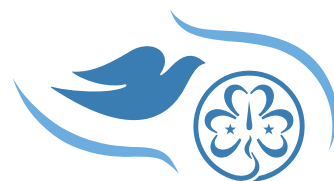


At få styrken til at være tilfreds med sin krop og sit udseende



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts



**free
being
me**

Lederhæfte



Indhold

God fornøjelse med *Free Being Me*

Side 3

Dove og WAGGGS samarbejde om at styrke unge mennesker

Side 4

Tilfredshed med egen krop og eget udseende

Side 5

Hvad er *Free Being Me*?

Side 6

Hvordan fungerer *Free Being Me*?

Side 7

Aktivitetshæfterne

Side 9

Praktiske råd

Side 12

Vigtige pointer, når I arbejder med *Free Being Me*

Side 13

Ofte stillede spørgsmål og svar

Side 16

Hvordan *Free Being Me* bruger spejdermetoden

Side 18

Ordliste

Side 19

Brev til forældrene

Side 20

Individuelle opgaver 11-14 år

Side 21

Individuelle opgaver 7-10 år

Side 22

Lederhæftet skal hjælpe dig og din enhed med at få mest muligt ud af aktiviteterne i *Free Being Me*-materialet.

I vejledningen kan du læse om baggrunden for materialet og få redskaber til at afvikle aktiviteterne. Få de andre, der er med til at arbejde med materialet, til at læse vejledningen, så I føler, I kan afvikle aktiviteterne på en betryggende måde.



God fornøjelse med *Free Being Me!*

Det er en stor fornøjelse at kunne præsentere de spændende udfordringer, der indgår i dette omfattende materiale.

Det er vigtigt at være tilfreds med sin egen krop og sit eget udseende for at kunne opbygge det selvværd, som giver fremtidens ledere den nødvendige styrke.

Ifølge børn og unge overalt i hele verden er en af deres største bekymringer dog deres udseende. De føler et stort pres for at ændre deres udseende, så det passer med samfundets snævre og urealistiske skønhedsideal, som de møder i medierne og blandt deres jævnaldrende.

Forskning fra hele verden peger på, at unge, der ikke har det godt med deres egen krop og deres eget udseende, ikke får udnyttet deres fulde potentiale, idet mere end 60 % af pigerne undgår aktiviteter, de egentlig gerne vil dyrke, fordi de ikke kan lide deres krop.¹ Det kan f.eks. være at forsøge at komme på konkurrenceholdet i en sport, række hånden op i timerne, danse og svømme, gå til fester - ja, endda sige sin mening. Når piger (og drenge) på denne måde vælger ikke at tage aktivt del, går de glip af muligheden for at styrke og udvikle deres evner på nye måder, og som samfund kommer vi til at mangle dem.

Free Being Me-materialet tager direkte fat på problemet. Det hjælper dig til at kunne støtte dine spejdere, så de bliver mere tilfredse med deres egen krop og deres eget udseende og undgår bekymringer om deres udseende, så det afholder dem fra at være aktive, ansvarlige og selvsikre medborgere. Tilfredshed med egen krop og eget udseende er med til at give børn og unge det fundament, de har brug for til at blive rollemodeller og tage føringen.

Unge fra hele verden har givet udtryk for, at de meget gerne vil tale om, hvordan man bliver tilfreds med sin egen krop og sit eget udseende. Det er noget, de meget gerne vil diskutere og lære mere om, fordi det har direkte betydning dem selv og deres venner. Materialet er udviklet specielt for unge af WAGGGS (verdenspigespjederorganisationen) i samarbejde med Doves selvværdsprojekt (Dove Self-

Esteem Project) og eksperter, der har specialiseret sig i personlig kropstilfredshed. Aktiviteterne bygger på førende forskning i tilfredshed med sin krop og sit udseende, og derfor kan du være sikker på, at det udbytte, de får ved at gennemføre materialet, er både reelt og langtidsholdbart. Det har faktisk vist sig, at 60 % af dem, der har benyttet sig af de teknikker, som foreslås i *Free Being Me*-materialet, har følt sig tilfreds med deres egen krop og deres eget udseende i mindst tre år derefter. Med denne vejledning får du de redskaber, du skal bruge for at kunne arbejde med materialet.

Ved at arbejde med *Free Being Me*-materialet sammen med dine spejdere er du med til at gøre dine piger mere tilfredse med deres egen krop og deres eget udseende, opbygge deres selvværd og bruge enhver lejlighed til at få det fulde udbytte ud af livet både inden for og uden for spejderarbejdet.

Med din hjælp vil *Free Being Me*-materialet kunne ændre en hel generation.

Nadine El Achy
Formand for verdenskomitéen, WAGGGS

Steve Miles
Senior Vice President, Dove

¹ An Effectiveness Trial of a Selected Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Program for Female High School Students: Long-Term Effects, 2011, Eric Stice, Paul Rohde, Heather Shaw og Jeff Gau (undersøgelse af effektiviteten af et program om forebyggelse af spiseforstyrrelse for kvindelige gymnasieelever: langtidsvirkninger)



Dove og WAGGGS er gået sammen om at styrke unge mennesker

Hvad er Dove?

Dove er et førende mærke inden for produkter til personlig pleje. Firmaet har de sidste mange år bevidst arbejdet på at forbedre unge kvinders kropsbevidsthed og selvværd. Dove har udviklet sit eget projekt om selvværd (Dove Self-Esteem Project) for på den måde at hjælpe piger, som jo bliver næste generation af kvinder, til at få en fornemmelse for skønhed og sætte pris på deres egen skønhed og således øge deres eget selvværd, så de kan udnytte deres fulde potentiale. Der er i forbindelse med projektet udført en lang række forskningsaktiviteter inden for selvværd, og det har i den forbindelse allerede fået mere end 12 mio. unge mennesker til at arbejde med deres eget selvværdsbillede.



Hvad er WAGGGS - pigespejdernes verdensorganisation?

Med 10 mio. medlemmer fordelt på 145 lande er WAGGGS den største frivillige organisation for piger og unge kvinder i verden. Vores mission er at gøre piger og unge kvinder i stand til at udnytte deres fulde potentiale som ansvarlige samfundsborgere. Via vores medlemsorganisationer og ved at arbejde direkte med unge mennesker giver vi dem en uformel uddannelse af høj kvalitet og med internationale perspektiver, som åbner pigernes mulighed for at udvikle livsfærdigheder, lederevner og samfundsenngagement baseret på sunde værdier.



Vores samarbejde

WAGGGS og Dove har indgået et samarbejde, fordi begge parter ønsker en verden, hvor piger ikke skal være bekymrede for deres udseende. Vi vil gerne styrke både piger og drenge, så de kan udnytte deres fulde potentiale uden at holde sig tilbage, fordi de ikke hviler i sig selv. Det er der ikke noget nyt i! Dove og spejderorganisationer rundt omkring i verden har samarbejdet i mere end ti år om at opbygge pigers tro på deres eget værd. På basis af vores fælles indsats satser vi nu på at gøre endnu mere.

Free Being Me-materialet er udarbejdet for at opnå vores vision. Materialet bygger på de nyeste forskningsresultater om, hvordan man kan øge kropsbevidstheden hos unge mennesker gennem sjove, uformelle aktiviteter. Vores mål er at være nået ud til 3,5 mio. piger i 2016. Materialet er udarbejdet både til rene pigeenheder og til blandede enheder. Ved at arbejde med materialet med dine spejdere og via dem nå ud til andre med et oplysningsprojekt bliver I en del af en verdensomspændende bevægelse, der arbejder på at øge kropsbevidstheden og selvværdet for en hel generation. Det gøres på en positiv måde, så det har en langsigtet virkning.

Alle pigerne kan få et mærke, når de har gennemført aktiviteterne og deres eget oplysningsprojekt. Mærket er en rigtig god måde at anerkende deres indsats på, og det vil være med til at vise, hvor mange der arbejder med *Free Being Me* verden over!

Mærkerne kan købes på www.55nord.dk.



Husk!

Fortæl os om jeres oplevelser ved at arbejde med *Free Being Me* på www.free-being-me.com



Tilfredshed med egen krop og eget udseende

Hvad ligger der i det?

Hvis vi er tilfredse med os selv og vores udseende, accepterer vi og glæder os over vores udseende og det, vi kan bruge vores krop til.

Hvad betyder det for børn og unge?

Er man tilfreds med sin egen krop og sit eget udseende, tænker man ikke så meget over, hvordan man ser ud. Man har i stedet travlt med at bruge sin krop til at gøre noget, der gør en glad. Det kan være at være sammen med venner eller deltage i gode aktiviteter som spejderarbejde. Tilfredshed med egen krop og eget udseende hænger også sammen med en høj grad af selvværd. Unge, der er tilfredse med deres egen krop og deres eget udseende, har et bedre forhold til deres venner og familie, de har større selvtillid i skolen og tør i højere grad sige deres egen mening.

Børn, der ikke er så tilfredse med deres egen krop og deres eget udseende, bekymrer sig meget mere om, hvordan de ser ud. Det kan betyde, at de ikke tør gå i det tøj, de bedst kan lide, eller gøre ting, hvor de skal vise deres krop offentligt (svømme, danse mv.), selvom det ville være til stor fornøjelse for dem. Nogle gange hindrer det dem også i at gøre vigtige ting som at gå i skole eller til lægen eller at sige deres mening højt. WAGGGS har i denne forbindelse gennemført en undersøgelse² blandt piger og kvinder fra 70 lande. 45 % af de adspurgte svarede, at piger og kvinder efter deres mening er tilbageholdende med at påtage sig en lederopgave, fordi de ikke stoler nok på sig selv pga. deres udseende.

Et problem for hele verden

Manglende tilfredshed med sin krop og sit udseende er et globalt problem. Selvom vi ser enormt forskellige ud og kommer fra yderst forskellige kulturer verden over, er mange piger og drenge usikre på deres udseende og føler ingen tilfredshed med deres egen krop. Kun 11 % af pigerne ville beskrive sig selv om „smukke“.³

Den øgede globalisering har gjort, at skønhedsidealene i dag er mindre forskellige fra det ene land til det andet. Skønhed ses samtidig som noget vigtigt, hvor det drejer sig om at blive „perfekt“, og de forskellige teknologiske muligheder som billedmanipulation er med til at skabe urealistiske skønhedsideal.

Ved at øge børn og unges selvværd og udvikle deres lederevner åbner *Free Being Me* deres øjne for, hvor undertrykkende det er at være underlagt det globale pres om at leve op til bestemte skønhedsideal, og giver dem samtidig øget tilfredshed med deres krop og udseende. Ved at arbejde med *Free Being Me* er du og din enhed med til at sætte gang i en kropsrevolution, som vil forbedre livet for 3,5 mio. piger og drenge rundt om i verden.



Kropstilfredshed og ledelse

At udvikle pigernes lederevner er en vigtig del af spejderarbejdet - og at opnå tilfreds med sin krop og sit udseende er et vigtigt skridt på vejen mod at blive en god leder. For at kunne give andre styrke, skal man selv føle sig stærk! Hvis man skal dele sin vision med andre og turde fortælle andre om det, man tror på, skal man have mod til at sige sin mening. En leder, der har et positivt selvværd og er tilfreds med sit eget udseende, er tryk ved at stå frem med sine holdninger. Hun kan sætte gang i en udvikling, der virkelig kan gøre en forskel.

Du kan finde yderligere oplysninger om at være tilfreds med sin krop og sit udseende på:



www.free-being-me.com
selfesteem.dove.com

² Resultater fra WAGGGS's undersøgelse (World Association of Girl Guides and Girl Scouts International Day of the Girl Survey, October 2013), www.wagggs.org/en/grab/24566/2/2idg-survey-2013-en-web.pdf

³ Dove, The Real Truth About Beauty: Revisited, 2011 ("Den egentlige sandhed om skønhed")



Hvad er *Free Being Me*?

Noget unikt og sjovt

Free Being Me er et arbejdsmateriale, der ikke findes nogen til! Gennem de sjove og involverende aktiviteter, som *Free Being Me*-materialet foreslår, finder de unge ud af, at de bliver mere tilfredse med deres krop og udseende og får øget deres selvværd ved at sætte pris på deres udseende, modstå gruppepres og støtte andre, så de også bliver mere tilfredse med deres krop og udseende! De piger, der er med til at tage *Free Being Me*-materialet, lærer om ledelse og bliver styrket i bevidstheden om, at de kan gøre en forskel både lokalt og globalt.

Specielt for pigespejdere

For at sikre at lederne og pigerne vil synes om *Free Being Me*, og at unge over hele verden får maksimalt udbytte ud af det i relation til kropstilfredshed og selvværd, er materialet specielt udarbejdet til pigespejdere af WAGGGS, Doves selvværdsprojekt (Dove Self-Esteem Project) og en række eksperter i kropstilfredshed.

Materialet er baseret på uformel læring og afspejler pigespejdernes værdier: at vise respekt for sig selv og andre, tage ansvar for sig selv, samarbejde og gøre en forskel. Læs mere om, hvordan *Free Being Me* bygger på pigespejdernes særlige pædagogik (learning by doing) på side 18.

Baseret på førende forskning og ekspertise

Vi har haft et tæt samarbejde med førende eksperter i, hvordan man opbygger folks kropstilfredshed, for at sikre, at *Free Being Me*-materialet er i stand til at gøre en forskel for, om piger opnår en virkelig og vedvarende tilfredshed med deres krop og udseende. Vi har bl.a. samarbejdet med et hold forskere og psykologer fra „The Body Project Collaborative“ under ledelse af Dr. Eric Stice, professor Carolyn Becker og en af de førende forskere inden for kropsbevidsthed Dr. Phillippa Diedrichs, der repræsenterer tilsynsrådet for Doves selvværdsprojekt. *Free Being Me* bygger på mere end 10 års forskning og konkret erfaring med at øge pigers tilfredshed med sin krop og sit udseende på en sjov og involverende måde.

Med WAGGGS's ekspertviden om unge menneskers udvikling samt forskningen inden for kropstilfredshed har vi udarbejdet to versioner af materialet: en til de 7-10-årige og en til de 11-14-årige. Læs andet sted om, hvordan de to forskellige versioner adskiller sig fra hinanden. Begge sæt materialer

har til formål at øge unge menneskers tilfredshed med deres krop og udseende, og de forskellige versioner gør det muligt at arbejde med materialet både i den ene og den anden aldersgruppe.

Aktiviteter, der gør en forskel på længere sigt

En række undersøgelser⁴, som The Body Project og andre førende forskere har gennemført, har vist, at det har en langsigtet virkning for pigers velbefindende, at de deltager i aktiviteter i stil med dem, der er foreslået i *Free Being Me*. En undersøgelse om effekten op til tre år senere viste faktisk, at:

- 60 % af pigerne havde væsentlig øget kropstilfredshed
- 78 % af pigerne havde større selvtillid og følte, de klarede sig bedre i skolen
- 71 % af pigerne havde et bedre forhold til deres kammerater
- 53 % af pigerne havde det bedre med deres familie.

Bygger på færdigheder

Undervejs i *Free Being Me*-materialet vil pigerne (og evt. drengene) udvikle de færdigheder, de har brug for for at kunne modstå presset om at indpasse sig efter samfundets normer til udseende og finde frem til kreative måder at fortælle deres umiddelbare omgivelser om at være tilfreds med sin krop og sit udseende. Der er i begyndelsen af programmet til hvert møde en oversigt, der viser de færdigheder, pigerne skal arbejde med på det pågældende møde.

Krav for at få mærket

For at få *Free Being Me*-materialet skal alle pigerne:

- Deltage i de fem møder samt løse de individuelle opgaver imellem møderne.
- Planlægge og afvikle et oplysningsprojekt, hvor de skal gøre noget selv for at gøre en reel forskel for andre ved at lave en aktivitet med mindst to andre piger (eller drenge) af mindst en times varighed, men gerne mere. Her skal de fortælle om, hvorfor man skal være tilfreds med sin krop og sit udseende, og hvad de kan gøre ud fra det, de selv har lært ved at arbejde med mærket.



⁴ An Effectiveness Trial of a Selected Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Program for Female High School Students: Long-Term Effects, 2011, Eric Stice, Paul Rohde, Heather Shaw and Jeff Gau (undersøgelse af effektiviteten af et program om forebyggelse af spiseforstyrrelse for kvindelige gymnasieelever: langtidsvirkninger)



Hvordan fungerer *Free Being Me*?

Hovedbudskaberne

Formålet med *Free Being Me*-materialet er at gøre pigerne mere tilfredse med deres krop og udseende ved at skabe et trygt rum, hvor de selv kan gå foran og dermed sætte spørgsmålstejn ved de meget konkrete idealbilleder af skønhed, der er i den del af verden, de oplever i deres hverdag. I *Free Being Me*-materialet tales der om „myten om idealbilledet“.

Undervejs i arbejdet med materialet kommer pigerne til at arbejde med følgende tre hovedpunkter:

- Der er en snæver definition på skønhedsbegrebet (der er en lang og meget detaljeret liste over de træk, som den „perfekt udseende“ person skal opfylde), og det er umuligt at leve op til dette ideal. Derfor taler vi om, at idealbilledet er en myte.
- Det er ikke umagen værd at forsøge at komme til at se ud som det idealbillede, myten beskriver. Det resulterer i en masse negative konsekvenser for den enkelte og hendes umiddelbare omgivelser at forsøge. Det har bl.a. omkostninger for helbred, venskaber, skolegangen og samfundet i bredere forstand.
- Hvis vi fokuserer på, hvad vi godt kan lide ved vores krop og udseende, og hvad vi kan gøre med vores krop, på vores personlighed og på, hvordan vi ved at ændre vores sprogbrug og handlinger kan vi opnå større tilfredshed med vores krop og udseende både for os personligt og vores omgivelser.

Idealbilledet er en myte

Børn og unge bliver hver dag konfronteret med, at de skal se ud på en bestemt måde, hvis de vil have succes. Selvom dette „idealudseende“, som samfundet har defineret, varierer fra land til land (i nogle lande skal piger helst være solbrændte, tynde, veltrænede og med pæne bryster, mens det i andre lande er bedst med lys hud), oplever piger og kvinder - samt drenge og mænd - et pres fra medier, venner og familie for, at de skal forsøge at leve op til det udseende, der opfattes som det ideelle i deres del af verden.

I *Free Being Me* omtales samfundets „idealudseende“ som „myten om idealbilledet“ eller bare „idealbilledet“. Det

kaldes en myte, fordi det er umuligt at leve op til dette ideal. Man skal huske, at selv fotos af de kendte og af fotomodeller har været igennem en digital vridemaskine, hvor de er blevet ændret og retoucheret! Man kan i virkeligheden være smuk på mange måder (som ikke alle har med fremtoning at gøre), og vi kan have et godt liv og synes om vores eget udseende uden nødvendigvis at forsøge at leve op til myten om idealbilledet.

Forskning fra hele verden har vist, at der er større risiko for, at piger er mindre tilfredse med deres krop og udseende, hvis de forsøger at leve op til idealbilledet. *Free Being Me* drejer sig om at få alle piger til at kunne forstå og i det hele taget se idealbilledet og derefter vende sig imod det, idet de skal finde deres egne løsninger på, hvad der kan hjælpe dem selv og deres venner med at gå imod strømmen.

Hvis piger (og drenge) kan frigøre sig fra det pres, der ligger i at skulle ligne idealbilledet, vil det give dem overskud til at holde af deres krop og udseende, som de er, og for den værdi, deres krop giver dem ved de ting, de kan bruge kroppen til og udrette med den. Verden vil forandre sig markant og blive et sted, hvor piger (og drenge) føler, de er stærke nok til at nyde livet og sætte pris på deres krop og pleje den ved at spise fornuftigt og dyrke motion, fordi det får dem til at føle sig godt tilpas.



Vidste du, at...

- Fotomodeller bruger timevis på at lægge makeup, før de skal fotograferes, og deres billeder bearbejdes efterfølgende på computeren, så modellerne kommer til at se „endnu mere perfekte“ ud. Det kræver en hær af frisører, stylist, lysfolk, skråddere, makeup-artister, assisterende fotografer, vindmaskiner og alt muligt andet for at opnå det „åh, så naturlige“ look.
- Skuespillere, der spiller superhelte i film, arbejder hårdt med fysisk træning og tager kosttilskud, der kan skade deres helbred på længere sigt, for at få store muskler.
- Mange modeller er ikke tilfredse med deres naturlige krop og udseende og tager ekstreme midler i brug for at komme til at se ud, som de gør.



Hvordan fungerer *Free Being Me*? (fortsat)

Læringsrejse

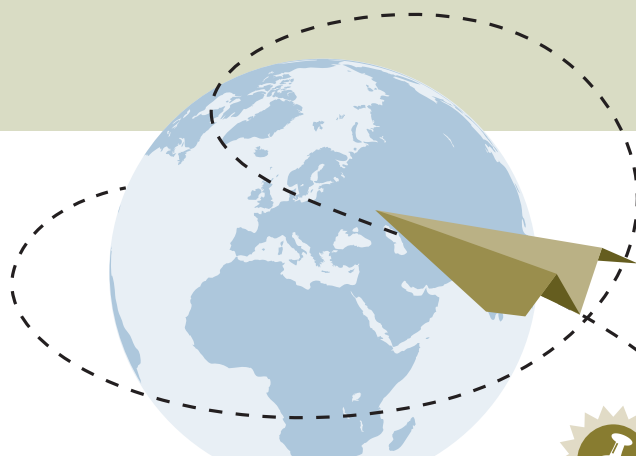
Med *Free Being Me* kommer du og spejderne på en rejse, som opfordrer dem til at argumentere imod myten om idealbilledet. Til gengæld bliver mere de tilfredse med deres krop og udseende gennem fire enkle tiltag:

1 Få øjnene op for idealbilledet: Pigerne skal selv definere idealbilledet. Det vil afspejle de normer, der er relevante for vores del af verden, og få dem til at forstå problemstillingen, så de selv kan se, hvor relevant det er for deres liv.

2 Forstå de omkostninger, der er ved at forsøge at ligne idealbilledet: Når pigerne indser, at det er umuligt at leve op til idealbilledet, og at det kræver store omkostninger at forsøge, vil det gøre dem stærke nok til at frigøre sig fra presset og sætte spørgsmålstejn ved den betydning, idealbilledet har på deres liv.

3 Lære at sige sin mening om idealbilledet og sætte spørgsmålstejn ved det: De fleste af de aktiviteter, der foreslås til *Free Being Me*, fokuserer på dette tiltag. Den mulighed, pigerne får for at argumentere imod myten om idealbilledet, er det, der gør den største forskel, så de bliver tilfredse med deres egen krop og udseende. Når pigerne får lejlighed til at sige deres mening og fortælle om alternativet til at forsøge at leve op til idealbilledet, understreger det for dem, hvor vanvittigt det er at lade jagten på et idealbillede ødelægge vores liv, og de kan fortælle andre om deres beslutning om at vælge friheden til at være sig selv.

4 Inspirer andre til at sætte spørgsmålstejn ved myten om idealbilledet: Ved at pigerne skal planlægge og afvikle et projekt, hvor de selv gør noget (oplysningsprojektet), vil pigerne både komme til at sætte spørgsmålstejn ved idealbilledet på egne vegne og fortælle andre om det og således sætte gang i revolution, der giver dem selv øget tilfredshed med deres egen krop og deres eget udseende.



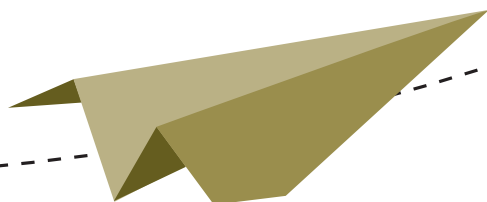
Sige sin mening: Hovedingrediensen for, at *Free Being Me* lykkes

Når pigerne får mulighed for at argumentere imod myten om idealbilledet i trygge og kendte omgivelser i deres spejderenhed, er det den bedste måde, vi kan hjælpe pigerne til at opleve større tilfredshed med deres krop og udseende. *Free Being Me* gør pigerne stærke nok til, at de tør gå foran, formulere budskabet med deres egne ord og udtænke på forslag til, hvordan de kan sætte spørgsmålstejn ved idealbilledet. Når pigerne siger deres mening og iværksætter tiltag, der går imod idealbilledet, arbejder de med deres egen opfattelse af deres egen krop, og det er et af de første skridt til at blive tilfreds med krop og udseende.

Din rolle

Som leder er det din rolle at lede og opmuntre pigerne til at deltage aktivt og selv sætte spørgsmålstejn ved myten om idealbilledet. Jo oftere de selv udtrykker deres mening, desto mere vil de tro på sig selv og turde fortælle andre om, at man skal være tilfreds med sin krop og sit udseende. De foreslåede aktiviteter fungerer som redskaber i denne proces.

Det er også vigtigt at sørge for, at diskussionerne udelukkende koncentrerer sig om myten om idealbilledet, og at pigerne ikke får lejlighed til at komme med kommentarer, der understøtter idealbilledet. Hvis man tænker eller taler positivt om idealbilledet, forstærkes myten, og det pres, som denne myte medfører. Prøv at udfordre pigerne, hvis der kommer positive kommentarer til idealbilledet. Få dem til at tænke på de omkostninger, det har at forsøge at forfølge myten om idealbilledet, og hvorfor det ikke giver nogen mening at arbejde hårdt på at leve op til det.





Aktivitetshæfterne

Vi har udarbejdet to sæt aktivitetshæfter til hhv. 7-10-årige og 11-14-årige, så det bliver sjovt, inspirerende og enkelt for dig som leder at arbejde med materialet. Vi har samarbejdet med en række eksperter for at få indarbejdet de mest velafprøvede måder at øge tilfredsheden med krop og udseende på i *Free Being Me*-materialet. Hvis I gennemfører de foreslåede aktiviteter, og du følger lederhæftets råd, kan du derfor være sikker på, at det virkelig vil kunne gøre en forskel for, om pigerne er tilfredse med deres krop og udseende.

Mindre grupper

For at *Free Being Me* kan lykkes, skal alle pigerne have masser af muligheder for at øve sig i at argumentere imod myten om idealbilledet. Det er meget nemmere at styre og bliver meget sjovere og opleves trykkeligere for pigerne, hvis de gør det i mindre grupper.

Der bør være en voksen leder til hver gruppe på ca. 8 piger for at hjælpe dem og sikre, at alle pigerne får chancen for at sige noget. Det er derfor vigtigt, at du forsøger at få hjælp fra de andre ledere i gruppen eller nabogruppen eller andre voksne. Det er ligeledes vigtigt, at alle er velforberejdede og har læst lederhæftet på forhånd og sat sig ind i aktivitetsmaterialet.

Rejsen med *Free Being Me*-materialet

Free Being Me-materialet omfatter fem møder. På de første fire møder lærer pigerne om myten om idealbilledet og udvikler færdigheder, de kan bruge til at sætte spørgsmålstejn ved myten. På femte møde skal de bruge deres nyerhvervede færdigheder i praksis og planlægge deres eget oplysningsprojekt, som enheden derefter gennemfører. Eftersom møderne bevidst er opbygget, så pigerne bygger viden og færdigheder op fra det ene møde til det næste, er det vigtigt, at møderne afvikles i den beskrevne rækkefølge. Tiden fra det ene møde til det andet giver plads til, at pigerne kan fordøje indtrykkene og kan arbejde med individuelle opgaver.

Hvis I er i tidsnød og er nødt til at hoppe over nogen af aktiviteterne, har vi markeret de væsentligste aktiviteter med en stjerne. For at have de bedste chancer for, at pigerne bliver mere tilfredse med deres krop og udseende, bør I i det mindste gennemføre de stjernemærkede aktiviteter.



Mødeform

Hvert møde i forbindelse med *Free Being Me* består af tre hovedelementer:

1) Deltagerløfte

I starten af hvert møde skal pigerne højt sige, at de vil deltage aktivt i arbejdet med *Free Being Me*-materialet, så det bliver sjovt at være med. Det er alle tiders måde at sikre, at pigerne involverer sig aktivt i hele mødet. Vær kreativ og gør det sjovt. Det vigtigste er, at pigerne får mulighed for at sige noget højt!

2) Sætte spørgsmålstejn ved myten om idealbilledet og sætte pris på sig selv

Størstedelen af møderne består af aktiviteter, der giver pigerne den nødvendige plads til at sætte spørgsmålstejn ved myten om idealbilledet med deres egne ord og handlinger. Hvis de skal have maksimalt udbytte af møderne, skal de udfordres med aktiviteter, der er med til at lære dem at sætte pris på og acceptere deres krop og udseende samt de kvaliteter, de hver især har som enkeltindivider.

3) Individuelle opgaver

Alle møderne slutter med, at pigerne får en opgave, de skal løse hver for sig til næste møde. Det giver pigerne en glimrende mulighed for at fordøje, hvad de har lært, og bruge den viden andre steder. Forklar hver enkelt individuel opgave grundigt, og beskriv for forældrene, hvordan de kan hjælpe pigerne med at klare opgaverne derhjemme.



stjerne: viser, at det er en vigtig aktivitet, der er beregnet på at sikre, at Free Being Me har en positiv indvirkning på pigerne, så de bliver tilfredse med deres krop og udseende

tid: giver en ide om, hvor mange minutter der skal sættes af til aktiviteten. Alt efter enhedens størrelse og antallet af ledere kan det være nødvendigt at afsætte mere eller mindre tid

Fjerde møde

Individuel opgave

Gennemgang: Lille spejl ★

15 min.



udbytte:

hvad pigerne får ud af at arbejde med aktiviteten

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 selvtillid 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 ...

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

Free Being Me | Aktivitetshæfte for 11-14 årige

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.

kort beskrivelse:

en kort opsummering af, hvad aktiviteten går ud på

materialer:

de materialer, der er behov for, for at kunne gennemføre aktiviteten

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 klaret. 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?

Tips:

■ 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.

spørgsmål:

spørgsmål, der kan være med til at få pigerne til at tænke over, hvad de har oplevet, og forstå, hvad de har lært

tips: nogle ideer til, hvordan du kan sikre, at I får det fulde udbytte af aktiviteten



Aktivitetshæfterne (fortsat)

Taleforslag - hvad skal der siges til pigerne

For at hjælpe dig på vej og give dig de redskaber, du har brug for, til at hjælpe pigerne med at sætte spørgsmålstegn ved myten om idealbilledet og frigøre sig fra at ligge under for det, så de dermed kan opleve større tilfreds med deres krop og udseende, har vi lavet forslag til, hvad du kan sige til pigerne ved mange af aktiviteterne. Det står med kursiv skrift i aktivitetshæfterne.

Forslagene giver dig en ide om, hvad du kan sige til pigerne, når du skal tydeliggøre budskaberne fra *Free Being Me* for pigerne. Forslagene hjælper dig med at forstå, hvad der skal siges, og hvordan det kan siges, så budskabet bliver helt klart for pigerne. Du enten vælge at læse forslagene højt, som de er, eller omformulere dem, når du også selv har forstået, hvad der skal formidles.

Efter vores erfaring forløber møderne bedst, hvis du mødes først med de andre ledere og voksne på forhånd, så I sammen kan prøve nogle af aktiviteterne og øve jer i at formidle budskabet.

Oplysningsprojektet

Som noget af det sidste af *Free Being Me*-materialet har pigerne mulighed for at fortælle andre om *Free Being Me* ved at planlægge og afvikle deres eget oplysningsprojekt. Vi vil gerne nå ud til så mange som muligt med vores budskab om at være tilfreds med sin krop og sit udseende, som det er! For at tage *Free Being Me*-mærket og virkelig gøre en forskel, skal hver enkelt pige udføre sit eget oplysningsprojekt, hvor hun:

- Skal tale med to andre på samme alder, som ikke har arbejdet med *Free Being Me*-materialet.
- Skal formidle sin nyerhvervede viden til andre. Opfordre andre til at være rollemodeller, der udstråler tilfredshed deres krop og udseende, fortælle, hvad de har lært om myten om idealbilledet samt sætte spørgsmålstegn ved det over for deres jævnaldrende og deres omgivelser.
- Selv videreformidle budskabet og have det sjovt med det!

Prøv at opfordre pigerne til at være kreative og tage ejerskab over deres oplysningsprojekt. De kan bruge de forslag, de får til 5. møde, eller de kan selv finde på noget for virkelig at prøve sig selv af! Pigerne kan enten arrangere noget hver for sig eller gå flere sammen, eller hele enheden kan være fælles om et arrangement, hvor I kommer ud med budskabet. Hvis hele enheden går sammen, bør I stile efter fortsat at få budskabet ud til mindst to jævnaldrende pr. pige.



Del jeres projektbeskrivelser og bidrag til en verdensomspændende revolution, der skal give større tilfredshed med egen krop og eget udseende!



Gå ind på **www.free-being-me.com** og fortæl andre om de spændende tiltag, I iværksætter, og få inspiration fra andre lande



Praktiske råd

Tidsforbrug

Materialet består af fem møder, der varer 60-75 minutter hver, samt den tid, I bruger på oplysningsprojekterne, og det er op til jer selv. I får det største udbytte ud af *Free Being Me*-materialet i forhold til pigernes tilfredshed med deres krop og udseende, hvis I gennemfører alle aktiviteterne i den beskrevne rækkefølge. Husk at medregne lidt forberedelsestid sammen med de øvrige voksne, før møderne afholdes.

Forældreinfo- og involvering

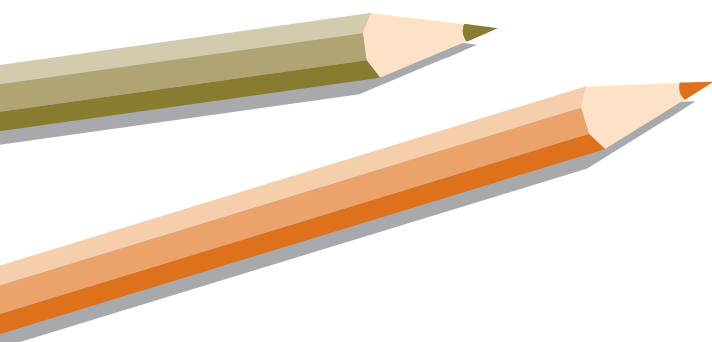
For at få forældrene med i den udviklingsproces, som *Free Being Me*-materialet er, vil det være en fordel, hvis de ved, hvad I arbejder med og hvorfor. Forældrene kan hjælpe pigerne med de individuelle opgaver, de skal løse hjemme mellem møderne, og de kan måske endda hjælpe til ved et eller flere af møderne. Det kan betyde meget for det endelige udbytte, hvis pigerne får mulighed for at snakke om udfordringerne ved *Free Being Me* derhjemme. Der er et forslag til en skrivelse til forældrene bagest i lederhæftet.

Udstyr og lokalekrav

Free Being Me-materialet er udarbejdet, så det kan bruges i mange forskellige sammenhænge, herunder de almindelige ugentlige møder, på ture og lejre samt i mange forskellige lande. Der skal til de fleste aktiviteter kun bruges ganske enkle materialer som papir, blyanter, farver osv. - eller slet ingen materialer. Der er også nogle aktivitetsforslag, der kræver computer eller internetforbindelse, så man kan se film o.lign. De kan være gode at gennemføre, men materialet kan også bruges uden.

Rene pigeenheder og blandede enheder

Free Being Me-materialet er beregnet til at blive brugt både i rene pigeenheder og i blandede enheder. Rigtigt mange piger kan nikke genkendende til problemerne med at være utilfreds med sin krop og sit udseende, men der er også mange drenge, der har det svært med deres udseende og ikke synes, det er nemt at acceptere sig selv, som de er. Mange af aktiviteterne kan afvikles med både drenge og piger sammen, men for nogle af dem foreslår vi, at børnene kønsopdeles. Hvis man kan tale om sine problemer med krop og udseende i en gruppe med deltagere af samme køn som en selv, kan det få nogen til at føle sig bedre tilpas, så de åbner sig og fortæller om deres tanker.





Ting at huske, når I arbejder med *Free Being Me*

Lederne og et problematisk forhold til sin krop og sit udseende

Det ændrer sig livet igennem, hvor tilfreds man er med sit udseende. Det er almindeligt kendt, at utilfredsheden med sin krop og sit udseende sjældent forsvinder, når man bliver voksen, hvis man heller ikke som barn og ung hviler i sig selv på dette punkt. Man behøver ikke være supertilfreds med sin krop og sit udseende for at nyde at arbejde med *Free Being Me* sammen med pigerne og få noget ud af det. Det er dog vigtigt, at man gør sit bedste for ikke at tale om de negative følelser, man har eller har haft i forhold til sit udseende, eftersom *Free Being Me* handler om at give pigerne en pause fra myten om idealbilledet, så de kan udvikle tilstrækkeligt med selvværd til at kunne stå imod.

Hvis man kaster sig helhjertet ud i at styre pigerne igennem aktiviteterne, kan ikke bare pigerne, men også lederne få meget ud af det. Der er flere ledere, der har fortalt os, at de har nydt at afvikle møderne, og at de også selv har oplevet større tilfredshed med deres krop og udseende! Hjælp hinanden i ledergruppen, og del jeres tanker og følelser med hinanden.



I kan få yderligere information på www.free-being-me.com hvor I også kan deltage i et online-kursus om kropstilfredshed, der er beregnet på voksne og udviklet af de eksperter på området, der også har været med til at udvikle *Free Being Me*-materialet.

Noget for alle

Vi vil gerne nå ud til så mange børn som muligt over hele verden med de positive budskaber fra *Free Being Me*-materialet. Det er vigtigt at overveje pigernes forskelligartede behov, før I starter. Det gælder især, hvis lederne ikke er vant til at arbejde med den pågældende aldersgruppe eller andre udfordringer, der måtte være i din enhed. Her er derfor nogle ting, du kan overveje:

De 7-10-årige...

- har varierende bevidsthed om og forståelse for emner som tilfredshed med sin krop og sit udseende, selvværd og medierne.
- udgør en udviklingsmæssigt sammensat gruppe, og der vil ofte være stor forskel fra den yngste til den ældste på de erfaringer, der har gjort sig, og hvad de ved.
- vil i stigende grad være bevidste om, hvordan andre ser dem, og bekymre sig om, hvad det betyder for, om de kan få venner og falde til et sted.
- befinder sig udviklingsmæssigt der, hvor de begynder at forstå, hvordan deres krop snart vil ændre sig, og de bliver voksne. Nogle vil måske bekymre sig over, om de er „normale“. Så det er alle tiders chance for at forsikre både piger og drenge om, at de er fantastiske, lige præcis som de er!



Free Being Me for de 7-10-årige: vi opbygger grundlaget for kropstilfredshed

- Ifølge forskerne har næsten alle børn i 7-års alderen en vis forståelse af, at folk omkring dem prøver at se ud på en bestemt måde, og at det udseende er det, som samfundet helst ser. F.eks. har en ud af fire 7-årige piger i Storbritannien forsøgt at gå på slankekur for at tabe sig⁵. Og når 9-årige drenge fordyber sig i blade om computerspil, får de lyst til at blive mere muskuløse.⁶

Det er ikke sikkert, at de er begyndt at forholde sig til det pres, de udsættes for. *Free Being Me*-materialet er skræddersyet til denne aldersgruppe. Selvom formålene med materialet er de samme for de 11-14-årige, fokuserer hovedbudskabet primært på at give pigerne et solidt grundlag for at være tilfredse med deres krop og udseende, så selv denne gruppe af mindre børn bliver i stand til at sætte spørgsmålstegn ved den myte om idealbilledet, som de vil støde på under deres opvækst.

>>>

⁵ Reflections on Body Image: Report from the All Party Parliamentary Group on Body Image 2012 (rapport om overvejelser vedrørende kropsofattelser)

⁶ Professor Kristen Harrison, University of Illinois Study, 2007, 181 drenge 9 år i gennemsnit.



Ting at huske, når I arbejder med *Free Being Me* (fortsat)



Det forbereder dem også til at tage næste del af materialet som 11-14-årige, når de når spejderalderen.

Hovedforskellen mellem mærkerne til de to aldersgrupper er, at de 7-10-årige ikke bliver konfronteret med myten om idealbilledet. Det gør, at den yngste aldersgruppe ikke kommer til at lægge for stor vægt på den samfundsskabte ide om skønhed. Hovedbudskabet for de 7-10-årige er i stedet:

- “Man kan være smuk på mere end én måde.”
- “Det vigtigste er det, der er inden i os.”
- “Det bedste er at være glad for, hvad man kan gøre med sin krop, og samtidigt være glad for, hvordan man ser ud.”
- “Det er vigtigt, at man er sig selv. Vi er alle forskellige, og det er det, der gør os til noget særligt.”
- “Folk beslutter sig ikke for, om de kan lide en bare på grund af vedkommendes udseende..”

De 11-14-årige...

- Har sikkert allerede et tydeligt billede af idealbilledet i hovedet, selvom det måske ikke er tilfældet for dem alle (især de yngste). Hvis du ikke er sikker på, at aktiviteterne er velegnede til alle pigerne i troppen, kan du i stedet bruge nogle af aktivitetsforslagene fra aktivitetshæftet for de 7-10-årige til de yngste piger i troppen. Eller I kan opdele pigerne efter alder, når der skal dannes hold til nogle af aktiviteterne.
- Har sikkert også gjort sig deres egne erfaringer med at ligge under for presset om at leve op til idealbilledet og har måske svært ved at se positivt på dele af sig selv. Når pigerne har forstået de omkostninger, det kan have at forsøge at leve op til idealbilledet, kan de måske dømme dem, der lever efter det. Understreg, at Free Being Me sætter spørgsmålstegn ved, om samfundet opfordrer os til at leve op til idealbilledet, og at vi allesammen falder i den fælde i et eller andet omfang. Prøv at få pigerne til at se det fra en positiv og imødekommende synsvinkel ved at støtte op om alternativet.





Ting at huske, når I arbejder med *Free Being Me* (fortsat)



Et trygt læringsmiljø

Tillid og tryghed er to meget væsentlige forudsætninger for, at pigespejderaktiviteter lykkes. Det gælder også for *Free Being Me*. Nogle af de emner, I kommer til at tage op, mens I arbejder med materialet, kan komme meget tæt på nogle af pigerne. Pigerne skal føle sig trygge nok til, at de tør sige deres mening undervejs, hvis det virkelig skal have en betydning for deres egen opfattelse af tilfredshed med deres krop og udseende. Du får her nogle ideer til, hvordan du kan skabe trygge rammer, mens I arbejder med materialet.

a. Fastlæg retningslinjer for enheden - og brug dem

Til det første møde skal I sammen opstille nogle retningslinjer for, hvordan I arbejder, eller gennemgå dem, I måtte have allerede. Det fungerer bedst, hvis pigerne selv kommer med forslag, og alle kan enes om dem. Aktivitetshæfterne har disse forslag til retningslinjer.

b. Lav et pausehjørne

Sørg for, at der i jeres mødelokaler er et hjørne, hvor pigerne kan gå hen, hvis de har brug for en pause under en aktivitet. Alle skal føle, at de deltager frivilligt. Hold øje med pausehjørnet, og sørg for, at der er en leder, der kan tage sig af dem, der måtte benytte sig af muligheden.

Evner

Det er vigtigt, at alle får mulighed for at deltage i *Free Being Me*, så godt de evner det. Pigerne vil være på forskellige udviklingstrin, og det er vigtigt at tage højde for eventuelle særlige behov. Mange af de foreslåede aktiviteter i *Free Being Me*-materialet kræver, at man er fysisk aktiv og kan koncentrere sig et kort stykke tid. Det drejer sig f.eks. om, at de skal læse, skrive og tegne. Du er som pigernes leder den bedste til at vurdere, hvad lige netop dine piger kan klare. Prøv også, når det kan lade sig gøre, at finde måder, så alle pigerne kan komme til at sige deres mening. Det kan være at hjælpe dem med at læse og skrive, hjælpe dem med at tale med hinanden og opfordre de ældste piger til at hjælpe de mindste og dem, der måtte have særlige behov. Det står dig frit for at tilpasse aktiviteterne til det, der vil fungere for dine piger, bare du stadig holder dig så tæt til hovedessensen som muligt.

Kultur og baggrund

Dine piger kommer måske fra en række forskellige baggrunde - kulturelt, økonomisk, samfundsmæssigt og religiøst. Det vil have en betydning for, hvordan de hver især håndterer forskellige problemstillinger, inkl. deres egen krop. Det at tale om sin egen krop og sit udseende med andre (selv med venner og kammerater) kan være en stor udfordring for nogle. Hvis du er opmærksom på eventuelle kulturelle forskelle, kan det hjælpe dig med at tilpasse aktiviteterne, så du kan være sikker på, at alle pigerne er med. Hvis der er noget, du er usikker på, så kontakt pigernes forældre. Det kan måske vise sig, at din bekymring i forhold til det planlagte program slet ikke er reel!



Ofte stillede spørgsmål



Hvad nu, hvis jeg skal stå for en lejr?

Kan jeg bruge aktiviteterne i forskellige spejdersammenhænge?

Free Being Me er udarbejdet til at kunne bruges i forskellige sammenhænge. Ideelt set skal aktiviteterne afvikles over fem møder, inkl. de individuelle opgaver, som pigerne skal arbejde med mellem møderne, efterfulgt af et oplysningsprojekt. Men hvis materialet skal bruges på en lejr, skal der sættes tid af til de individuelle opgaver i pauserne. Der kan f.eks. afvikles et møde om dagen i fire dage eller et møde både formiddag og eftermiddag i to dage. Lad være med at afvikle alle aktiviteterne på én dag, og sørg for, at i det mindste hovedpunkterne (afmærket med stjerne) er med.



Hvad nu, hvis pigerne stiller spørgsmål, der er svære at besvare?

Pigerne kan evt. stille spørgsmål som:

„Er de, der vælger at forsøge at leve op til idealbilledet, dårlige mennesker?“

„Hvad er der i vejen med at pleje mig selv, hvis jeg gerne vil bruge makeup, være smart i tøjet og se pæn ud?“

„Jeg er tynd og kan lide mig selv, som jeg er - betyder det, at jeg er nødt til at tage på?“

„Min træner har sagt, at det er sundt at træne hårdt, så jeg bliver stærkere - hvorfor siger du så, at det ikke er sundt?“

Gennem arbejdet med *Free Being Me*-materialet stifter pigerne bekendtskab med et alternativ til myten om at leve op til idealbilledet, og det er, at man skal være glad for sin krop og sit udseende, som det er. Det hænger sammen med den mere overordnede filosofi for spejderarbejdet, om at være aktiv og dyrke udeliv og samtidig have det sjovt og opøve nye færdigheder samt at spise sundt for fortsat at have et godt helbred og kunne nyde at opleve noget nyt. Det er ikke et spørgsmål om, at man skal have en bestemt facon eller et bestemt udseende. Det er mere vigtigt at satse på sund kost

og motion for at have et godt helbred og føle sig godt tilpas end at opnå et bestemt udseende.

Free Being Me opfordrer til forskellighed og til at træffe sine egne valg, samt at man skal acceptere sig selv og ikke være fordømmende over for andre. Det at bruge makeup, gå i modetøj og træne hårdt kan være sjovt og en fin måde at vise, hvem man er på - det er bare vigtigt, at man gør det, fordi man har lyst, og ikke fordi man føler, det er noget, man bør gøre. Når pigerne i forbindelse med materialet lærer om at afkode mediernes budskaber, bliver de i stand til at være sig selv, tage deres egne beslutninger og hjælpe andre med at gøre det samme.



Hvad nu, hvis nogle af pigerne ikke har lyst til at sige deres mening?

Det at sige sin mening er en meget vigtig del af *Free Being Me*. Lederen har derfor en stor opgave i at hjælpe pigerne med at komme ud af busken. Man kan f.eks. opfordre pigerne til at deltage aktivt på følgende måder:

- Stil åbne spørgsmål, der ikke bare kan besvares med et „ja“ eller et „nej“ for at opfordre pigerne til at sige, hvad de mener. Stil f.eks. ikke spørgsmål som: „Kunne I godt lide denne aktivitet?“, men snarere „Hvordan tror I, denne aktivitet kan være med til at hjælpe piger?“.
- Mind alle pigerne om de fælles regler, de selv har været med til at opstille, om at lytte til hinanden og skiftes til at sige noget.
- Læg vægt på, at alle kan bidrage til aktiviteten med noget.
- Bed alle pigerne om at sige noget ud fra deres egne erfaringer og holdninger på en venlig og positiv måde.

Ofte stillede spørgsmål (fortsat)



Hvad nu, hvis pigerne driller hinanden?

Børn driller tit hinanden, hvis de er usikre eller generte, da det er en måde at håndtere usikkerheden på. Det kan godt være, at pigerne bliver generte over at tale om krop og udseende og begynder at drille hinanden. Især hvis der både er piger og drenge sammen.

Vær opmærksom på drilleri. Tag fat om problemet. Det kan være nødvendigt at afbryde en aktivitet, men vær opmærksom på, at den enkelte pige godt kan have følelser i klemme. Man kan enten tage drilleri op i fællesskab eller tage de involverede til side og tale med dem. Beskriv præcist det, der ikke var acceptabelt at gøre og hvorfor. Det kan være med til at minde pigerne om jeres fælles retningslinjer, som alle var enige om at respektere.



Hvad nu, hvis nogen fortæller noget meget privat?

Det trygge rum, I skaber, kan give piger, der har problemer med manglende kropstilfredshed og selvværd, mod til at fortælle dig, hvad der foregår i deres liv. De kan f.eks. røbe, at de bliver drillet eller har drillet andre, lider af en spiseforstyrrelse, eller at der er problemer derhjemme. Når de fortæller noget, er det et råb om hjælp, og det er virkelig vigtigt at støtte dem.

- Lad være med at afbryde eller stoppe pigen, medmindre I er flere sammen, og du synes, det er bedst, at I fortsætter snakken under fire øjne.
- Lyt til, hvad pigen har at sige - husk, det er ikke din opgave at foretage et krydsforhør.
- Lav dine egne noter af jeres snak bagefter, men lad være med selv at undersøge tingene nærmere. Lov ikke at holde på en hemmelighed, hvis pigen kan være i fare og har brug for hjælp. Forklar hende, at du måske ikke kan holde det, hun har fortalt, hemmeligt, og fortæl, hvem du siger det til. Husk - fortrolighed er meget vigtig.

Du skal kun fortælle det til dem, der absolut har behov for at bliver underrettet (ikke altid forældrene).

- Hvis det er din vurdering, at pigen er i umiddelbar fare, skal du straks gøre noget - f.eks. kontakte de sociale myndigheder eller politiet.
- Hvis du mener, pigen har brug for mere hjælp, og ikke rigtigt ved, hvordan du kan gribe det an, kan du kontakte en mere erfaren leder i korpset, de sociale myndigheder eller evt. Børnetelefonen.
- Hvis pigen har fortalt dig om et problem eller en situation, som du ikke mener, der skal gøres mere ved, kan du tale med en anden leder om, hvad der er sket, og derefter følge op på pigen for at sikre, hun har det godt nok.

Hvis pigen har fortalt det til flere af de andre, skal du minde de andre piger om, at I har aftalt at støtte hinanden og være rare mod hinanden - ikke sladre om andre, men lytte og være gode venner. Mind pigerne om, at de ikke må fortælle andre om personlige ting, de fortæller hinanden. Du skal forsikre pigerne om, at der vil blive taget hånd om den pige, der har fortalt noget meget personligt, og at de trygt kan tale med dig, hvis de er bekymrede over noget.



Hvordan *Free Being Me* bruger spejdermetoden

Indlæring i mindre grupper

Det er tit meget sjovere og nærværende, hvis man lærer noget i mindre grupper. Mange unge kan bedre lide at sige deres mening, når man ikke er så mange. Hvis I arbejder i mindre grupper på tværs af alder, er det oplagt, at de ældste piger er positive rollemodeller og opfordrer de øvrige piger til at tage ejerskab over aktiviteterne, støtte hinanden og træffe deres egne beslutninger. Det giver pigerne mulighed for at øve sig i at arbejde i bredt sammensatte grupper - en værdifuld læring for deres videre liv. Når de samarbejder i mindre grupper, er det en del af spejdermetoden, og det understøtter samtidig effekten af arbejdet med *Free Being Me*.

Min måde, min hastighed

Vi lærer allesammen på forskellige måder. Aktiviteterne i materialet byder på en række forskellige aktiviteter, så man kan lære på forskellige måder. Det er et helt centralt element i pigespejderbevægelsen, at vi hjælper den enkelte pige med at gøre sit bedste for at deltage i aktiviteterne. Ved at opfordre pigerne til at støtte hinanden og give den enkelte plads til, at hun kan bidrage til aktiviteterne på sin måde, burde alle de pigespejdere, der arbejder med *Free Being Me*, få mulighed for at kunne lære på sin egen måde. Vi viser, at vi sætter pris på forskelligheden.

Learning by doing

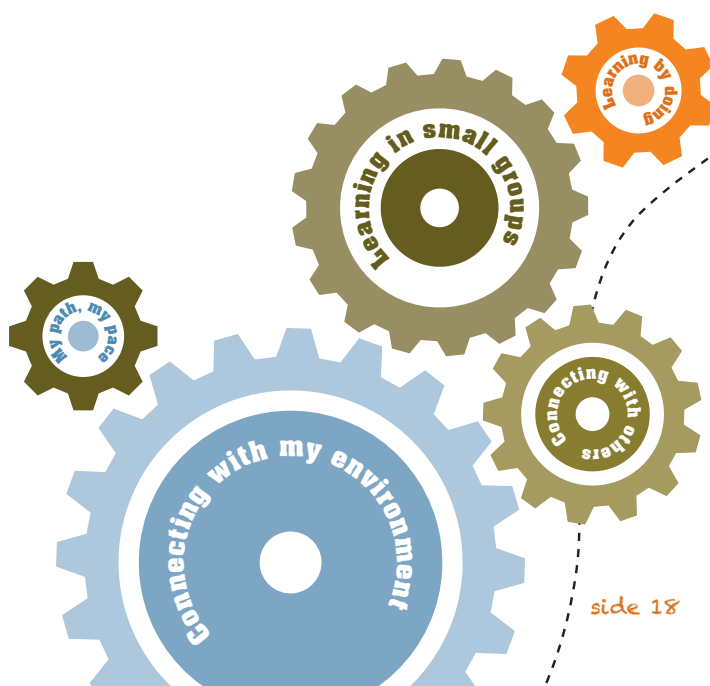
Generelt lærer man bedst, hvis man er motiveret for det. Takket være princippet om „learning by doing“ - dvs. at man lærer noget ved at gøre det - får pigerne mulighed for at trække tråde til deres eget liv, og det vil gøre dem stærke nok til at handle. Det er derfor pigespejderbevægelsen satser på, at man lærer bedst ved at arbejde med tingene gennem udfordringer, oplevelser, lege og projekter og ved at prøve sig frem. Materialet til *Free Being Me* er også opbygget efter princippet om „learning by doing“. Pigerne får lejlighed til selv at arbejde med det ved at lave deres egne medier, diskutere deres egne spørgsmål og forslag og planlægge virkelige projekter og aktiviteter, der skal hjælpe både dem selv og deres venner med at blive mere tilfredse med deres krop og udseende.

Relationer til andre

Free Being Me opfordrer pigerne til at snakke med hinanden og deres jævnaldrende om at finde ud af, hvordan de kan gøre noget positivt for andres kropstilfredshed og selvværd. I forbindelse med materialet gør pigerne det primært med hjælp fra hinanden, men de gør det også med støtte fra ældre spejdere eller voksne ledere. *Free Being Me* er udviklet med henblik på at udnytte det potentiale, som rollemodellerne har, så pigerne får udviklet deres lederegenskaber i endnu højere grad. Det gøres ved at lade piger af forskellig alder samt kulturel og social baggrund samarbejde om at opbygge hinandens evner. Også drenge kan inddrages i aktiviteterne.

Relationer til lokalområdet

Vi lærer meget af vores omgivelser, og de aktiviteter, som WAGGGS har udarbejdet er bygget på metoder, der tager højde for dette. Som en del af aktiviteterne bliver pigerne opfordret til at tænke over, hvad det betyder at være en verdensborger, at de skal finde deres egen mening i forhold til emner, der siger dem noget, og ved at overføre deres motivation til projekter, de kan udføre lokalt. I *Free Being Me* arbejder vi med, at mennesker af alle afskygninger og over hele verden føler sig presset til at se ud på en bestemt måde, fordi samfundet siger, det er vigtigt. Ved at forstå dette og argumentere imod det, tager pigerne ansvar for deres eget liv og den indflydelse, de kan have på deres omgivelser.





Ordliste



Kropstilfredshed:

Med kropstilfredshed menes, hvordan man har det med sit udseende. Det handler om at være tilfredse med sig selv og acceptere sit udseende.

Hvis man er godt tilfreds med sin krop og sit udseende - ens kropstilfredshed er stor - kan det have en positiv indvirkning på ens selvværd.

Selvværd:

En følelse af selvrespekt og værdsættelse af en selv. Hvis man har et stort selvværd, tror man på sig selv og sit eget værd som person. Et stort selvværd kan hjælpe den enkelte med at udnytte sit fulde potentiale, så hun ikke holder sig tilbage, fordi hun ikke tror på sig selv eller egne evner. Som pigespejdere vil vi gerne udvikle pigernes selvværd og sætte dem i stand til at forfølge deres drømme, være gode samfundsborgere og gøre en forskel i verden.

Myten om idealbilledet:

Den snævre definition af et samfunds ideal om, hvad der er smukt eller attraktivt. Myten om idealbilledet understøttes af medierne samt familie og venner rundt om os, når de taler om det. Det er en myte, fordi det er et koncept, der er så snævert, med så lang en liste over karakteristiske træk, at det er umuligt for nogen at leve op til. Fotos af modeller, som man opfatter som „perfekte“, har været igennem billedmanipulation, så de kan komme til at se mere „perfekte“ ud!

Aktivitetshæfter:

Hæfter, der beskriver de aktiviteter, der er en del af *Free Being Me*-materialet. Der er to hæfter: et for de 7-10-årige og et for de 11-14-årige.

Taleforslag:

Forslag til, hvad der kan siges til pigerne i forbindelse med aktiviteterne. Forslagene er skrevet med **fed**, **blå**, *kursiv*. Her får lederne forslag til, hvordan de kan fortælle pigerne om aktiviteternes hovedbudskaber. Det kan være en god ide at læse dem og derefter gengive dem med sine egne ord, når først man har forstået budskabet, så det bliver mere nærværende for pigerne.

Tak til

Tak til alle, der har bidraget til at udvikle *Free Being Me*.

Dr. Phillippa Diedrichs –
Dove Self Esteem Global Advisory Board

Professor Carolyn Becker –
The Body Project Collaborative

Dr Eric Stice – The Body Project Collaborative

Andii Verhoeven –
World Association of Girl Guides and Girl Scouts

Jennifer Giangrande –
World Association of Girl Guides and Girl Scouts

Paul Bignmore –
World Association of Girl Guides and Girl Scouts

Pigespejderne i Storbritannien

Pigespejderne i USA

Meaghan Ramsey –
Senior Social Mission Manager, Global Dove
Global Advisory Board of the Dove Self Esteem Project

Bastian Küntzel – Incontro Training

Yael O'Hanah – Frankly Speaking



Der er flere ideer og mere inspiration at hente på **www.free-being-me.com** WAGGGS opfordrer også kraftigt til, at man bidrager til indsamlingen af eksempler fra hele verden og gerne svarer på undersøgelsen.



Brev til forældrene

Kære pigespejderforældre.

Vi skal til at starte på et spændende, nyt mærke, der hedder *Free Being Me*. Materialet omfatter en række sjove og udfordrende aktiviteter, der har til formål at gøre børn og unge mere tilfredse med deres krop og udseende, at sætte dem i stand til at stå imod det sociale pres, sætte dem i forbindelse med pigespejdere i hele verden samt gøre en forskel i deres eget lokalområde.

Forskning fra hele verden peger på, at unge, der ikke har det godt med deres egen krop og deres eget udseende, ikke får udnyttet deres fulde potentiale, idet mere end 60 % af pigerne undgår aktiviteter, de gerne vil dyrke, fordi de ikke kan lide deres krop. Dette omfatter også vigtige ting som at sige sin mening, danse og svømme, gå til fest, række hånden op i timerne mv. Pigespejdernes verdensorganisation (World Association of Girl Guides and Girl Scouts - WAGGGS) har gennemført en verdensomspændende undersøgelse blandt kvinder og piger i mere end 70 lande. Mindst 45 % af de adspurgte mener, at piger og kvinder er tilbageholdende med at påtage sig en lederopgave, fordi ikke stoler nok på sig selv pga. deres udseende.

WAGGGS, Doves selvværdsprojekt (Dove Self-Esteem Project) og eksperter, der har specialiseret sig i kropstilfredshed, har samarbejdet om at udvikle *Free Being Me*-materialet specielt til pigespejdere. Aktiviteterne bygger på førende forskning i kropstilfredshed, der viser, at 60 % af de piger, der har fået uformel læring gennem lignende aktiviteter, stadig har større tilfreds med deres krop og udseende tre år senere. Feedback fra flere tusinde piger rundt om i verden har desuden vist, de gerne vil diskutere og få mere at vide om at være tilfreds med sin krop og sit udseende.

Planen er, at mere end 3 mio. piger fra hele verden kommer til at arbejde med *Free Being Me*-materialet. De grønne pigespejdere har valgt at være en del af den verdensomspændende indsats, så vores medlemmer også får mulighed for at opleve en langvarig positiv forskel i, hvordan de ser på sig selv.

Free Being Me-materialet omfatter fem møder. På de første fire møder får pigerne viden og færdigheder, de kan bruge til at blive mere tilfredse med deres krop og udseende. På 5. møde skal de bruge deres ny erhvervede færdigheder i praksis og planlægge deres eget oplysningsprojekt, som vi derefter afvikler. Tanken er, at vi med oplysningsprojekterne skal nå ud til så mange unge som muligt med det, vi har at fortælle.

Pigerne vil få en seddel med hjem efter hvert møde med en individuel opgave, som de skal løse til næste gang. Det hele bliver forklaret på mødet, og opgaven er også beskrevet på sedlerne. Til jeres orientering har vi kort beskrevet de individuelle opgaver nedenfor.

Vi håber meget, at I vil bakke op om jeres datter, så hendes indsats i forbindelse med *Free Being Me* får så stor betydning som muligt for gruppen. Hvis I gerne vil høre mere om materialet, eller I gerne vil give en hånd med nogle af møderne eller med oplysningsprojektet, må I endelig kontakte os.



I kan også læse mere (på engelsk) om projektet på www.free-being-me.com. På denne hjemmeside er der også andre aktiviteter, som man kan hygge sig med at lave sammen med sin datter.

Tak for jeres opbakning

Lederne i (XXX) gruppe



Individuelle opgaver

11-14 år

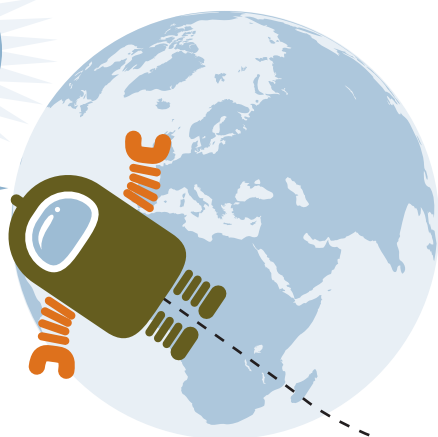
Pigerne skal mellem hvert møde løse nogle individuelle opgaver.

De individuelle opgaver fungerer bedst, hvis jeres datter får lov til at komme med sine egne ideer og selv arbejder med opgaven. Det kan dog godt være, hun vil synes, det er rart med lidt opmuntring og støtte. Hun vil også få meget ud af at tale med jer om det, hun lærer ved at arbejde med *Free Being Me*. Det vil være rigtig godt, hvis I efter hvert møde taler lidt med hende om den individuelle opgave.

I må meget gerne minde jeres datter om, at hun skal huske at tage sin individuelle opgave med til næste møde om *Free Being Me*, da vi skal bruge det, hun har lavet, på mødet.

De individuelle opgaver går i flere tilfælde ud på at få hende til sætte spørgsmålstegn ved „myten om idealbilledet“. Myten om idealbilledet er, hvordan samfundet siger, den „perfekt udseende“ pige eller kvinde skal se ud. Det er en myte, fordi det rent faktisk er umuligt for nogen at komme til at se sådan ud i virkeligheden. Selv billeder af de kendte og af fotomodeller har været igennem billedmanipulation, før de vises i medierne. Når pigerne øver sig i at sætte spørgsmålstegn ved myten om idealbilledet, bliver de mere tilfredse med deres krop og udseende. Det gør dem stærkere, så de bliver i stand til at sige fra over for idealbilledet og sørge for, at det ikke påvirker deres liv. De kan i stedet koncentrere sig om at være sunde og glade, have det godt med deres udseende samt pleje deres krop.

Individuelle
opgaver
11-14 år



Jeres datter skal løse følgende fire individuelle opgaver:

1

Mediedetektiv

Jeres datter skal finde et eksempel på myten om idealbilledet. Til denne opgave skal hun tydeliggøre idealbilledet ved at finde et eller flere eksempler og sætte dem på det ark, hun har med hjem. Hun skal også færdiggøre nogle sætninger om, hvorfor hun ikke kan gå ind for idealbilledet.

2

Venindebrev

Til denne opgave skal jeres datter skrive et kort brev til en veninde hos spejderne, hvor hun skal fortælle, hvorfor det ikke er godt at forsøge at leve op til idealbilledet, og hvordan man kan modstå det pres, der er for at ligne idealbilledet.

3

Lille spejl på væggen der

Til denne opgave bliver jeres datter bedt om at se sig selv i spejlet og give udtryk for sin glæde over det, hun godt kan lide ved sig selv i stedet for bare at kritisere sig selv. Hun skal lave en liste over det, hun godt kan lide ved sig selv, og øve sig i at sige det højt, mens hun står foran spejlet.

4

Sig det videre

Jeres datter har fået til opgave at fortælle andre om en eller flere af de positive ting, der er ved at sætte spørgsmålstegn ved idealbilledet. Det kan være familie, venner eller andre, hun kommer i berøring med. Jo flere hun deler det med, desto mere vil hun selv blive inspireret. Hun har et kort med hjem, hvor hun skal skrive, hvad hun vil gøre for at sætte spørgsmålstegn ved myten om idealbilledet, dels for sig selv og dels for andre.



Individuelle opgaver

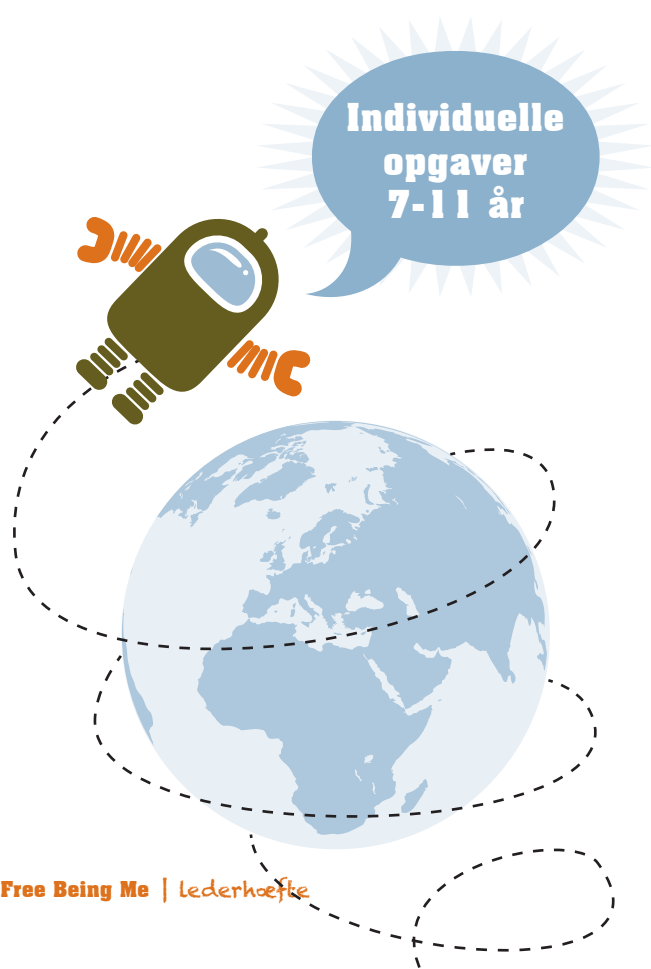
7-10 år

Pigerne skal mellem hvert møde løse nogle individuelle opgaver.

De individuelle opgaver fungerer bedst, hvis jeres datter får lov til at komme med sine egne ideer og selv arbejder med opgaven. Det kan dog godt være, hun vil synes, det er rart med lidt opmuntring og støtte. Hun vil også få meget ud af at tale med jer om det, hun lærer ved at arbejde med *Free Being Me*-materialet. Det vil være rigtig godt, hvis I efter hvert møde taler lidt med hende om den individuelle opgave.

I må meget gerne minde jeres datter om, at hun skal huske at tage sin individuelle opgave med til næste møde om *Free Being Me*, da vi skal bruge det, hun har lavet, på mødet.

Ideen med den individuelle opgave er at sætte pigerne i stand til at forstå, at man ikke kun behøver at se ud på en bestemt måde for at være smuk, og at det er det, der er inden i dem, der er vigtigst. Aktiviteterne vil opbygge deres modstandskraft, så de kan stå imod over for det sociale pres, de møder under deres opvækst.



Jeres datter skal løse følgende fire individuelle opgaver:

1

Virkelige rollemodeller

Til denne opgave skal hun finde en, hun selv ser som rollemodel. Det skal være en, hun selv kender, som hun kan virkelig godt lide, og som hun synes er inspirerende. Det kan være en af hendes venner eller en fra familien. Hun er blevet bedt om at finde et foto eller tegne en tegning af vedkommende, som hun kan vise til de andre til næste møde. Vi udleverer også en seddel med sætninger, som hun skal færdiggøre.

2

Jeg kan godt lide mig selv-flipflapper

Jeres datter får skabelonen til en flipflapper med hjem. Hun skal nu skrive 8 ting, som hun kan lide om sig selv, i de viste felter på flipflapperen. Hun må gerne dekorere den, hvis hun har lyst. I må også meget gerne bruge den sammen med jeres datter og få hende til at læse de ting højt, hun har skrevet. Når man øver sig i at sige positive ting højt om sig selv, er det med til at opbygge den tilfredshed, man føler med sin krop og sit udseende.

3

Du er min stjerne

Jeres datter vil efter tredje møde have en stjerne med hjem, hvor der står en positiv udtalelse på. Vi beder pigerne om at dele stjernens budskab med så mange som muligt. Vi vil være rigtig glade, hvis I kan hjælpe jeres datter med at fortælle vidt og bredt om udtalelsen.

4

Free Being Me-lofte

Efter fjerde møde har jeres datter et kort med hjem, hvor hun lover at gøre to ting. Dels at arbejde på at blive tilfreds med sin krop og sit udseende, dels at hjælpe andre med at blive tilfredse med deres krop og udseende. Det er muligt, hun kan løse opgaven på egen hånd, men det kan også være, hun får brug for hjælp.