- Fortæl, hvad myten om idealbilledet går ud på, og hvordan vi bliver informeret om den.
- Fortæl om de negative aspekter ved at forsøge at komme til at ligne idealbilledet, og hvorfor I har besluttet jer for at forlade Gloss.
- Giv andre piger (og drenge) nogle gode råd om, hvad de kan sige eller gøre for at undgå at ligge under for det pres, der er for at komme ligne idealbilledet.

Når journalister og andre i medieverdenen gerne vil have deres budskab igennem, har de brug for at kunne fortælle det på en virkningsfuld og tydelig måde. Når I laver jeres pressemeddelelser, skal I sørge for, at jeres budskab bliver sagt meget tydeligt. I skal sørge for at bruge klare udsagn, så det står helt klart, at I ikke er enige i myten om idealbilledet. Prøv at tænke på sidste gang, hvor I skrev negative aspekter ned inden i og uden om omridset af en person. Det kan måske give nogle ideer.

I får nu noget tid til at skrive en pressemeddelelse, og bagefter skal I holde en pressekonference, hvor I læser den op for hele verden.

Kort beskrivelse

Pigerne vil synes, det er sjovt at afholde en pressekonference om, hvorfor de besluttede sig for at sige deres job op hos modebladet Gloss. Det giver dem mulighed for at arbejde med deres lederevner ved, at de kan fortælle verden, hvorfor man ikke skal forsøge at leve op til idealbilledet.

Materialer

Ark 2.1 - 1 for hvert hold

Giv pigerne 15 min. til at arbejde med pressemeddelelsen i mindre hold. Giv dem ark 2.1. De skal ikke bruge det ordret, men det kan måske inspirere dem.

2) Pressekonference (15 min.)

Bed hvert enkelt hold læse eller opføre deres pressemeddelelse for alle de andre. Ideelt bør de sidde foran alle de andre, så de danner et panel.

For at holde alle beskæftigede kan tilhørerne lege journalister, som noterer de hovedpunkter, de bliver præsenteret for under pressekonferencen, og evt. stiller spørgsmål.

Sørg for, at der bliver klappet af alle holdene, når deres pressekonference er færdig.

Det var virkelig nogle gode og opfindsomme pressemeddelelser! Kan nogen af jer fortælle lidt om det, I skrev ned under pressekonferencen?

Hvilke aspekter af myten om idealbilledet syntes I bedst om?

Tips:

- Brug ideerne på ark 2.1, hvis pigerne skal skubbes i gang.
- Hvis I er en meget stor gruppe, kan I dele gruppen op i to, så alle kommer til at optræde for halvdelen af den store gruppe.



Hold jeres egen pressekonference

2) Bladforside

30 min.



Udbytte

Pigerne vil komme til at indse, at der er et glimrende alternativ til at forsøge at leve op til idealbilledet.



Fremgangsmåde

I er nu rejst fra Gloss og har besluttet jer for at starte jeres eget blad. Det skal være et, der hjælper piger med at have det godt med deres udseende.

Det er nu jeres opgave at finde på ideer til forsiden til bladet.

1) Redaktionsmøde (10 min.)

Det er lige ved at være op over deadline for en forside til bladet! Hjælp hinanden med at finde på noget.

Holdene skal overveje tre ting:

a. Billeder: Hvilke billeder vil I vælge for at vise, at virkelige mennesker kan se ud på rigtig mange forskellige måder?

b. Overskrifter: Hvad skal hovedhistorierne være? Der bør være mindst to råd (gerne flere) til piger og drenge om, hvordan de kan blive bedre til at acceptere deres krop og udseende.

c. Bladets navn: Hvordan vil navnet på jeres blad kunne få andre til at være tilfredse med deres krop og udseende. Navnet skal være spændende og inspirerende.

2) Individuelle forslag til forsider (10 min.)

Redaktøren har besluttet, at I hver især skal lave jeres eget forslag til en forside til bladet. Så kan man bedre finde ud af, hvad der skal vises, og hvordan det kommer til at se ud.

Få hver enkelt pige til at lave sit eget forslag til bladets forside. Det skal passe med holdets retningslinjer for udformningen. De skal være så kreative som muligt. Sørg for, at alle de tre punkter, I blev enige om på redaktionsmødet, er med (billede, overskrifter og bladets navn).



Kort beskrivelse

Pigerne skal lave deres egen forside til et blad for at fortælle om alternativet til at forfølge myten om idealbilledet.



Materialer

Papir - 1 stk. til hver, farver, hobbymaterialer mv.

3) Tilbagerapportering (10 min.)

Bed redaktionsholdene om at hænge deres forsideforslag op på en væg.

Bed hvert enkelt hold om at præsentere deres egne forslag - enten for alle andre hold (hvis der er tid), eller bare for et enkelt andet hold. Mind pigerne om, at de skal huske at nævne de tre ting, som de blev enige om på deres redaktionsmøde (billede, overskrifter og navn på bladet).

Prøv at spørge ind til deres forslag, når alle holdene har lavet deres præsentation:

Tak for nogle rigtig gode ideer!

Spørgsmål



? Hvorfor valgte I de billeder? På hvilken måde viser de et alternativ til myten om idealbilledet?

? Hvordan tror I, at artiklerne bag overskrifterne kan være med til at få piger og drenge til at se, at man ikke kan leve op til idealbilledet, eller forstå de negative sider ved at forsøge at se sådan ud?

? Hvordan kan bladets navn være med til at få piger og drenge til at se, at de ikke behøver at føle sig presset til at se ud som idealbilledet?

Hvis pigerne gerne vil bruge mere tid på forsiderne, er de velkomne til at tage dem med hjem og fortsætte.



Individuel opgave: Venindebrev ★

05 min.



Udbytte

Pigerne bliver bedre til at forstå myten om idealbilledet, hvorfor det er umuligt at leve op til, og hvorfor det ikke kan betale sig at forsøge at komme til at ligne det. De kommer til at øve sig i at fortælle deres venner om det.



Fremgangsmåde

Del ark 2.2 ud.

Inden næste møde skal I hver især løse en opgave. I skal skrive et brev til en af jeres egne venner. I brevet skal I opfordre ham eller hende til ikke at forsøge at leve op til idealbilledet. I brevet skal I forklare:

- *Hvorfor I mener, der er mange negative aspekter ved at forsøge at komme til at se ud som idealbilledet.*
- *Hvorfor I mener, man ikke kan komme til at se ud som idealbilledet - ingen ser sådan ud fra naturens side!*
- *Hvad din ven kan sige eller gøre for at undgå at ligge under for det pres, der er for at komme lige idealbilledet.*

Husk at koncentrere jer om budskabet, og skriv ikke noget om, hvordan vennen ser ud i dag. Husk - jeres mål er at hjælpe vennen med at turde være sig selv!

Vær sikker på, at alle har forstået, hvad de skal.

Bed pigerne tage brevet med til næste møde.

Tip:

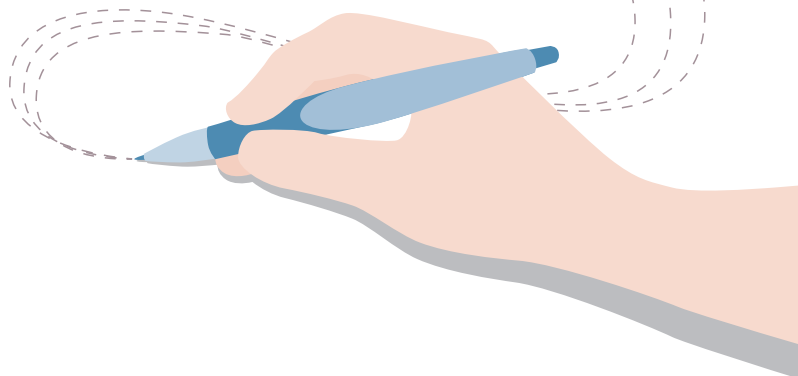
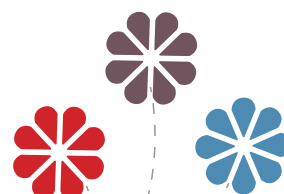
- Pigerne skal skrive deres breve til en virkelig person, de kender. Det kan være en ven, en yngre pige, en af de andre spejdere i troppen. Det skal bare være en fra deres eget liv.

👁 Kort beskrivelse

Pigerne skal gå sammen to og to for at skrive et venindebrev. Brevet skal de give til en af deres venner, som de vil opfordre til ikke at forsøge at ligne idealbilledet.

✅ Materialer

Ark 2.2 - 1 for hver pige.





Free Being Me

Tredje møde

Som pigespejdere er vi en del af en bevægelse, der går ud på at være venner. Vi er spejdere lokalt, men vi er også med i et fællesskab med piger fra hele verden. Pigerne finder på dette møde ud af, at de ikke alene kan sætte spørgsmålstegn ved idealbilledet for selv at komme fri af det, men de kan hjælpe

deres venner med at sætte spørgsmålstegn ved det, og således virkelig gøre en forskel.

Program

AKTIVITET	TID	MATERIALER	LÆRING
Deltagerløfte	2 min.	Ingen	At sige sin mening
Venindebrev - forklaring	20 min.	Venindebreve (færdig)	At tale foran andre
Venskabsmission	40 min.	1. Ark 3.1 - foldet, klippet. 2. Store stykker kraftig papir eller karton, sakse, tykke tusser 3. Ark 3.2 - klippet. 4. Kraftigt karton, runde Skabeloner (f.eks. et glas), sikkerhedsnåle, farver eller maling og andet til at dekorere med, kraftigt tape 5. Små stykker papir og blyanter/farver	Gruppearbejde, at tænke hurtigt, at sige sin mening, kreativitet
Individuel opgave, kort: Lille spejl	5 min.	Ark 3.3 - 1 kopi til hver	Selvtillid, positiv tilgang



Velkommen til tredje møde

Deltagerløfte



02 min.

Udbytte

Alle pigerne siger højt, at de vil deltage aktivt og være med til at gøre det sjovt at arbejde med *Free Being Me* på mødet. Ved at pigerne siger det højt, vil de komme til at bidrage mere aktivt, hvilket gør, at aktiviteterne får større betydning for, at de opnår en større følelse af tilfredshed med deres egen krop og deres eget udseende.



Fremgangsmåde

Stil jer i en rundkreds. Giv udtryk for glæde over, at pigerne vil være med, og bed dem bekræfte, at de gerne vil deltage i tredje møde af *Free Being Me*.

Er I spændte på, hvad der skal ske, og vil I være med til Free Being Me i dag og til en hel masse sjove ting?

Hvis I er enige, vil jeg gerne høre jer råbe:



Kort beskrivelse

Få alle pigerne som gruppe til at vise glæde ved at deltage i *Free Being Me*.



Materiale

Ingen



Individuel opgave

Gennemgang: Venindebrev ★ 20 min.

Udbytte

Pigerne får en større forståelse for, hvorfor der er negative aspekter ved at efterleve idealbilledet, og øver sig i at sige det til andre, som ikke er enige med dem.



Fremgangsmåde

Det var godt, I fik skrevet jeres venindebreve! Der er nu lejlighed til at læse dem højt for hinanden i mindre hold.

- Del pigerne op i små hold.

I skal nu hver især læse jeres breve højt. Husk, at alle gjort sig stor umage med at skrive brevene. Bak op om det, I har skrevet, og husk at klappe ad hinanden, efterhånden som brevene bliver læst højt. Når I har fået et brev læst højt, skal I fortælle, hvilken del af brevet I syntes bedst om.

Det er meget vigtigt, at holdene:

- lytter koncentreret til den, der læser sit brev højt.
- viser hinanden, at man har gjort et godt stykke arbejde ved at klappe, når brevet er læst, og tale om de ting, man syntes var godt i brevet.

Mens pigerne læser brevene højt og taler om dem, går lederne fra hold til hold og kommer med opmuntrende kommentarer for det gode arbejde.

Kort beskrivelse

Brug venindebrevene, der blev lavet som en individuel opgave på sidste møde. Lad pigerne læse dem højt for hinanden i mindre hold, så de opfordrer og hjælper hinanden til at undgå at forsøge at leve op til idealbilledet.

Materialer

Venindebrevene

- Når brevene er læst højt, samles alle igen til en snak om:

Spørgsmål



-  Hvordan var det at skrive brevet?
-  Fandt nogen på en eller flere nye negative sider ved idealbilledet?
-  Hjalp det dig med at finde på noget nye måder, du kan hjælpe dine veninder med at acceptere deres udseende?

Saml brevene ind. Hvis det kan lade sig gøre, kan I hænge dem op, mens I arbejder med Free Being Me-materialet.



Venindemission

40 min.

Udbytte

Pigerne går i spidsen med at sætte spørgsmålstejn ved idealbilledet. De bliver bedre til at sige deres mening, så de kan blive lokale rollemodeller, der er tilfredse med deres krop og udseende.



Fremgangsmåde

På sidste møde arbejdede vi med, hvordan vi bliver opfordret til at leve op til idealbilledet i medierne gennem f.eks. blade og reklamer. Er I klar over, at det, I taler med jeres veninder og familie om i det daglige, også kan holde liv i myten om idealbilledet? På mødet i dag får I mulighed for at øve jer i at gå foran og hjælpe dem, I kender, med at ryste myten om idealbilledet af sig.

I skal på en slags løb, hvor I skal løse forskellige missioner. I bliver nødt til at samarbejde, så I får øvet jer i at gå foran og bruge jeres viden til at få overbevist veninder, familie og bekendte om, at det er en dårlig ide at forsøge at leve op til idealbilledet.

- Placer posterne rundt omkring i mødelokalet eller udenfor. Det er en glimrende lejlighed til at være udenfor!
- Der bør være mindst en leder på hver post, som kan forklare holdene, hvad de skal gøre, og som kan hjælpe dem i de 10 min., de har til at gennemføre missionen.
- Del pigerne i 3-5 mindre hold (så der er et hold for hver post).
Bemærk: Der er tre hovedposter, som alle pigerne skal prøve: „Slut op“, „Skønhedsbobler“ og „Hurtige modsvar“. Hvis der er mange piger, og I har tid til det, kan I måske tage de to ekstra poster med: „Badge-tid“ og „Rollemodeller“.
- Fordel holdene på posterne.
Alle holdene skal mindst besøge de tre hovedposter (afmærket med stjerne). Efter 10 min. på posten går de videre til den næste. Der skal løses en opgave på hver post. Postbeskrivelserne er på de næste sider. Ark 3.1 og 3.2 er beregnet til missionerne.

Kort beskrivelse

„Missionsposter“ placeres rundt omkring i mødelokalet eller udenfor. Pigerne kan nu øve sig i at argumentere imod idealbilledet, så de kan hjælpe sig selv og deres veninder med at have mod til at være sig selv!

✓ Materialer

Materialerne står under de enkelte poster. Der er for hver mission en beskrivelse på et særskilt ark til dem, der står for posterne.

Når holdes som minimum har besøgt tre poster, samles alle igen.

Godt gået! I har nu øvet jer i flere forskellige måder, som I kan bruge til at få jeres veninder og omgangskreds til at indse, at de ikke behøver leve op til idealbilledet, og at de er gode nok, som de er!



Spørgsmål

- ❓ Hvad var efter jeres mening det bedste svar, der blev brugt til at svare igen med?
- ❓ Hvad var efter jeres mening det bedste svar, der blev brugt til at svare igen med?

Tip:

- Det er meget vigtigt, at alle deltager aktivt i aktiviteterne, og at de alle siger noget, så alle får en chance for selv at argumentere imod myten om idealbilledet og øve sig i at gå foran som et godt forbillede for deres veninder og omgangskreds.



Mission 1 – Slut op! ★

10 min.



Fremgangsmåde

I skal nu skiftes til at hjælpe jeres veninde ved at overbevise hende om, at det er en dårlig ide at forsøge at se ud som idealbilledet, og at det er helt umuligt!

I får nu hver især teksten fra en sms eller en mail fra en veninde. Veninden skriver, at den måde, hun ser ud på, får hende til at have det dårligt med sig selv, fordi hun ikke ligner idealbilledet. I skal hver især skrive et svar på denne sms/mail, hvor I sætter spørgsmålstegn ved idealbilledet og fortæller hende, at vi ikke behøver at ligne hinanden allesammen.

Veninden har måske sendt en sms, hvor hun skriver: „Jeg føler mig bare så fed i dag. Jeg tror altså ikke, jeg går til dans i dag“. Hvad kan I sige for at fortælle veninden, at I ikke er enige i myten om idealbilledet. Hvordan kan I fortælle hende, at I synes, hun allerede er god, som hun er, og at det vigtigste ved at gå til dans er at have det sjovt og at lære at danse?

Lad pigerne komme med forslag.

Det kunne f.eks. være: „Jeg synes, du er skøn, som du er“, „At gå til dans drejer sig om at have det sjovt og lære at danse, ikke om den måde, du ser ud på“, „Det er spild af tid at bekymre sig om, hvordan man ser ud, for så går man bare glip af alt det sjove“.

I tager nu hver jeres besked og giver den til mig. Jeg læser dem højt for holdet en ad gangen, og nu skal I lave et svar til venindens besked, der viser, at I ikke er enige i myten om idealbilledet.

Pigerne gør nu på skift følgende:

- Vælg en besked, og giv den til lederen, som læser den højt for holdet.
- Fortæl de andre på holdet, hvad du ville skrive som svar på beskeden, så du kan hjælpe veninden med at komme fri af myten om idealbilledet.

Kort beskrivelse

Pigerne skal svare på sms'er eller mails, de har fået fra en veninde, der er bekymret over de krav, der stilles om at skulle leve op til idealbilledet. De skal støtte veninden ved at overbevise hende om, at hun ikke behøver gøre det.

✓ Materialer

Beskeder skrevet op på enkelte sedler, der er foldet sammen og lagt i en hat/skål eller på et bord.

- Når en pige har fortalt, hvad hun ville skrive, får de andre på holdet lov til at komme med ideer til, hvad man kunne skrive, før turen går videre til den næste.

Tips:

- Når pigerne skal fortælle deres svar højt, bliver det dem, der tager føringen, hvilket bidrager til at fremme deres tilfreds med egen krop og eget udseende.
- Hvis I kan bruge mobiler, kan I evt. i stedet sende og modtage sms'er eller mails.
- Det kan måske være en god ide at minde pigerne om, at hvis de selv eller nogen, de kender, får ubehagelige eller grove sms'er eller mails om sig selv eller andre, skal de altid sige det til en voksen. Hvis det er på en hjemmeside, skal dem bag hjemmesiden have det at vide.



Mission 2 – Skønhedsbobler ★

10 min.



Fremgangsmåde

På denne mission har I chancen for at argumentere imod myten om idealbilledet og gå foran ved at fortælle hele verden, hvad I mener!

I får mulighed for med jeres egne ord at begrunde over for andre unge rundt om i verden, hvorfor det er spild af tid at jage idealbilledet, og hvorfor livet ikke kun drejer sig om ens udseende.

Alle skal tegne og klippe en stor taleboble ud. Indeni skal de med store bogstaver skrive de(t) argument(er) imod idealbilledet, som de gerne vil fortælle til andre unge i verden.

Når de er færdige, skal de hver især holde deres egen taleboble op og læse højt for resten af holdet, hvad der står. Man kunne evt. fotografere eller optage en video med hver enkelt pige og hendes taleboble.

Del dem med andre!

- I kan dele jeres talebobler på **www.free-being-me.com** så andre piger i hele verden kan få glæde af jeres argumenter.
- Giv pigerne taleboblerne med hjem, så de kan dele dem med så mange som muligt og så mange gange som muligt.

👁 Kort beskrivelse

Pigerne skal på store talebobler skrive opfordringer til andre børn og unge rundt i verden om ikke at fokusere på idealbilledet.

✓ Materialer

Store stykker kraftig papir eller karton, sakse, tykke tusser





Mission 3 – Hurtige modsvar ★

10 min.



Fremgangsmåde

Det er virkelig vigtigt, at man taler med andre om, hvad man tænker og mener. Det sker dog nogle gange, at man kommer til at fokusere på andres udseende frem for deres personlighed, og hvem de egentlig er. Det holder liv i myten om idealbilledet! Denne mission giver jer mulighed for at øve jer i, hvad I kan sige og gøre for at sætte en stopper for myten om idealbilledet.

Spred udtalelserne ud på gulvet eller jorden med bagsiden opad.

Jeres mission er nu at komme med hurtige svar på udtalelserne, så I kan stoppe dem, der taler på en måde, der understøtter myten om idealbilledet, og får dem til at tænke over, hvad de egentlig siger.

Hvis nogen f.eks. siger: „Synes du ikke, den pige ser for tyk ud til at kunne have badedragt på?“, hvad kunne du hurtigt svare tilbage, så du viser, at du ikke går ind for idealbilledet? Hvad kunne du sige for at fortælle hende, at du synes, hun er god nok, som hun er, og at det ikke er pænt at kritisere andres udseende?

Lad pigerne komme med forslag.

Det kunne f.eks. være: „Jeg synes, hun er god nok, som hun er“, „At svømme drejer sig om at have det sjovt og nyde vandet, ikke om hvordan man ser ud“, „Det er spild af tid at bekymre sig over, hvordan andre ser ud. Jeg synes ikke, man skal tale ondt om andre“.

I skal nu øve jer i det. I skal skiftes til at smide brikken hen på en af udtalelserne. Så læser jeg den udtalelse, som brikken lander på. Den person, der har kastet brikken, skal have mulighed for at være den første til at komme med et hurtigt svar på udtalelsen. Resten af holdet kan derefter komme med flere ideer til, hvad man kan sige.

Hver gang I svarer igen, skal I vise, at I ikke er enige i myten om idealbilledet!



Kort beskrivelse

Når brikken lander på et udsagn, skal de hurtigt finde på et svar, der modbeviser udsagnet. Det giver pigerne en mulighed for at øve sig i at svare hurtigt tilbage på ting, de hører rundt omkring uden for spejderarbejdet!



Materialer

Udtalelser, brik til at kaste (f.eks. sandpose, plastikmønt eller lille sten)

Pigerne skiftes til at kaste brikken hen på en udtalelse. Lederen læser den udtalelse højt, som brikken lander på.

Få dem til at hjælpe hinanden. Holdet skal forsøge at ramme så mange udtalelser som muligt og svare på så mange udtalelser som muligt i den tid, de er på posten.





Ekstra Mission 4 – Veninde-badge!

10 min.



Fremgangsmåde

Et af de negative aspekter ved at ville leve op til idealbilledet er, at alle føler, de skal se ud på samme måde. Det hindrer dem i at indse og nyde, at de er helt unikke og særlige, præcis som de er!

Hjælp jeres veninder med at huske på det ved at lave et „unik“ badge til dem - eller find på noget andet, der kan hjælpe med at få jeres veninder til at huske, at de er noget ganske særligt, præcis som de er.

Bed pigerne hver især tegne rundt om skabelonen og klippe cirklen ud af kartonen. Tegn eller mal et „Jeg er unik“-slagord på venindens badge. Dekorér det, og sæt en sikkerhedsnål bagpå med tape.

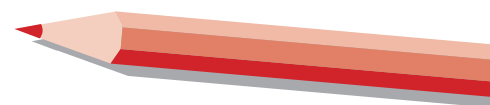
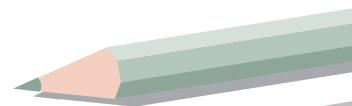
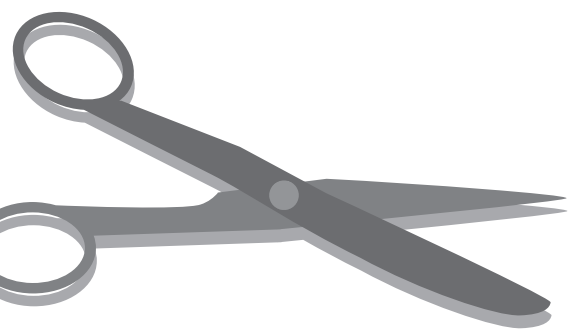
Giv dit badge til en, I hver især synes, har brug for at få det at vide. Husk at fortælle hende, hvorfor hun skal have det - nemlig fordi det ikke er nogen god ide at bruge en masse energi på at forsøge at leve op til idealbilledet! Det er umuligt, og jeres veninder er fantastiske lige præcis, som de er.

Kort beskrivelse

Alle pigerne skal til en af deres veninder lave en badge, som kan minde hende om, hvor helt særlig og unik hun er.

Materialer

Kraftigt karton, runde skabeloner (f.eks. et glas), sikkerhedsnåle, farver eller maling og andre hobbymaterialer til at dekorere med, kraftigt tape



Tip:

- Pigerne kan tage deres badge med hjem, hvis de ikke er færdige med det, når posten slutter.



Ekstra Mission 5 – Rollemodellege

10 min.



Fremgangsmåde

Hvem ser I op til, og hvem kunne I godt tænke jer at ligne? Det kan være en veninde, jeres mor eller søster, en lærer, en lokalt, eller det kan være en, der er kendt. Det kan være, I ser op til dem, fordi de gør livet bedre for at andre, eller fordi de har udnyttet deres muligheder her i livet på en rigtig god måde.

- Når alle har fundet en, deles papiret ud. Bed pigerne skrive de tre bedste ting ned, de ved om den person. Mind dem om, at de skal tænke på, hvordan vedkommende er, og hvad vedkommende gør, og ikke hvordan vedkommende ser ud. De skal holde papiret for sig selv. Det kan være ting som: modig, sjov, bekymrer sig om andre, synger fantastisk godt, smiler altid osv.
- I skal derefter udvælge en af tingene, som I skal bruge i legen.

Rollemodels-tik:

Så er det tid til en omgang tik. Vælg hende, der skal være den. Hun skal løbe efter de andre og forsøge at tikke dem ved at røre dem på skulderen.

Når man bliver tikket, skal man råbe „FRYS“, hvorefter alle skal stå helt stille. Den, der blev tikket, skal nu nævne en af de ting, der karakteriserer en rollemodel, hun har beskrevet på sin egen liste. Alle dem, som har samme træk på deres liste, skal nu løbe om kap hen til et bestemt sted (væg, træ el.lign.) Den sidste, der rører væggen eller træet, er den næste, der er den. Hvis det kun var den, der sidst blev tikket, der havde det træk på sin liste, fortsætter hun med at være den.

Og så kører legen videre.

Kort beskrivelse

Leg en sjov leg, som drejer sig om, hvad der karakteriserer rollemodeller, og hvor vigtigt det er at have rollemodeller, fordi de er dem, de er, og ikke fordi de ser ud, som de gør.

Materialer

Et lille stykke papir og en blyant pr. pige.



Rollemodels-cirkelleg:

Alle skal stå i en rundkreds med god afstand imellem hinanden. Alle skal nu skiftes til at nævne noget fra deres liste over ting, der karakteriserer en rollemodel.

Når der nævnes et karaktertræk fra listen, som en af de andre også har, skal den/de andre, der har det på deres liste, råbe „OGSÅ MIG“. Den, der først sagde tingen, og de andre, der også havde den med på listen, skal nu løbe rundt om de andre uden på cirklen og finde en ny plads at stå på. Den sidste, der finder en ny plads, er den næste, der starter med at sige et karaktertræk fra sin liste.

Det var virkelig inspirerende at høre jeres forslag til, hvad der er en god rollemodel. Husk, at det er godt og spændende med rollemodeller, ikke fordi de lever op til idealbilledet, men for hvordan de er indeni!



Individuel opgave kort: Lille spejl...

05 min.

Udbytte

Pigerne skal øve sig i at sige noget positivt om sig selv og lære, at det kan faktisk være en positiv oplevelse at bruge et spejl i stedet for det modsatte.



Fremgangsmåde

Hvis man skal tro på myten om idealbilledet, er spejlet jeres fjende. Det er der, hvor I kan se alt det, der er galt med jeres udseende. Men vi ved jo godt, at idealbilledet er umuligt at leve op til, og at der er alle mulige grunde til, hvorfor det er en dårlig ide at forsøge at leve op til det. Så derfor skal vi mellem dette møde og det næste øve os i at gøre spejlet til vores ven.

Hver pige får udleveret en kopi af ark 3.3. De skal finde på mindst:

Tre ting, som de kan lide ved deres personlighed.

Tre ting ved deres krop, som de kan lide, fordi disse kroppsdele kan gøre det, de kan.

Tre dele af deres krop, som de kan lide udseendet af.

Man kan måske godt lide, sådan som ens arme ser ud, hvor stærke ens ben er, krøllerne i ens hår, lyden af sin egen latter eller det, at man er en god ven. Det er alle tiders måde at opbygge selvtillid på.

Som beskrevet på arket skal pigerne stille sig foran et spejl, smile til sig selv og højt sige, „jeg kan godt lide xxx ved mig selv“. De skal bruge den liste over positive ting, som de har lavet om sig selv.



Kort beskrivelse

Pigerne skal lave en liste over det, de godt kan lide hos sig selv, og sige det højt for sig selv, mens de står alene foran et spejl.

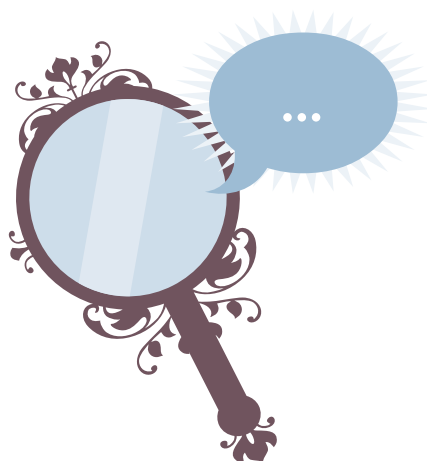


Materialer

Ark 3.3 - 1 kopi til hver pige.

Få pigerne til at skrive mere på listen ud fra, hvad lægger mærke til, når de ser sig i spejlet. De skal især øve sig i at sige, at de godt kan lide den måde, deres krop ser ud på, og hvad den kan gøre!

Sørg for, at alle er helt har forstået opgaven, og mind dem om, at de skal huske deres liste til næste møde.



Tip:

- Der er ikke ret mange muligheder i dag for at give udtryk for positive ting om sin krop, og man bliver virkelig mere tilfreds med sin krop, hvis man øver sig på denne måde. Pigerne skal opfordres til at sætte tid af til opgaven.



Free Being Me

Fjerde møde

Myten om idealbilledet er ikke bare noget, vi hører om og ser i vores omgivelser - vi taler også om det hele tiden, selv når vi egentlig ikke ved, vi gør det. Hver gang vi sammenligner os selv eller andre med idealbilledet, selv når vi giver nogen et kompliment, holder det liv i myten om idealbilledet og får den person og alle andre til at føle, at de også skal „leve op

til det“. På dette møde skal pigerne lære at genkende de ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende. De vil lære, hvordan de selv kan lade være med at bruge dem og opfordre andre til at lade være.

Program

AKTIVITET	TID	MATERIALER	LÆRING
Deltagere	2 min.	Ingen	At sige sin mening
Gennemgang: Lille spejl - individuel opgave	15 min.	Lille spejder - udleverede ark (udfyldt)	Gruppearbejde - tale foran andre
Stop snak om kropsidealet! - Introducér snak om kropsidealet - Spot snak om kropsidealet - Ægte komplimenter	5 min. 20 min. 15 min.	Ark 4.1 - situationsbeskrivelser til rollespil, et stort stykke papir og en blyant	Lytte, sige sin mening, tænke hurtigt, positiv holdning over for andre
Individuel opgave: Sig det videre	10 min.	Post it-sedler eller små stykker papir. Ark 4.2 - Jeg lover-kort	Pålidelighed (at gøre det, man har lovet), sige sin mening, gå foran - være et godt eksempel



Velkommen til fjerde møde

Deltagermøde ★

02 min.

Udbytte

Alle pigerne siger højt, at de vil deltage aktivt og være med til at gøre det sjovt at arbejde med *Free Being Me* på mødet. Når pigerne siger det højt, vil de komme til at bidrage mere aktivt, hvilket gør, at aktiviteterne får større betydning for, at de opnår en større tilfredshed med deres egen krop og deres eget udseende.



Fremgangsmåde

Stil jer i en rundkreds. Giv udtryk for glæde over, at pigerne vil være med, og bed dem bekræfte, at de gerne vil deltage i fjerde møde af *Free Being Me*.

Er I spændte på, hvad der skal ske, og vil I være med til Free Being Me i dag og til en hel masse sjove ting?

Hvis I er enige, vil jeg gerne høre jer råbe:



Kort beskrivelse

Få alle pigerne til som gruppe at vise glæde ved at deltage i *Free Being Me*.

Materialer

Ingen



Individuel opgave

Gennemgang: Lille spejl ★

15 min.

Udbytte

Pigerne kan komme til at synes bedre om deres krop og deres udseende ved at fortælle hinanden om, hvordan det gik med at øve sig foran spejlet, og ved at sige de ting højt, de kan lide ved sig selv. De kan på den måde være med til at skabe en pigekultur, hvor man er stolt af din krop og sit udseende, og den man er.



Fremgangsmåde

Det klarede I godt allesammen - at stå foran spejlet og fokusere på det, I kan lide ved jer selv og jeres krop og udseende. Nu skal vi fortælle hinanden om, hvad vi har fundet ud af.

Husk, at det meget vigtigt at tænke positivt om sin krop og sit udseende. Vi vil gerne sætte gang i en revolution, hvor piger har selvtilid nok til at fortælle andre, hvad de godt kan lide ved deres egen krop og deres eget udseende, og hvem de er. Man skal øve sig, men det er en rigtig god måde at komme myten om idealbilledet til livs ved at minde sig selv om de ting, man godt kan lide ved sig selv og sin krop og sit udseende.

Leg en gruppeinddelingsleg. Bed alle om at gå hurtigt rundt mellem hinanden i lokalet eller udenfor på et begrænset areal.

Målet er, at pigerne skal danne grupper så hurtigt som muligt, når lederen råber et tal. Det kan f.eks. være „3“, hvorefter de skal gå sammen i grupper på tre.

Pigerne skal nu i grupperne fortælle hinanden om ting, de godt kunne lide ved sig selv fra deres liste fra spejløvelsen. Man kan opfordre dem til, at de skal sige: „Jeg kan godt lide ...“

Hver gang der dannes nye grupper, siger lederen, hvad de nu skal fortælle hinanden noget positivt om, før de starter. Noget de kan lide hos selv om ...

- deres personlighed
- den del af deres krop, som de bruger til at gøre det, de godt kan lide
- den del af deres krop, som de kan lide udseendet af.

👁 Kort beskrivelse

Pigerne skal nu lave en gruppeinddelingsleg, hvor de skal fortælle hinanden om, hvordan de arbejdede med spejløvelsen.

✓ Materialer

De sedler, pigerne udfyldte i lille spejl-opgaven.

Lad pigerne danne grupper mindst tre gange, så alle får mulighed for at fortælle de andre om mindst én ting fra deres liste.

Når man laver en gruppeinddelingsleg, bliver der nogle gange en enkelt eller to tilovers. De skal nu løbe hen til en gruppe, hvor de skal skynde sig at sige deres bedste ting først! Pigerne skal bare sige den ting højt, som de godt kan lide - de behøver ikke begrunde det.

Godt klarer. Det er dejligt at høre jer fortælle om så mange positive ting.



Spørgsmål

❓ Hvordan føltes det at sige noget pænt om sig selv?

❓ Hvorfor er det godt at øve sig i at tænke på, hvad man godt kan lide ved sig selv, og sige det højt?

Tip:

- Hvis man har en gruppe med både piger og drenge, fungerer det bedst, hvis de deles op i denne øvelse.

Sørg for, at alle er positive og åbne over for hinanden. Alle skal forstå, at det ikke altid er en nem opgave.



Stop snak om kropsidealet! ★

40 min.

Udbytte

Pigerne skal lære om ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende, og øve sig i at sætte spørgsmålstejn ved den type sprogbrug, der bruges i dagligdagen, og som holder liv i myten om idealbilledet.



Fremgangsmåde

Introducér snak om kropsidealet (5 min.)

Vi fandt på sidste møde ud af, at der er mange ting, vi kan gøre som venner og samfundsborgere for at fortælle andre, hvad myten om idealbilledet går ud på, samt overtale dem til, at de ikke skal forsøge at leve op til et idealbillede, således at vi kan få et samfund, hvor man er tilfreds med sin egen krop og sit eget udseende.

Men nogle gange holder vi liv i idealbilledet uden at tænke over det, bare på den måde vi siger tingene. Hver gang vi kommer med en kommentar, hvor vi sammenligner andre med idealbilledet, puster vi liv i det. Det er en sprogbrug, hvor vi bruger ord og udtryk, der tager udgangspunkt i kropsidealet.

Sørg for, at alle forstår, hvad der menes med ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende. Prøv at spørge pigerne:

Spørgsmål



■ Kan I komme i tanker om, hvordan vi, når taler sammen til hverdag, kan komme til at holde live i myten om idealbilledet ved at bruge ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende?

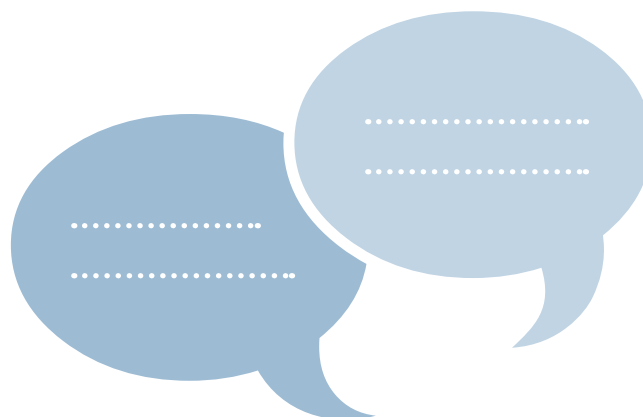
Pigerne kommer måske med forslag som „når man driller“ eller „når man er nederdrægtig“. Få dem også til at tænke på mindre indlysende sprogbrug som f.eks. komplimenter, hvor man ofte sammenligner andres udseende med et idealbillede. Det kan f.eks. være: „Du ser flot ud! Har du tabt dig?“

Kort beskrivelse

Gennem sjove rollespil og aktiviteter, hvor pigerne øver sig i at give komplimenter, får de en god fornemmelse af de ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende, og de øver sig i at bruge dem på forskellige måder og få andre til at gøre det samme.

Materialer

Ark 4.1 - situationer til rollespil, et stort stykke papir og en blyant



Tip:

- Det kan til at begynde med nogle gange være svært for pigerne at forstå. Aktiviteterne vil være med til at få dem til at øve sig i at lægge mærke til sprogbrugen og komme med andre måder at sige tingene på.



Stop snak om kropsidealet!

(fortsat) ★



40 min.

1) Spot snak om kropsidealet (20 min.)

Få to ledere til at lave et rollespil ud fra de situationer, der er beskrevet på ark 4.1.

Husk: Rollespillene skal udføres af andre end pigerne selv (dvs. af ledere). Det er vigtigt, at pigerne ikke selv bruger ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende, fordi det ikke er meningen, at de skal øve sig i at understrege idealbilledet.

Vi laver nu nogle forskellige rollespil med situationer, I måske kan genkende fra hverdagen. I skal høre godt efter og se, om I kan lægge mærke til, om der er ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende, i deres samtale.

Alle er „publikum“, som er delt i to hold. Når I hører, at der bruges ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende, skal I råbe „Husk sproget“ og rejse jer op. De to hold konkurrerer om, hvem der er hurtigst til at lægge mærke til ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende. Holdet får et point, når det lykkedes at få øje på de ord om krop og udseende, der bruges i den enkelte situation.

„Skuespillerne“ holder straks en pause i situationsspillet, når en af pigerne har ret i at have fundet et eksempel på et ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende. Prøv at forklare, hvorfor det var et eksempel på den slags ord. Måske som følger:

Når man taler på denne måde, holder man liv i myten om idealbilledet, fordi ... (de sammenligner f.eks. nogen med idealbilledet ved at sige, at hun er tyk). Det kan virkelig sårer den, der får kommentaren, og det hjælper ikke nogen, fordi det holder liv i idealbilledet.

Man kan spørge pigerne, hvad „skuespillerne“ i stedet kunne have sagt uden at bruge ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende.

Nu har I fået øje på et eksempel på ord eller et udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende. Så lad os se lidt på, hvad man kan gøre for at stoppe det. Er der nogen, der har et forslag til, hvordan man kan stoppe den sprogbug?

Få pigerne til at komme med forslag til, hvordan man kan holde op med at bruge ord og udtryk, der tager

udgangspunkt i krop og udseende. Man kan primært stoppe sprogbugen på tre måder:

- Skifte til et nyt emne
- Lade være med at svare eller selv bruge ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende
- Sæt spørgsmålstegn ved det ved at påpege, det er med til at holde liv i idealbilledet. Sig, at I ikke er enige, og at I ikke vil tale om det.

Fortsæt skuespillet, så pigerne får en chance for at diskutere ud fra mindst tre situationer.

Som afslutning klappes der ad pigerne, som rejste sig op, og ad „skuespillerne“.

Godt gjort, I er virkelig gode til at lægge mærke til ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende.

Tip:

- Hvis pigerne ikke umiddelbart lægger mærke til den problematiske sprogbug, der bliver brugt, gentages rollespillet, og der bruges igen ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende. Hvis pigerne stadig ikke kan se det, stoppes rollespillet, og pigerne får en forklaring på, hvor der forekom ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende. Derefter spilles en ny situation.

Spørgsmål



Hvorfor er det ikke nogen god ide at bruge ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende, når man taler med venner og familie?

(Fordi det holder liv i myten om idealbilledet. Hvis man sammenligner folk med idealbilledet - uanset det er positivt eller negativt - får det dem til at føle, at de burde ligne det, også selvom det er en dårlig ide!)



Hvordan kan man stoppe ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende?
(Brug listen ovenfor med de tre måder.)



Stop snak om kropsidealet!

(fortsat) ★

40 min.

2) Ægte komplimenter (15 min.)

I har nu haft lejlighed til at lægge mærke til ord og udtryk, som andre bruger med udgangspunkt i krop og udseende, og I er kommet med forslag til, hvordan man kan sætte spørgsmålstejn ved det eller stoppe det. Nu er det jeres tur til at prøve.

Bed pigerne gå rundt mellem hinanden i lokalet (eller udenfor). De skal stoppe op, når de ser en ny, de kan snakke med.

Giv den anden en kompliment eller sig noget andet, hvor I ikke bruger ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende. Noget, hvor hun ikke bliver sammenlignet med idealbilledet. Jeres kompliment skal gå på det, I synes bedst om ved den anden, og hvad hun er god til, snarere end hendes udseende. Tak hver gang, du får et kompliment.

Få pigerne til at hjælpe hinanden ved at stoppe de andre, hvis de ved et uheld bruger ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende.

Saml pigerne igen, når de har gået rundt mellem hinanden et stykke tid, og få dem til hver især at nævne et af de komplimenter, der har fået. Skriv dem ned på et stort stykke papir, efterhånden som pigerne siger dem. Sig tak til den, der siger komplimenten, og gentag den. Det kan f.eks. være „Tak Sofie. Du er en enormt god fodboldspiller“.

Tips:

- Det giver også lejlighed til at kontrollere, at pigerne har forstået ideen, og påpege eventuelle eksempler på ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende, der er blevet nævnt.
- Det er helt i orden at tale om, hvordan man ser ud, men det kan godt kræve øvelse at gøre det uden at forstærke idealbilledet, fordi det ofte er noget, vi ikke er vant til. Prøv derfor nu at bede pigerne forsøge at hilse på hinanden og give hinanden komplimenter, der ikke fokuserer på udseendet.

Spørg efterfølgende:



? Hvordan føles det at få en kompliment?

(Pigerne synes måske ikke, det er særligt rart at få komplimenter. Det er dog vigtigt, at de øver sig i både at få og give dem, da det gør en stor forskel for, hvor tilfreds man er med sin krop og sit udseende. Det er ikke forkert at tage imod komplimenter!)

? Hvorfor er det godt at give en kompliment, der ikke drejer sig om, hvordan man ser ud?

(Man kan forberede sine veninders selvværd uden at holde liv i myten om idealbilledet!)





Individuel opgave: Sig det videre

10 min.

Udbytte

Pigerne lærer at gå foran ved at fortælle andre om myten om idealbilledet.



Fremgangsmåde

Nu har vi fundet ud af, hvad idealbilledet går ud på, hvorfor det ikke kan lade sig gøre, og hvorfor det ikke kan betale sig at forsøge at efterligne det. Og vi har prøvet at argumentere imod det.

Den individuelle opgave i denne uge er, at I skal afprøve det, I har fundet ud af, ude i „den virkelige verden“.

Del pigerne op i mindre hold, og giv hvert hold en blok post it-sedler eller små stykker papir.

Hvordan kan I selv sætte spørgsmålstejn ved idealbilledet derhjemme, i skolen osv.? Skriv jeres forslag ned. Prøv at overveje, hvad I selv kan gøre for at holde op med at tro på, at der et idealbillede at leve op til, og hvad I kan gøre for jeres veninder, familie, skolekammerater osv.

Få holdene til at sætte deres sedler op på væggen, så I får en væg fuld af ideer.

Saml pigerne igen, og læs forslagene højt. Gruppér dem efter:

- Forslag til mig selv - forslag til, hvordan du selv kan komme væk fra myten om idealbilledet
- Forslag til andre - måder, som pigerne kan fortælle om det på til andre og dermed punktere myten om idealbilledet der, hvor de færdes.

Hvis holdene synes, det er svært, er her nogle ideer:

Ideer til mig selv

- Prøv at gøre noget, du ikke rigtigt har turdet gøre, fordi du har været bekymret for, hvordan du ser ud.
- Lad være med at købe blade eller se tv-udsendelser, der holder liv i myten om idealbilledet.
- Øv dig i spejlopgaven.
- Øv dig i at modtage komplimenter.



Kort beskrivelse

Snak med pigerne om, hvordan man fortæller andre om det, og hvordan de kan bruge det, de har lært til spejder, ude i „den virkelige verden“, så de kan gøre en forskel for både sig selv og andre. Alle skal love at prøve to af forslagene.



Materialer

Post it-sedler eller små stykker papir, sig det videre-kort fra ark 4.2.

Ideer til andre

- Lav dit værelse/skole/legeplads til en zone, det er forbudt at bruge ord og udtryk, der tager udgangspunkt i krop og udseende.
- Fortæl en af dine venner om myten om idealbilledet, og hvorfor du ikke tror på den.
- Skriv et brev til en pige, der er yngre end dig, om, hvorfor hun ikke skal forsøge at leve op til idealbilledet.
- Sæt positive udsagn om at være tilfreds med sin krop og sit udseende op, hvor dine veninder og familie kan se dem. F.eks. på alle spejlene på skolen og derhjemme - eller hvorfor ikke på toilettdøren eller måske endda i dine veninders bøger.
- Øv dig i at give komplimenter, der ikke drejer sig om folks udseende.

Få pigerne til at se på alle forslagene på væggen, og vælg to - en til mig og en til andre - og skriv derefter forslagene ned på et sig det videre-kort.



Vil I allesammen forsøge at gøre jeres bedste for at gøre, som I har lovet, til vi ses næste gang?

Få alle til at sige et højt og tydeligt „JA“, før I slutter mødet

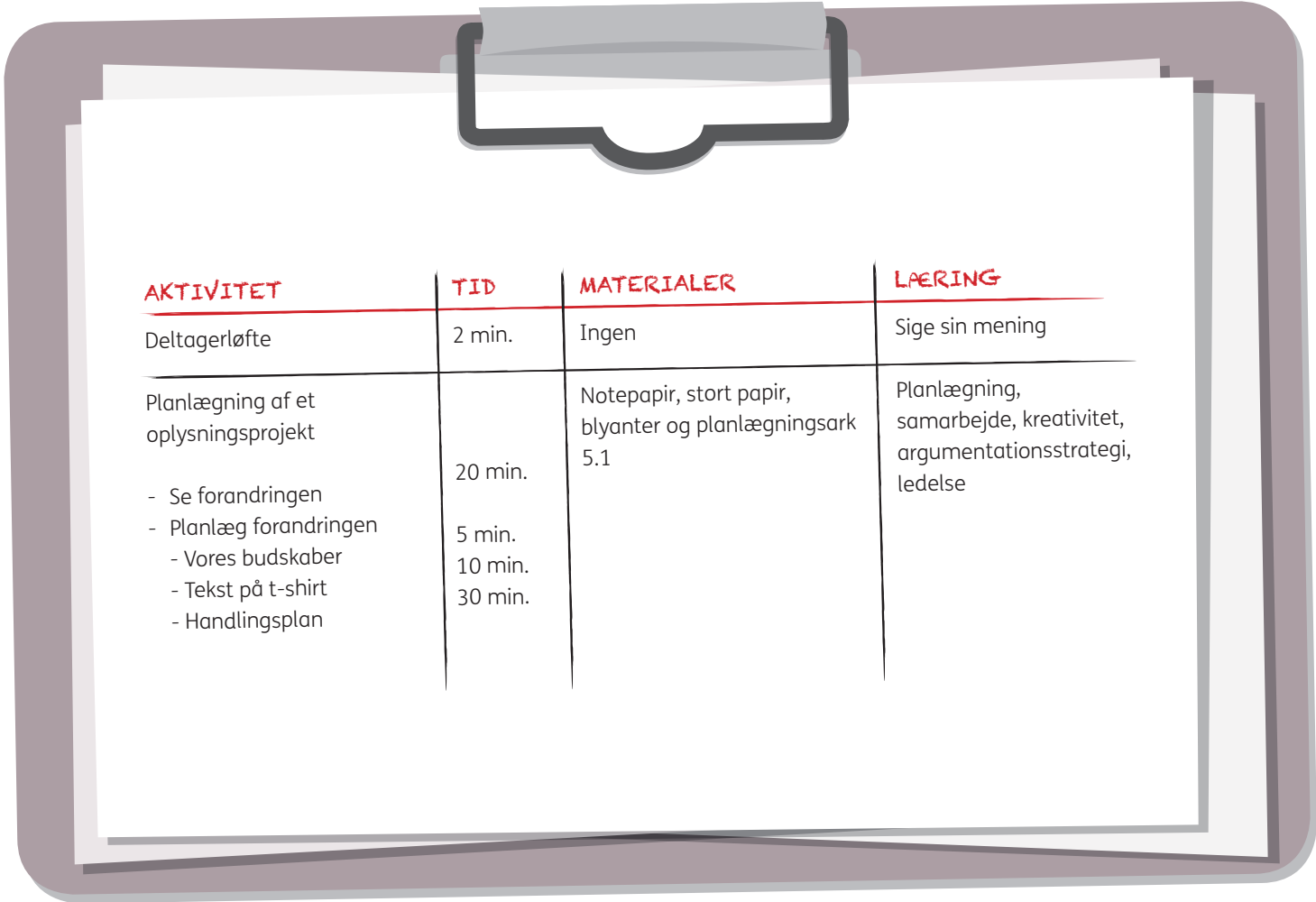


Free Being Me

Femte møde

På dette møde skal I i løbet af fire nemme punkter planlægge et spændende oplysningsprojekt, hvor I skal fortælle andre om, hvad I har lært ved at tage *Free Being Me*-materialet. Gå foran, og gør en forskel for dine veninder og andre omkring dig!

Program



AKTIVITET	TID	MATERIALER	LÆRING
Deltagerløfte	2 min.	Ingen	Sige sin mening
Planlægning af et oplysningsprojekt	20 min.	Notepapir, stort papir, blyanter og planlægningsark 5.1	Planlægning, samarbejde, kreativitet, argumentationsstrategi, ledelse
- Se forandringen - Planlæg forandringen - Vores budskaber - Tekst på t-shirt - Handlingsplan	5 min. 10 min. 30 min.		



Velkommen til femte møde

Deltagerløfte

02 min.

På dette møde skal I arbejde jer gennem fire nemme trin i planlægningen af et spændende oplysningsprojekt, som deler det, I har lært gennem *Free Being Me*. Tag føringen og gør en forskel for jeres venner og jeres samfund.

Udbytte

Alle pigerne siger højt, at de vil deltage aktivt og være med til at gøre det sjovt at arbejde med *Free Being Me* på mødet. Når pigerne siger det højt, vil de komme til at bidrage mere aktivt, hvilket gør, at aktiviteterne får større betydning for, at de opnår en større følelse af tilfredshed med deres egen krop og deres eget udseende.

 **Kort beskrivelse**
Få alle pigerne som gruppe til at vise glæde ved at deltage i *Free Being Me*.

 **Materialer**
Ingen



Fremgangsmåde

Giv udtryk for glæde over, at pigerne vil være med, og bed dem bekræfte, at de gerne vil deltage i femte møde af *Free Being Me*.

Det er sidste gang, vi arbejder med Free Being Me-materialet. Er I klar til at gå ud og udfordre myten om idealbilledet? Er I klar til at starte en revolution, så dem, I hjælper dem, I taler med til at blive tilfredse med deres krop og udseende?

Hvis I er enige, vil jeg gerne høre jer råbe:





Planlægning af oplysningsprojekt ★

60 min.

Udbytte

Pigerne oplever en sejr ved at dele med andre, hvad de har lært gennem *Free Being Me* om tilfredshed med deres krop og udseende, og at det er dem, der går forrest med at vise, at man kan være smuk på mange måder.

Vigtigt:

Formålet med *Free Being Me* er at fortælle så mange som muligt om, at man skal være glad for sin egen krop og sit eget udseende. Også dem, der ikke har mulighed for at være med til at arbejde med materialet.

Alle pigerne får *Free Being Me*-mærket, hvis de:

- Fortæller mindst to andre på 7-14 år om det.
- Er sammen med dem, der når gennem oplysningsprojektet, i mindst en time.



Fremgangsmåde

Vi har gemt det bedste møde til sidst, for vi skal planlægge, hvordan vi kan gøre noget, og hvordan vi kan fortælle alle andre om, hvad vi har lært ved at arbejde med *Free Being Me*.

Beskriv de fire trin, der skal til, for at sætte gang i ændringerne:

Se forandringen ✓
Planlæg forandringen ✓
Gennemfør forandringen ✓
Del forandringen ✓

Kort beskrivelse

Planlæg sammen, hvad enheden vil gøre, for at I kan sprede budskabet fra *Free Being Me* på en sjov og spændende måde!

✓ Materialer

Notepapir, stort papir, blyanter og planlægningsark 5.1

Se forandringen: Vi skal have forståelse for formålet med at arbejde med *Free Being Me*, og den forskel, det kan have for de mennesker, vi får i tale.

Planlæg forandringen: Vi skal finde ud af, præcist hvad det er, vi gerne vil have andre til at forstå, og hvordan vi kan gøre det. Vi skal bruge mindst en time sammen med de børn og unge, vi gerne vil have i tale.

Gennemfør forandringen: Vi sætter gang i planen!

Del forandringen: Det stopper ikke med det. Vi skal overveje, hvad vi kan gøre for at holde gryden i kog, og fortælle andre pigespejdere rundt omkring i verden om, hvad vi har gjort.

På mødet skal der arbejdes med de første to trin: „se forandringen“ og „planlæg forandringen“. Derefter går vi i gang med at „gennemføre forandringen“ og bruger bagefter lidt tid på at overveje, hvordan vi kan „dele forandringen“.



Planlægning af oplysningsprojekt (fortsat) ★

60 min.

Se forandringen – 20 min.

☞ Vi har nu mulighed for at tænke stort. Hvad nu hvis alle unge her i landet - eller måske i hele verden - havde større accept af deres egen krop og deres eget udseende, fordi de forstod, sådan som I gør nu, at myten om idealbilledet er en umulighed, og at der er alt for mange negative sider ved at forsøge at komme til at se ud som idealbilledet?

- Få pigerne til at snakke om følgende i mindre grupper:

- Hver gruppe får nu 10 min. til at lave en stor tegning eller en mindmap til at vise deres forslag.

- Giv derefter hver gruppe 1 minut til at præsentere deres forslag for alle de andre. Sørg for, at alle pigerne får mulighed for at komme med et forslag.

☞ Godt gjort - det er nogle supergode ideer. Hvis vi hjælper hinanden og alle de andre pigespejdere rundt om i verden, som også arbejder med Free Being Me, vil vi virkelig kunne gøre en forskel!

Spørgsmål



❓ Hvad ville det betyde, hvis vi allesammen holdt mere af vores krop og udseende?

❓ Hvad ville det betyde for vores lokalområde (altså skolen, familien, dine venner osv.) eller hele samfundet, hvis alle var mere tilfredse med deres egen krop og deres eget udseende?

Følgende kan måske hjælpe på vej:

Enkeltpersoner:

Føler sig gladere, tror mere på sig selv, er mere interesserede i at gøre ting, hvor man bruger sin krop, som f.eks. svømning, har det sjovere, er ikke bekymrede for, hvad andre tænker, er stolte af sig selv.



Lokalt og hele verden:

Større lighed, gensidig respekt over for hinanden, mindre mobning, man værdsættes for det, man er, og ikke, hvordan man ser ud, flere udretter store ting for samfundet, når man ikke holdes tilbage, fordi man bekymrer sig om sit udseende.

Planlægning af oplysningsprojekt (fortsat) ★

60 min.

Planlæg forandringen:

Nu hvor vi i store træk kan se, hvad vi gerne vil opnå, kan vi begynde at se på, hvordan vi får det til at ske.

Vores budskab – 5 min.

Vi skal først og fremmest sammen forsøge at komme i tanke om hovedpunkterne i det, vi har fundet af, mens vi har arbejdet med Free Being Me-materialet, og som vi gerne vil fortælle til andre, så de også kan blive mere tilfredse med deres krop og udseende.

Bed pigerne prøve at tænke tilbage på de andre møder, hvor I har arbejdet med Free Being Me:

Spørgsmål

❓ Hvad var det vi lavede?

❓ Hvad var det, vi fandt ud af, eller fandt ud af mere om?

Skriv svarene ned på et stort stykke papir. Brug én farve for, hvad de har lavet, og en anden for, hvad de har lært.

Tip:

- Dem, der har stået for de enkelte møder, kan hjælpe med at få gang i hukommelsen, og efterhånden som I snakker om de forskellige aktiviteter, vil pigerne også huske mere.

Pigerne burde nu begynde at tale om nogle af de enkle budskaber, de har lært:

- Der hersker en myte om et idealbillede i samfundet (det gælder over hele verden, selve idealbilledet varierer bare fra kultur til kultur).
- Beskrivelsen af idealbilledet er så lang og omfattende, at det er helt umuligt at leve op til det (billeder af modeller bliver faktisk også udsat for billedmanipulation).

- Det har store omkostninger for os og samfundet som sådan at forfølge idealbilledet.
- Der er dog et alternativ til idealbilledet! Vi kan udfordre idealbilledet, uanset hvor vi er, og vi kan være glade for vores krop og udseende. Vi kan udfordre både medierne og vores venner og familie på mange forskellige måder.

Sørg for, at pigerne har en meget præcis forståelse af disse hovedbudskaber i forhold til alle de forslag, de kommer med.

Tekst på t-shirt– 10 min.

En rigtig god måde at komme i snak med andre på er at bære en t-shirt med et budskab. Så kan alle se det! Hvis I gerne ville have andre til at tale om det, vi lige har været inde på, hvad skulle der så stå på t-shirten?

Få pigerne til at gå sammen to og to. De får nu 5 min. til at finde på en god tekst til en t-shirt. Det kan godt være, det er nødvendigt at hjælpe dem lidt med at finde på en tekst. Få derefter pigerne til to og to at sige deres tekst højt for resten af gruppen, hurtigt efter hinanden.

Super - jeres tekstforslag er virkelig gode!

Hæng teksterne til t-shirtene op på væggen, så alle kan se dem. Udvælg den/de bedste budskaber og få efterfølgende trykt en t-shirt til alle. I kan også bruge budskaberne til jeres handlingsplan, og de kan måske også være en hjælp, når I skal føre handlingsplanen ud i livet. Måske på en invitation eller en plakat.





Planlægning af oplysningsprojekt (fortsat) ★

60 min.



Handlingsplan – 30 min.

I har nu helt styr på visionen om en verden, hvor man ikke bekymrer sig om sit udseende. I ved, hvilke budskaber, I ønsker at udbrede, og I har tænkt over, hvordan I kan komme i snak med folk. Det er nu, I skal finde ud af, hvad I vil gøre for at sprede budskabet. Lad os se på, hvad vores oplysningsprojekt skal indeholde, og hvem vi gerne vil i kontakt med lokalt.

Denne del er noget af det bedste, for her får I virkelig brug for jeres fantasi!

Prøv at få pigerne til at tage føringen, så oplysningsprojektet virkelig bliver deres eget projekt.

Husk:

- I skal kunne bevare opmærksomheden hos dem, I gerne vil i kontakt med i forbindelse med jeres oplysningsprojekt, i mindst 1 time.
- Dem, I gerne vil i kontakt med, skal være børn og unge på jeres egen alder.
- Hver pige skal nå ud til mindst to personer.
- Meningen er, at I skal fortælle om det, I har lært ved at arbejde med *Free Being Me*.

I kan lave et fællesarrangement eller planlægge forskellige arrangementer i grupper eller hver for sig.

I gang med planlægningen:

- Hvis pigerne gerne vil arbejde med deres oplysningsprojekter i mindre grupper, kan de begynde planlægningen nu. Hvis I planlægger et fælles projekt for hele enheden, kan pigerne gå ud i mindre grupper, hvor de skal komme med ideer, hvorefter I kan snakke om og/eller stemme om, hvad der skal med.
- I kan bruge planlægningsskabelonen på ark 5.1, som den er, eller I kan bruge noget af den. Den kan være en hjælp til at få pigerne til at tænke over, hvad de gerne vil opnå, og hvordan de kan få det til at ske.

Tip:

- Tænk på, hvor meget det formentlig betyder for dem, I forsøger at få i tale med jeres oplysningsprojekt, at de tænker dårligt om deres egen krop og deres eget udseende. Det kunne være, at det er sædvanligt i det miljø, hvor I færdes, at unge giver billeder af sig selv en omgang billedmanipulation, inden de bliver lagt ud på de sociale medier. Det kunne også være, at I i enheden er bekymrede over, at de billeder, I ser i medierne, ikke opfordrer til forskellighed. Få pigerne til at tage de aspekter med i deres oplysningsprojekt, så det bliver interessant for dem, de gerne vil have i tale, og pigerne oplever at kunne gøre en forskel.

- Stræb efter at planlægningsskemaet er udfyldt, når mødet er færdigt, og at der er lavet en huskeliste over praktiske ting.
- Hvis der er flere mindre grupper, der har arbejdet for sig selv, skal der sættes tid af til at gennemgå deres planer og kontrollere, at de har styr på det hele. Få dem til at fortælle hinanden om deres planer, før mødet slutter.
- Hvis alle samarbejder om projektet, kan man få så mange af pigerne som muligt til at øve sig i at stå for noget (udvikle deres lederevner) ved at få dem til at påtage sig forskellige opgaver.

Godt klaret, piger. Det bliver virkelig spændende at se, hvordan vores oplysningsprojekt kommer til at forløbe. Vi kan næsten ikke vente med at sætte gang i vores egen revolution for en anden og bedre kropsforståelse!



Næste trin...

Hvad skal vi gøre nu? ★

Gennemfør forandringen

Så er det nu, I skal sætte jeres planer i værk!

Tal om følgende:

Det kan være en god ide på forhånd at tale om følgende med alle pigerne:

Spørgsmål



❓ Hvordan ved I, om oplysningsprojektet er lykkedes?

❓ Hvad synes I er det mest spændende?

❓ Er der noget, I er usikre på? (Sørg for at have afklaret det, før I starter.)

Tag billeder eller lav en video:

Tag billeder eller lav en video fra jeres arrangement. Spørg dem, I kommer i kontakt med, om hvad de synes. Tæl, hvor mange der har deltaget.

Fortæl om jeres oplysningsprojekt på www.free-being-me.com! Hvad lavede I? Hvor mange fik I i tale?

Del forandringen

Godt gjort! I har nu afviklet jeres oplysningsprojekt(er), hvor I har været i kontakt med børn og unge i jeres lokalområde og fortalt dem om *Free Being Me*-ideen. Dvs. at det er umuligt at leve op til idealbilledet, det koster os alt for meget, og det at være fri for at skulle leve op til det, er skønt!

Vi er sikre på, at jeres enhed ikke vil stoppe her...

Tilbageblik

Brug lidt tid på at evaluere aktiviteterne i *Free Being Me* og jeres oplysningsprojekt. Det kan f.eks. være på følgende måde:

Flodtur: Pigerne skal prøve at beskrive deres rejse fra første til femte møde med *Free Being Me*-materialet som en flodtur, hvor de starter i nærheden af flodens udspring og sejler ud mod havet.

Pigerne kan i mindre grupper tegne floden og den rejse, de har været på. De må gerne skrive på tegningen, hvis de gerne vil.

Hvor løb floden hurtigt, dvs. hvor syntes de, det var sjovt og fik en masse ud af det? Var der træstammer eller store sten, der blokerede vejen? Kom de til bifloder, hvor de skulle finde ud af, hvilken vej de skulle vælge, og altså hvilke beslutninger de skulle tage? Oplevede de, at deres måde at se verden på ændrede sig undervejs?

Få pigerne til at fortælle om turen til hinanden. I kan enten tale om det i fællesskab eller i mindre grupper.

Lad os fejre det!

Giv pigerne deres *Free Being Me*-mærke. Hvorfor ikke gøre noget ud af det og gøre det lidt festligt og ønske hinanden tillykke med alt det, I har opnået for jer selv i forhold til at acceptere jeres egen krop og jeres eget udseende - og for andre?





Næste trin... Hvad skal vi gøre nu?

Se fremad... Løftet

Hvordan kan I holde liv i kampagnen og få kontakt med pigespejdere rundt omkring i verden?

- Fortæl andre om, hvad I har gjort: Del jeres planer med andre i hele verden, og læg billeder og tekster fra jeres oplysningsprojekt ud på www.free-being-me.com. I kan inspirere andre og selv blive inspireret!

Vi har allesammen lært en masse af at arbejde med Free Being Me-materialet. Vi har fundet ud af, at der er en myte i vores samfund om, at man skal leve op til et idealbillede, og vi har defineret, hvordan det ser ud. Vi ved, hvorfor det er en dårlig ide at forsøge at leve op til idealbilledet, fordi det er umuligt at gøre det, og det gør livet virkelig hårdt. Vi har også fundet ud af, at vi selv kan sætte spørgsmålstejn ved idealbilledet.

Hvad vil I så love? Hvad vil I så blive ved med at gøre, eller måske begynde at gøre nu, hvor vi er færdige med Free Being Me-materialet?

Få pigerne til selv at skrive det, de lover, på et kort. De skal tage det med hjem, så de kan huske, hvad de har lovet. De kan fortsætte med det, de lovede sidst på fjerde møde, eller de vil måske gerne gøre endnu mere eller prøve noget andet.

Man kan f.eks. efter nogle uger minde pigerne om, hvad de lovede, og høre, hvordan det går?

Godt gået!

Tak fordi, I har arbejdet med Free Being Me. Vi håber, I har nydt det, har lært en masse og nu synes, at I er „bevæbnet“ til at fortælle alle I møder om ideen bag materialet.



Husk at fortælle om, hvad I har lavet på www.free-being-me.com, og vær en del af den verdensomspændende revolution til befrielse af kroppen fra umulige kropsidealer!!

free
being
me

Hvordan gik det?

Gå ind på hjemmesiden for www.free-being-me.com og besvar undersøgelsen, så hele verden kan få glæde af jeres erfaringer med at arbejde med Free Being Me-materialet. Vi vil prøve at tage højde for jeres forslag og holdninger, når materialet skal revideres.

Fakta om skønhed rundt om i verden



Les teksten med blå skrift højt. Fortæl pigerne informationen til hvert fakta om skønhed undervejs, eller når spillet er slut.

Et eller andet sted i verden...

... mener man, at tykke kvinder er smukke.

I Mauretanien i Afrika er det godt, når en kvinde er så tyk som muligt. Nogle ganger tvangsfodrer man utroligt nok pigerne, så de kan være mere attraktive.

... mener man, at det er smukt at have en meget lang hals, og kvinderne bruger metalringe til at gøre halsen længere med.

Der er steder i Thailand og Myanmar, hvor kvinder og piger får strakt deres hals, for at komme til at se smukke ud, og for at de vise, de er en del af deres lokalsamfund.

... mener man, at en meget høj og stor pande er smukt - og kvinderne plukker deres hår, så hågrænsen kommer højere op.

I England i det 16. århundrede repræsenterede dronningen skønhedsidealet. Hun barberede sit hår væk, så hun fik en meget høj pande. Uanset hvad hun gjorde, ville hendes undersåtter efterligne hende.

... mener man, at solbrændt hud er det smukkeste. Mænd og kvinder sidder derfor under store lamper, sprøjter sig med selvbruner eller smører selvbruner på huden, så den ser solbrændt ud.

I lande som Australien, Storbritannien, Danmark og USA vil mange gerne se ud som om, de har været ude i solen og er blevet solbrændte, så de bruger selvbruner, går i solarium eller ligger længe ude i solen. Det kan være farligt og dårligt for huden.

... mener man, at det er smukkest at være lys i huden. Mænd og kvinder smører sig derfor med creme, så deres hud bliver bleg, og de undgår at være ude i solen.

I mange lande i Asien som f.eks. Indien, Kina og Pakistan synes man, at lys hud er mest attraktiv. Nogle tror, de vil klare sig bedre, hvis deres hud er lys.

... mener man, det er smukt at være høj, og nogle mennesker får opereret deres ben længere.

I nogle dele af Asien som f.eks. Sydkorea får man opereret sine ben længere, så man bliver højere.

... mener man, at smukke kvinder skal have godt med kurver.

I Brasilien synes man, at kvinder med kurver er mest tillokkende. Det er dog ved at ændre sig, fordi man bliver påvirket af andre lande. Flere og flere folk i Brasilien synes derfor i dag, at det er smukt at være tynd.

... mener man, at det er smukt med små fødder til kvinder, og piger får fødderne snøret sammen, så de ikke kan vokse.

I Kina var det meget udbredt ind til begyndelsen af 1900-tallet at snøre fødderne sammen. Det fik kvinderne til at gå på en mærkelig måde, hvilket man syntes, var attraktivt.

... mener man, at monobryn (hvor øjenbrynene går helt sammen) er smukt til kvinder.

I Tadsjikistan synes kvinderne, de er meget heldige, hvis deres øjenbryn vokser sammen hen over midten. Hvis ikke, tegner de dem op med urtefarve, så det ser ud, som om de gør.

... mener man, det er allersmukkeste, hvis en kvinde har en stor, rund bagdel.

I Jamaica er det meget vigtigt at kunne danse. Kvinderne med de største bagdele kan virkelig vrikke med dem, når de danser, og det, mener man, er smukt.

... mente man, at farvede sorte tænder var smukt hos kvinder.

Ideen med at farve sine tænder kaldes på japansk Ohaguro. Mange gifte kvinder, og nogle gange også mænd, gjorde det i Japan indtil 1900-tallet. Det hang sammen med en gammel tradition om, at sort blev anset for at være smukt. Farven beskyttede faktisk tænderne mod at gå til!



Før og efter billedmanipulation



Original



Manipuleret



Original



Manipuleret

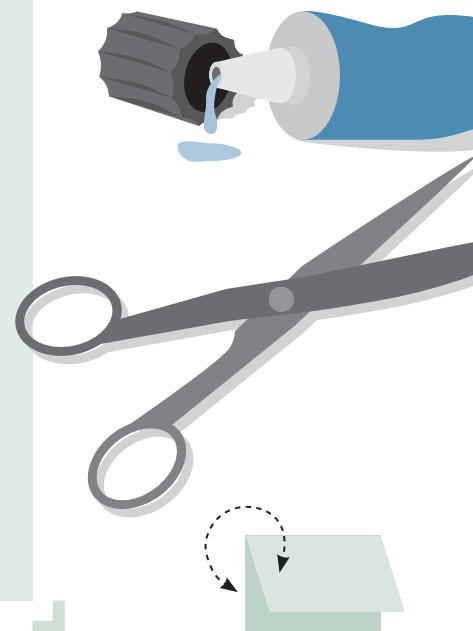


Mediedetektiver



Afsløring af idealbilledet som myte!

Mit eksempel:



Myten om idealbilledet passer ikke, fordi...

Det kan ikke betale sig at forsøge at ligne idealbilledet, fordi...



Breaking News

om accept af egen krop og eget udseende

Hvad skal I sige:

Tal om følgende tre punkter i forbindelse med pressemeddelelsen:

Fortæl de andre piger om, hvad myten om idealbilledet går ud på, og hvordan det bliver påduttet os.

Fortæl om de negative aspekter ved at forsøge at komme til at ligne idealbilledet, og hvorfor I har besluttet jer for at forlade Gloss.

Giv pigerne nogle gode råd om, hvad de kan sige eller gøre for at undgå at ligge under for det pres, der er for at komme til at ligne idealbilledet.

Hvordan kan det siges:

Ideer til, hvordan det kan siges tydeligt. Vær kreativ!

Hej, vi er ... (sig alle jeres navne). Vi er her i en live udsendelse fra _____ og vi vil gerne spørge jer om noget! Vil I gerne lære noget om, hvordan I kommer til at være tilfredse med og acceptere jeres egen krop og jeres eget udseende? Lyt grundigt til, hvad vi har at sige, så bliver I meget klogere.

Til en start skal piger lære om myten om idealbilledet.

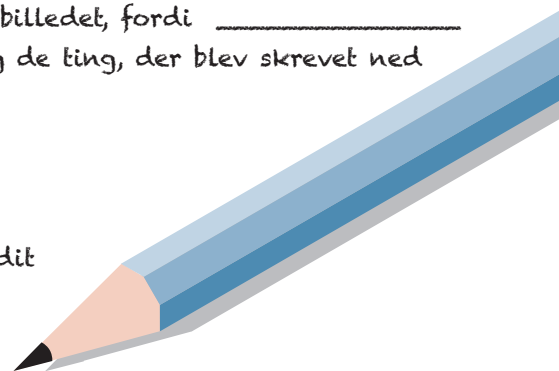
Hvis man skal følge idealbilledet, skal alle piger se ud på samme måde. Ifølge idealbilledet, skal alle piger eller kvinder være ... (alle skiftes til at nævne noget fra listen med beskrivelse af idealbilledet - sørg for at vise, hvor uopnåeligt det er).

Nu hvor ved vi, hvad idealbilledet er, vil vi tale om, hvordan det er opstået. Vi hører om det, og vi bliver opfordret til at ligne det gennem ... (billedmanipulation, tv-udsendelser, reklamer, slankeprodukter, samtaler med venner osv.).

Det nytter ikke noget at forsøge at komme til at se ud som idealbilledet, fordi _____ (alle pigerne på holdet skiftes til at nævne en negativ ting - brug de ting, der blev skrevet ned inden i og uden om omridset af personen på sidste møde).

Man kan f.eks. gå imod idealbilledet ved at ...

Til allersidst vil vi gerne give et godt råd: Hold af din krop og dit udseende, og acceptér dig selv!

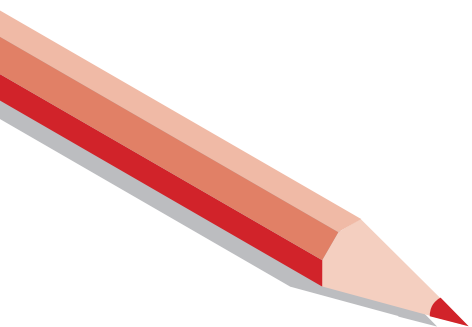




Venindebrev

Jeres opgave er nu at skrive et venindebrev, hvor I skriver noget om:

- Hvorfor I mener, der er mange negative aspekter ved at forsøge at komme til at se ud som idealbilledet..
- Hvorfor I mener, man ikke kan komme til at se ud som idealbilledet (husk - ingen kan se sådan ud!).
- Hvad din ven kan sige eller gøre for at undgå at ligge under for det pres, der er for at komme ligne idealbilledet.



Koere ...

Fra ...

Husk at tage brevet med til næste møde, så de andre i enheden kan høre, hvad du har skrevet!



Beskeden



Årh pis. Så lige et billede af mig selv i den der kjole... Det er SÅ pinligt! Min figur er bare helt forkert til den!!!

Jeg tager altså ikke med til skolefesten! Er bare virkelig fed i dag.

Jeg kan ikke lade være med at tænke på mine kæmpe ører. Ville ønske, jeg ikke havde fået klippet håret kort!

Har lige fået at vide, at jeg skal have bøjle på tænderne - det er bare døden!!! Ses om et år!! :(

Jeg bliver bare helt uden for i skolen, hvis jeg ikke kan passe de her stramme bukser. Bliver nødt til at tabe mig.

Det er snart sommer! Jeg kan ikke vente med at komme ud i solen igen. Men kan godt vente med at få mine tykke ben ud.

Mine fødder er bare giga! De ser så latterlige ud i mine sommersko.

Øv - jeg er bare flad som et strygebræt. Kommer aldrig til at have bikini på til stranden... :(

OK - jeg er nødt til at tabe mig... Hurtigt! Får ALDRIG en kæreste, hvis jeg ser sådan her ud!

Hvis hun virkelig ville, kunne hendes krop ligne en supermodel!



Forslag til hurtige modsvar



„Ville ønske, jeg lignede min veninde Line. Hun har de her lange, slanke ben“.

„Jeg ELSKER bare den her kjole! Men den ville klæde dig meget bedre end mig - min røv er alt for stor til den...“

„Han får aldrig en kæreste - han er slet ikke høj nok!“

„På ALLE billederne fra festen lyser min bøjle bare, som om den var lavet i neon... Jeg vil bare ikke have, at nogen skal se de billeder!“

„Så du lige hende, der gik forbi? Hun var så tynd, at hun næsten var gennemsigtig!“

„Hun skal godt nok passe på nu. Hendes skuldre begynder at se ret store ud, fordi hun svømmer så meget.“

„Det er virkelig synd, at hende der den kendte fotomodel er blevet så ligeglad med sig selv. Hun plejede at være MEGA tynd.“

„Det er godt nok synd for hende. Jeg tror faktisk, hun ville være helt pæn, hvis hendes hud ikke var så uren.“

„Hendes [fx Medinas] hår er bare så langt og lige og glat. Jeg ville ønske, mit hår så sådan ud.“



Lille spejl...

Trin 1) Jeg kan godt lide...

Skriv her:

Tre ting, som du kan lide om din personlighed (f.eks. venlighed).

Tre ting ved din krop, som du kan lide, fordi de kan gøre det, de kan (f.eks. ben, fordi jeg kan bruge dem til at løbe med).

Tre dele af din krop, som du kan lide udseendet af (f.eks. arme eller mave).

(Kan du komme i tanke om flere? Super! Fortsæt!)

Trin 2) Se mig - jeg er fantastisk!

■ Stå foran spejlet, smil til dit eget spejlbillede, og sig:
„Jeg kan godt lide min/mit/mine xxx“ - ud fra den liste, du lige har lavet.

■ Hvordan føles det? Øv dig i at gøre det, så ofte du kan.
Hvor meget mere kan du skrive på listen, når du kigger i spejlet?

Husk! Tag listen med til næste møde, hvor I arbejder med *Free Being Me*-materialet.



Snak om kropsidealer

Scenarier

Udføres af nogle ledere eller andre hjælpere.

Hyg jer. Det er meningen, at aktiviteten skal være sjov og absolut ikke alvorlig.

1 To piger går ind i en tøjbutik og begynder at snakke om det tøj, de vil købe til en fest, de skal til begge to. Snak om farver og stil, og prøv at bruge sætningen: „Jeg kan enormt godt lide den her kjole. Den er Så flot! Jeg synes, du skal prøve den - du vil se fantastisk ud i den, fordi du er så tynd og har så flotte ben.“

2 To piger er på vej ud at svømme. De har ikke været ude at svømme i længere tid. De glæder sig til det og snakker om at hoppe i fra vippen osv. De tager deres badetøj på, hvorefter den ene af pigerne kommer ud af omklædningsrummet, mens hun siger: „Ser jeg tyk ud i den her?“

3 To piger sidder og kigger på billederne fra en tur, de lige har været på. De griner ad et billede, hvor de laver skøre ansigter. Da de ser på det næste billede, siger den ene af pigerne, at hun ikke kan lide det billede, fordi hun ser tyk ud på det. Hvortil hendes veninde svarer: „Synes du, du ser tyk ud? Se lige på mig!“

4 To piger står og ser på make-up i en butik. Den ene af pigerne siger: „Ikke en gang den her make-up vil dække min hud, og den kan slet ikke gøre noget ved mine briller og bøjle!“

5 En pige står og venter på sin veninde. De har ikke set hinanden i lang tid og hilser enormt overstrømmende på hinanden. Derefter går den ene pige et skridt tilbage og siger: „Hold kæft, hvor ser du godt ud! Har du tabt dig?“

6 To piger står og snakker om deres lektier uden for klasseværelset på skolen. De lægger begge to mærke til en, der går forbi, hvorefter den ene hvisker til den anden: „Så du, hvor stor hendes r-ø-v var?“

7 To piger sidder og kigger i blade. De snakker om historierne i bladene og begynder at tale om dem, de kan se på billederne. På et tidspunkt siger den ene: „Helt ærligt, du ville se lige så fantastisk ud som [fx Medina], hvis du var lidt tyndere.“





Sig det videre - kort

Jeg vil gøre følgende for mig selv
for at sætte spørgsmålstegn ved
myten om idealbilledet:

Mit
lofte om at
sige det videre

Underskrevet _____

Dato _____

Jeg vil gøre følgende for andre for
at sætte spørgsmålstegn ved myten om
idealbilledet:

Mit
lofte om at
sige det videre

Underskrevet _____

Dato _____





Planlægning af oplysningsprojekt

Trin i oplysningsprojektet	Ideer	Bemærkninger
Hvad vil vi gerne sige?	Brug de tekster, som I hjalp hinanden med at finde på i fællesskab.	
Hvem vil vi gerne fortælle det til?	Skoleelever, venner, familie, andre ungdomsgrupper, deltagere i lokale arrangementer.	
Hvordan kan vi involvere andre?	Brug teksterne fra jeres t-shirts til at få andre til at blive interesserede i at få mere at vide.	
Hvad skal vores oplysningsprojekt gå ud på?	Afhold caféeftermiddag, lav en forestilling, arranger et pyjamas-party, lav et særligt spejdermøde, hold en fest, stå for en fællestime el.lign. på skolen, osv.	
Hvor skal vi afvikle oplysningsprojektet?	I spejderlokalerne, på skolen, på torvet, udenfor, i et privat hjem osv.	
Hvem gør hvad?	Fordel opgaverne og sørg for, at alle får en opgave.	
Har vi brug for hjælp?	Overvej, hvem det kunne være godt at få til at hjælpe jer, eller om der skal indhentes tilladelser.	
Materialer	Blyanter, farver, papir, mad, drikkevarer, stole, borde, musik, pc osv.	



Mit *Free Being Me* løfte

Jeg vil være med til at skabe en verden, hvor man ikke skal forsøge at leve op til et idealbillede, men hvor alle har det godt med deres udseende og er fri til at være sig selv!

Jeg vil



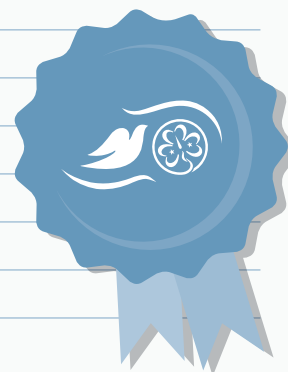
Underskrevet

Dato



Jeg vil være med til at skabe en verden, hvor man ikke skal forsøge at leve op til et idealbillede, men hvor alle har det godt med deres udseende og er fri til at være sig selv!

Jeg vil



Underskrevet

Dato