

Hvis **bare** jeg havde vidst det



Lærervejledning

Psykisk 1. hjælp for unge

# Indholdsfortegnelse

Hvis bare jeg havde vidst det  
– Psykisk 1. hjælp for unge  
Lærervejledning

Udgivet af Dansk Røde Kors

Tak for økonomisk støtte fra:  
Louis Petersens Legat  
Gerda Müllers Legat  
Knud Højgaard's Fond  
FLS Industries A/S Gavefond  
Forlaget Columbus Fond  
Tips- og Lottomidlerne

Undervisningsmaterialet består af  
denne lærervejledning, en elevbog  
og websitet  
[www.dennis-rk.dk/hvisbare](http://www.dennis-rk.dk/hvisbare)

Klassesæt kan rekvireres hos Dansk  
Røde Kors mod et ekspeditionsgebyr

Materialet er velegnet til undervisning  
i 8.-10. klasse

© Dansk Røde Kors 2004  
2. udgave, 1. oplag, 3000 eks.

ISBN  
87-85026-65-4

TEKST  
Pædagogiske konsulenter  
Kirsten Borberg og Mette Glargaad

REDAKTION  
Nana Wiedemann, Johanne Brix  
Jensen, Ilse Lærke Kristensen og  
Christa Zinglersen

LAYOUT OG PRODUKTION  
Paramedia 0928/09/04

## Introduktion til materialet ..... 3

Elevbogen .....	3
Lærervejledningen .....	3
Undervisningssitet .....	3
Baggrund .....	3
Fortællingerne opfordrer .....	3
Netværk .....	3
Den røde tråd .....	4
Handlekompetence .....	4

## Skolen læreren og eleverne i samarbejde ..... 5

Skolens rolle .....	5
Læreren rolle .....	5
Elevernes reaktioner .....	5

## Metoder ..... 6

Pædagogiske strategier .....	6
Læreren fortæller .....	6
Eleverne fortæller .....	6
Billedfortælling .....	7
Drama .....	7
Lyrik .....	7
Projektarbejde .....	7

## Anvendelse af undervisningssitet ..... 8

Pædagogiske tanker bag websitet .....	8
Egne erfaringer .....	8
Differentieret undervisning .....	8
Praktisk brug af websitet .....	8
Links .....	8
Tekniske krav .....	8

## Inspiration til arbejdet med materialet ..... 9

Kærestesorg .....	9
Vold .....	9
Skilsmisse .....	9
Afhængighed/Misbrug .....	9
Handicap .....	9
Kronisk sygdom .....	10
Dødsfald .....	10
Selvværd .....	10
Sex og grænser .....	10
Selv mord .....	10
Spiseforstyrrelser .....	11
Mobning .....	11

## Opgaveforslag til multimediefortællerne ..... 12

Historien om Christina – Spiseforstyrrelser .....	12
Historien om Pernille – Mobning .....	12
Historien om Michael – Selvmord .....	12
Historien om Lars – Homoseksualitet .....	13
Historien om Jason – Handicap .....	13
Historien om Tina – Kærestesorg .....	13
Historien om Jacob – Misbrug .....	13

## Litteraturliste ..... 14

**Materialet “Hvis bare jeg havde vidst det” er overvejende henvendt til de unge selv som en del af den hjælp-til-selvhjælp, man gerne skal have med i sin bagage.**



# Introduktion til materialet

Undervisningsmaterialet "Hvis bare jeg havde vidst det" består af elevbogen, denne lærervejledning og undervisningssitet [www.dennis-rk.dk/hvisbare](http://www.dennis-rk.dk/hvisbare). Det er velegnet til undervisning i 8.-10. klasse.

## Elevbogen

– bygger på otte fortællinger af unge, for unge. De handler om at klare sig ud af svære perioder eller om at leve med den modgang, man er blevet kastet ud i, for eksempel ved sine forældres skilsmisse, ved dødsfald, trafikulykke, kronisk sygdom, depression, kærestesorg, omsorgssvigt, misbrug, vold eller længere tids mobning. Det er barske autentiske historier om unge forskellige steder i landet, i forskellige miljøer og med forskellige måder at tackle deres situationer på.

## Lærervejledningen

– er tænkt som en håndsrækning til læreren til at komme i gang med materialet. Den indeholder tanker om emnerne, forslag til pædagogiske strategier, metoder og opgaver.

## Undervisningssitet

Udover elevbogen findes websitet [www.dennis-rk.dk/hvisbare](http://www.dennis-rk.dk/hvisbare). Her har vi skabt nogle oplevelsesbaserede scenarier, hvor elevernes sanser og følelser udfordres ved hjælp af mere end bare billeder og tekst. Internettets mulighe-

der for samspil mellem de forskellige medier (lyd, video, billede, tekst) samt interaktiviteten kan være med til at øge motivationen til at arbejde med de til tider svære emner (se afsnittet om anvendelse af websitet).

## Baggrund

Med dette materiale ønsker Dansk Røde Kors at give unge et redskab til at hjælpe hinanden gennem svære livssituationer.

Røde Kors arbejder i hele verden på at støtte mennesker i sårbare situationer. Man bliver sårbar, når man oplever kriser, katastrofer, dødsfald, ulykker og sygdom. Det gælder både børn, unge og voksne. Vi har i mange år arbejdet på at udvikle metoder til at give psykisk førstehjælp og psykologisk støtte for at forebygge og afhjælpe kriser og traumer. I den sammenhæng er medmenneskelighed den vigtigste faktor.

**Det er universelt, at mennesker ønsker at hjælpe andre og at have brug for at modtage støtte, når livet er svært. Men vi kan alle have brug for en håndsrækning for at turde yde denne hjælp.**



Materialet bygger vi på erfaringer fra frivillig-projekter i hele verden, men i særdeleshed fra Danmark, der er foregangsland på området. Også i Ungdommens Røde Kors er der indsamlet mange erfaringer, som vi har haft glæde af i udarbejdelsen af materialet. Gennem Ung På Linje og UngOnLine, ungdomslejre, de nye websites om ensomhed ([ensomheden.se.dk](http://ensomheden.se.dk)), flygtningespil mm. har vi fået indgående kendskab til målgruppen og dens behov.

## Fortællingerne opfordrer

En del af fortællingerne i materialet viser, at de unge ofte er blevet skuffet i deres forventninger om at kunne hente støtte og hjælp fra dem, de er omgivet af privat eller i skolen. Dels oplever de, at de voksne ofte har nok i sig selv eller deres egne problemer og ikke også skal belemres med deres; dels har de erfaret, at der ikke er kommet noget ud af det, hvis de direkte har bedt om hjælp. Den resignation og ensomhed, der udtrykkes gennem sådanne negative forventninger, kan tolkes som en fallit over for børns og unges behov for – og krav om – et godt liv, men kan også opfattes som en vejledning i – og en opfordring til – at de kammerater og voksne, der omgiver de unge, går mere direkte til værks, når der er problemer for eksempel med mobning.

## Netværk

Flere af de unge i materialet lægger stor vægt på netop denne del af deres dyrebare livserfaringer: At man ved, hvem man skal henvende sig til, når det gør rigtig ondt i sjælen.

Beretningerne i materialet er suppleret med statistik, fakta og generel information som baggrund for en større viden og erkendelse om psykiske tilstande, som alle kan rammes af. Den form for afmystificering er til mere hjælp både for den kriseramte og for hjælperen, end en sygeliggørelse af "mærkelige" reaktioner eller opfattelsen af dem som særligt behandlingskrævende.

Det kan de være, hvis tilstanden er massiv og uden udsigt til bedring, men som regel er en kortvarig krise en naturlig måde for sindet at reagere på, når et menneske udsættes for et psykisk pres. Beredskabet til at behandle sig selv er naturligvis individuelt og blandt andet afhængigt af, hvor gode relationer man har til andre. Isolation og ensomhed er nemlig nogle af de smertelige, men alt for velkendte følgesvende til personlige problemer og kriser, som for nogle unges vedkommende fører til tanker om selvmord.

I denne forbindelse er netværk afgørende som bolværk mod livets hårde slag. Og her kan man som lærer udfylde en væsentlig opgave, hvis man i sin klasse arbejder med muligheder for at få eleverne til at skabe kollektive rammer om hinanden. De unge vil have



### Den røde tråd

De individuelle livshistorier lægger trods fundamentale forskelle op til en vis ensartethed i opfattelsen af, hvad der kan hjælpe igennem problemer eller kriser: Hør efter, vær nærværende, tal sammen, henvend jer, spørg, husk på det også når problemet tilsyneladende er overstået, for der kan gå lang tid, hvor man er langt nede, selv om man er på vej opad igen. De samme enkle udsagn lægger spørgsmålene i lærervejledningen op til. Det er altså kommunikation og sociale kompetencer, der er brug for at arbejde med.

De spørgsmål, der findes i materialet, er formuleret på en sådan måde, at de både skærper elevernes opmærksomhed i forhold til sig selv og andre, og lægger op til refleksioner over enkle detaljer i hverdagen, som har betydning for omgangen med andre mennesker.

Samtlige spørgsmål i materialet kan diskuteres enten individuelt, parvis, gruppevis eller i plenum. Elevernes svar og overvejelser kan forberedes som hjemmearbejde med notater i logbogen/dagbogen (se afsnittet om pædagogiske strategier). Den skriftlige formulering i en logbog eller et hæfte støtter og fastholder argumentationen.

For at undgå at dialogen løber ud i sandet eller bliver ligegyldig og overfladisk, må man sikre et vist refleksionsniveau i formidlingen af tanker og forslag. Det sker ved, at både elever og

lærer begrundet deres formodninger, eventuelt med eksempler fra materialet, og således også opøver en kritisk distance til følelser og reaktioner, der kan have en tilbøjelighed til at besætte hele rummet.

Det er synd for mennesker, der har det svært, men modgang, sorg og krise er menneskelige vilkår, som kan angribes på mange måder.

Ved at vælge den medmenneskelige tilgang til problemerne, som dialogen, mundtligheden og de forskellige æstetiske udtryksformer repræsenterer, får man bearbejdet nogle adfærdsmæssige og eksistentielle spørgsmål og får samtidig redskaber til at handle i situationer, der rækker ud over de hændelser, der beskrives i materialet.

#### Læs mere:

“Det flerstemmige klasserum” af Olga Dysthe (Klim 1997)

“Skrive og samtale” Responsgrupper som læringsfællesskab af Torlaug Løkensgard Hoel (Klim 2002)

“Hvor går grænsen?” Bog + video

Undervisningsmateriale om seksual chikane, vold, voldtægt og incest (Joan-Søstrene 2000)

“Dialog, samspil og læring” af Olga Dysthe (Klim 2002)

### Handlekompetence

Forløbet i arbejdet med materialets emner vil tilsammen give en bred erfaringsflade.

Når fokus bliver flyttet fra én bestemt situation til en lang række beslægtede situationer eller problemstillinger, etableres det, vi kalder handleberedskab.



Da nogle af bogens kapitler var til afprøvning i en klasse, var en af reaktionerne fra eleverne overraskelse over, at det kunne hjælpe en ven i en problematisk livssituation at få en opmuntrende SMS eller en opringing. Det havde de godt nok aldrig tænkt på! Det viser kun sandheden i, at der ikke skal det store skyts til, og at bevidsthed typisk skabes af forstyrrelser eller overraskelser i vores tankegang og arbejdsform. Det samme enkle skyts er måske det, der skal til, for at tilværelsen kan forme sig positivt eller negativt, alt efter hvordan vi vælger at åbne os mod hinanden og hinandens forskelligheder – i medgang såvel som i modgang.

nemmere ved at åbne for deres egne oplevelser og erfaringer og sætte gang i debatten, hvis de oplever, at en voksen rollemodel selv hylder åbenhed.

En af intentionerne med materialet er også, at eleverne får øje på de ressourcer og behov, der gør sig gældende i deres egne “netværk”, og hvor vægten lægges på behovet for at yde støtte til en kammerat, der i en periode har det svært, men også på behovet for hjælp til selvhjælp. Materialet kan blandt andet bruges til at opnå, at eleverne mere bevidst erkender behovet for at være ven og at have venner, som man kan dele sine bekymringer og sorger med. De sociale kompetencer, man i disse år lægger stor vægt på at arbejde med i skolen, men som man kan have svært ved at praktisere, bliver på denne måde styrket.

# Skolen, læreren og eleverne i samarbejde

## Skolens rolle

Materialet er overvejende henvendt til de unge selv som en del af den hjælp-til-selv-hjælp, man får med i sin bagage, mens man vokser op. Den opgave er ikke skolens alene, men skolen er så central i børns og unges liv, at den er det primære arnested for stort set alle de læreprocesser, der er en del af opvæksten hen imod et voksenliv.

Puberteten sætter for eleverne fokus på emotionelle og sociale sider af tilværelsen, som i barndommen var mindre betydningsfulde eller måske helt uforståelige. Skolen kan spille en stor rolle som unges sparringspartner, når vitale, eksistentielle spørgsmål bliver bragt op til overfladen gennem litteratur, tværfaglige og samfundsorienterede projekter eller via elevernes egne erfaringer fra virkeligheden eller medierne.

## Lærerens rolle

I mange tilfælde handler lærerens indsats om at gribe bolden, mens den er i luften, eller om at give eleverne lejlighed til selv at gå i clinch med problemløsninger, som kan få radikal betydning for i deres egne livsopfattelser.

Oftentimes vil eleverne selv kunne styre processen med et materiale af denne type, fordi arbejdet i højere grad er baseret på hverdagserfaring og sund fornuft end boglig viden. Forløbet fungerer som dialoger i forskellig form, dels mellem materialets tekster og eleverne, dels mellem eleverne indbyrdes på baggrund af teksterne, elevernes egne forudsætninger og spørgsmål.

På en vis måde handler det om kontinuerligt at samle op på elevernes subjektive hverdagserfaring ved at lade dem fortælle deres egne historier

med relevans for det pågældende emne eller oplæg, og tilsvarende kontinuerligt at samle deres forslag og reflektere over, hvad man kan gøre i den pågældende situation.

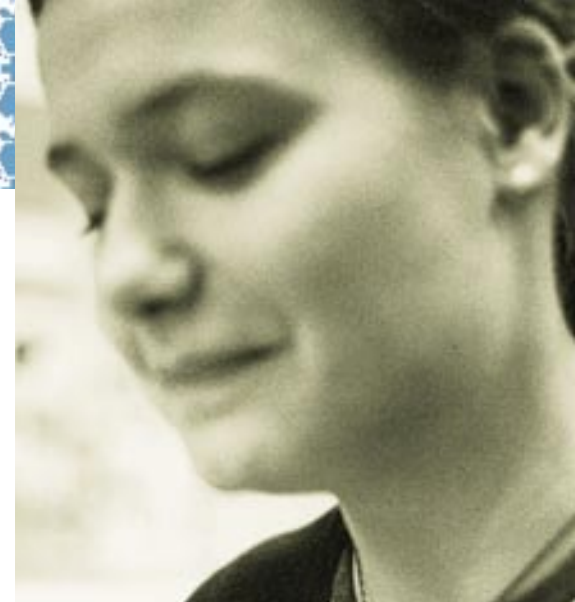
## Elevernes reaktioner

Under arbejdet med materialets temaer kan en eller flere af eleverne komme i kontakt med deres egne svære oplevelser. Det kan udløse både vrede og gråd og kan være skræmmende både for de andre elever og for læreren, netop fordi man måske ikke ved, hvordan man skal forholde sig.

Det er vigtigt, at man ikke går i panik, men tillader eleven at få tid og plads til at reagere. Lyt til eleven, stil eventuelt spørgsmål som: Hvad tænkte du så? Hvordan var det? Hvad gjorde det ved dig? Hvad har du brug for lige nu? Formuler selv spørgsmålene så de lyder naturlige.

Spørg eleven om han/hun har brug for at få rum et andet sted, for eksempel på lærerværelset eller derhjemme.

Hvis problemet er alvorligt (alvorligt i den forstand, at der skal tages yderligere skridt i sagen) kan situationen følges op af en privat samtale med eleven og/eller skolepsykologen og/eller forældrene.



Følg op på situationen i klassen ved at tale åbent om det skete med hele klassen, både lige efter og når eleven eventuelt kommer tilbage, så alle forstår, at det er i orden at blive ked af det og også at blive bange, når nogen er kede af det.

Materialet "Om Sorg/Handleplan, Et idékatalog for skolens møde med børn i sorg" (Kræftens Bekæmpelse) kan anvendes som generel inspiration til løsning af skolens sociale og omsorgsmæssige opgaver. Se mere på Kræftens Bekæmpelses website: [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)



# Metoder

## Pædagogiske strategier

Arbejdet med temaerne bør gennemføres med varsomhed og intuition og i tæt parløb med elevernes reaktioner på fortællingerne og de konsekvenser, de uddrager af dem.

Vi mener, at følgende pædagogiske strategier er velegnede i arbejdet med temaerne i materialet:

**Bevidst opmærksomhed på elevernes mundtlige sprogbrug og adfærd i forhold til hinanden**

### Eksempel:

En af eleverne (elev 1) siger om en anden elevs (elev 2) reaktion: Jeg synes, han er streng, når han siger sådan!

Spørg elev 1: Hvad tænker du, at han i virkeligheden gerne ville sige?

Lad eleven reflektere over, hvad den anden har sagt. Hjælp eventuelt ved at sige: Tror du han ville opnå at blive opfattet som streng af dig?

Spørg elev 2, om han i virkeligheden gerne ville opnå det, der bliver foreslå-

et af elev 1, eller om han kan fortælle, hvad han ville opnå.

**Plads til, at alle elever kommer til orde og bliver synlige**

### Eksempel:

Spørg klassen direkte: Hvad kan klassen gøre for at give plads til dem, som ikke siger så meget?

Skal klassen gøre plads til dem, der ikke siger så meget?

**Styrkelse af svage elevers selvværd gennem fællesskab og åben kommunikation**

### Eksempel:

Spørg klassen, hvilke fordele der ville være, hvis alle i klassen var med i fællesskabet.

Tal om, hvordan det ville være, hvis alle sagde, hvad de mente altid. Her er det godt at holde fast i, at det er ikke er meninger om andre, men meninger om, hvad de tænker om de ting, der sker.

**Opmærksomhed på potentialer frem for fejl hos hinanden**

### Eksempel:

Tag en snak om, hvilke ting eleverne er gode til sammen, for eksempel at rejse sammen, holde fester, lave gruppearbejde, projekter osv. Lad eleverne fortælle, hvad de er glade for hver især

ved at være i den klasse, for eksempel sammenholdet, humoren osv.

**Afskaffelse af begrebet "at have ret" og af påstanden om, at følelser og reaktioner er rigtige eller forkerte**

### Eksempel:

Måske er der flere skilsmissebørn i klassen. I den forbindelse er det oplagt at snakke om, hvordan det at være skilsmissebarn kan være helt fint for nogen og virkelig hårdt for andre.

Nævn for eksempel, at skilsmissebørn tit føler skyld og har en fornemmelse af, at de selv har været medvirkende årsag til skilsmissen.

Skam og skyld er ikke følelser, som er forkerte og heller ikke noget, man behøver "trøste væk". I stedet vil det være med til at lette skyld- og skamfølelser at dele dem med andre.

**Brug af skriftlighed (fx dagbøger/ logbøger), hvor eleverne kan reflektere og associere frit og derigennem få afløb for følelsesmæssige reaktioner eller stemninger, som er svære at formulere højt. I dagbogen kan eleven vælge at skrive om eller tegne nogle af de ting, de oplever.**

### Eksempel:

Bed eleverne udtrykke i dagbogen, hvad historien om selvmord sætter i gang. Om de selv har tænkt på det, hvad de har gjort for at få hjælp, om

de kender nogen, der har tænkt på det, og om og hvordan de hjalp dem.

## Læreren fortæller

Man kan med held tage udgangspunkt i sine egne erfaringer: Fortæl klassen om en stor sorg, du har oplevet, og hvad den gjorde ved dig, hvordan du kom videre, og hvordan dit netværk hjalp.

Snak med eleverne om, hvad de tænker om det, du har fortalt. Kan de genkende nogle af følelserne?

For nogen vil det ganske givet være meget svært at forstå og forholde sig til historien og de følelser, der nævnes. Her er det oplagt at tage hul på, at der ikke er nogen "rigtig" måde at forstå andre på, men at man kan hjælpe alligevel ved at lytte.



## Eleverne fortæller

Elevernes egne historier fremmer bevidstheden om deres egen erfaring. Brug materialets fortællinger som afsæt, inspiration og association. Inddel eleverne i grupper og lad dem på skift fortælle en selvoplevet eller hørt historie, som har påvirket dem i forhold til det pågældende tema.





Lad derefter eleverne diskutere, hvad der gik igen i deres historier (fx angst, afmagt, kaos, ensomhed), og hvor de adskilte sig fra hinanden (fx fra krise til ligegyldighed).

Lad hver gruppe notere på et fælles papir, hvad oplevelsen gjorde ved dem, og hvad de gjorde for at bearbejde den.

Hæng gruppernes slutpapir op i klassen som afsæt for en fælles drøftelse af problemet. Sammenhold forslagene til bearbejdelse med dem, der findes i materialet.

Arbejdet kan munde ud i en diskussion af, hvordan man generelt kommer videre efter en voldsom oplevelse. Nogle skriver sig ud af den, andre taler med venner/forældre om den, men der er sikkert også en del, der fortrænger den og håber, følelserne går over af sig selv. (Se også forslaget til drama.)

### Billedfortælling

Eleverne kan variere øvelsen ved at lave en visualisering (eksempelvis via foto, tegning eller collage) af en konkret, alvorlig hændelse i deres liv. De kan derefter i deres gruppe fortælle historien bag billedet eller give

en mere sammenhængende, verbal version af forløbet. Igen kan de drøfte, hvilke genkommende følelser og reaktioner, deres billeder udtrykker. Måske kan farvevalget sige noget om følelsen?

### Drama

Drama kan være en god måde at udtrykke følelser på for unge mennesker, der endnu ikke har udviklet et sikkert verbalt sprog til at få alt det frem, de har på hjerte.

De kan først prøve at rollespille en fortælling fra materialet. Hvad skete der? Hvad blev der sagt? Hvem gjorde hvad? Hvordan følte det at spille den person? Derefter kan de spille en af de fortællinger, de enes om er bedst egnet, fra deres egne fortællinger i gruppen.

Diskussionen om, hvad der skete, og hvad man kunne gøre i en lignende situation, bliver måske klarere af den dramatiserede fremstilling: Følelser er tydelige, handlinger klare, og det bliver mere konkret for verbalt svage elever at forholde sig til eventuelle handlemuligheder.

Samtlige forslag kan udmunde i en eller anden form for skriftlighed, og flere genrer er velegnede.

### Lyrik

Lyrik kan udtrykke både det konkrete ydre plan for handlingen/hændelsen og det indre følelsesplan, som præciserer reaktionen på hændelsen og følelserne bagefter.

Giv eleverne en konkret instruktion at skrive ud fra, for eksempel i alt 20 linjer:

Skriv om hændelsen (max. 10 linjer)

Reaktionen (max. 6 linjer)

Følelserne (max. 4 linjer)

En genre, der kan anbefales til mere kontante og handlingsorienterede elever, kan være rapportformen eller den journalistiske artikel om en given hændelse: Hvad skete der og hvorfor? Hvem gjorde hvad og hvorfor?/hvorfor ikke? Hvad gjorde politiet eller Falck-folkene? Hvordan? Hvorfor?/hvorfor ikke?... osv. Genren er velegnet til en videre debat om for eksempel politiets indsats, hvad skolen kan gøre, hvorfor samfundet reagerer, som det gør, og hvordan man som borger har krav og rettigheder, der skal tilgodeses og værdier, borgerne måske ikke er fælles om.

### Projektarbejde

Både det overordnede emne "psykisk førstehjælp" og de forskellige temaer i elevbogen og på websitet kan danne udgangspunkt for et projektforbud. Eleverne kan lade sig inspirere af materialet og efterfølgende formulere deres egne problemstillinger. En god ide er at starte med et mindmap, hvor de markerer kapitlets forskellige tekster, herunder også billeder. De kan derefter fylde mindmap'et ud efterhånden, som de får ideer til projektforbudet. De kan hente viden fra historierne i materialet, men også gerne fra andre,

eventuelle personlige bekendtskaber eller fortællinger fra blade/aviser og lignende.

Skal eleverne lave interview, kan de formulere spørgsmål ud fra de unges udtalelser i materialet.

**Mere information kan søges på biblioteket eller på nettet. Mere viden kan hentes hos mennesker, der ved noget om emnet, for eksempel hos Falck, handicaporganisationer, invalideforeninger, kræftforeninger eller patientforeninger, som alle har websites på nettet.**



Projekterne kan fremlægges eventuelt ved hjælp af et fælles mindmap på klassens opslagstavle. Man kan på en seddel notere de steder, personer eller organisationer, man har haft forbindelse med og sætte dem på opslagstavlen under hvert emne/hver kategori på det fælles mindmap. Bogtitler, www- eller e-mailadresser på kontaktpersoner eller organisationer kan også noteres. Forløbet sluttes af med at opsummere, hvad eleverne har fået ud af arbejdet, og hvordan de kan bruge deres viden.

# Anvendelse af undervisningsitet

## Pædagogiske tanker bag websitet

Ved at bruge internettet som medie er det muligt at indarbejde elementer fra andre medier i fortællingerne, fx tekst, lyd, animation og foto. På den måde kan man belyse komplekse problemstillinger på en måde, som kan gøre det lettere for eleverne at forstå emnerne. De forskellige medier appellerer også til forskellige sanser og kan på den måde være med til at forstærke indtrykket og give eleverne mulighed for at opleve emnerne på forskellige måder.

## Egne erfaringer

Websitet bygger på erfaringspædagogiske principper, som lægger op til at afprøve og eksperimentere med stoffet med afsæt i elevernes egne erfaringer og forudsætninger. Med udgangspunkt i det trykte materiale kan eleverne gå på opdagelse på websitet og arbejde videre med multimediefortællingerne – både på skærmen, i klassen og i deres projektopgaver.

## Differentieret undervisning

Websitet rummer flere elementer og læringsrum end en traditionel lærebog, og det kan gøre det lettere at leve op til kravet om differentieret undervisning, bl.a. fordi internetmediet tilgodeser, at eleverne har forskellige læringsstile, forudsætninger og interesser i læreprocessen.

## Praktisk brug af websitet

Mange lærere har det fint med at inddrage digitale medier i deres undervisning, men for nogle virker det stadig uoverskueligt og besværligt. Dette afsnit er tænkt som en håndsækning til dem.

Netop fordi der som nævnt er flere åbenlyse fordele ved at anvende digitale medier, kan det godt betale sig at gøre en ekstra indsats for at sætte sig ind i, hvordan websitet virker. Når man først kommer i gang, viser det sig ofte, at det ikke er så svært.

Har man taget det pædagogiske pc-kørekort, er det intet problem at inddrage websitet i undervisningen. Er der alligevel noget, man er i tvivl om, kan det være en god idé at spørge eleverne til råds. De fleste unge er så vant til at bruge internettet, at de vil kunne svare på det meste.



## Links

Links er et centralt element i websites, og derfor er det vigtigt at forstå deres funktion. Links er en slags hot spots, man klikker på, når man bevæger sig rundt på websitet. De bringer brugeren videre til nye sider, tekst eller billeder på websitet.

I internettets "barndom" kunne man altid kende et link på, at det var blå tekst med en streg under, men sådan er det ikke længere. Nu kan links være tekst i alle mulige farver, billeder eller dele af billeder. Et eksempel er historien om spiseforstyrrelser på [www.dennis-rk.dk/hvisbare](http://www.dennis-rk.dk/hvisbare), hvor man kan finde links til informationer eller andre historier ved at klikke på forskellige dele af Christinas krop.

Det er ikke altid tydeligt, om der er links på en side, eller hvor de er. Det indbyder derfor til at gå på opdagelse på siderne. Man kan dog altid være sikker på, at man har ramt et link, når musemarkøren, der normalt er en pil, bliver til en hånd. Man kan så trykke på venstre musetast, og der vil enten komme en ny side frem, eller den side, man står på, vil ændre sig.

## Tekniske krav

Afhængig af hvor hurtig en internetforbindelse man har, kan det tage lidt tid, før man ser resultatet af det klik, man har foretaget. Nogle bliver i tvivl om, hvorvidt der overhovedet sker noget, men det kan man altid se ved at iagttage det lille ikon øverst i højre hjørne. Hvis ikonet bevæger sig, betyder det, at programmet arbejder.

Når man arbejder med multimedie websites, er det en stor fordel at have en god internetforbindelse og gode computere. Det er ikke altid tilfældet – især er skolernes computere

ofte gamle. Derfor er det en mulighed at bede eleverne undersøge websitet hjemmefra, så de kender historierne, inden temaerne tages op i klassen.

Endelig er det vigtigt, at computerne højtalere er tændt, da lyd er en forudsætning for den fulde oplevelse. At have en masse højtalere tændt samtidig kan give en del støj, men det er de fleste elever heldigvis vant til fra fritiden, hvor de for det meste er flere samlet om computerne. Alternativt kan man bruge høretelefoner, hvis man synes, at det larmer for meget.

## Opdatering

Internettet har også flere praktiske forcer, blandt andet at indhold og informationer løbende kan opdateres, så lærere og elever altid kan hente relevante og aktuelle vinkler og historier på websitet. Det er derfor tanken, at websitet løbende skal udbygges, efterhånden som nye behov opstår, og de nødvendige midler bliver rejst.

Internettet giver desuden elever og lærere mulighed for at hente materialer, billeder og artikler fra websitet ned på deres egen computer, hvor de kan bruge det til deres rapporter og fremlæggelser.





# Inspiration til arbejdet med materialet

Afsnittet kan bruges som inspiration til arbejdet med de enkelte temaer, som del af et projekt eller simpelthen som inspiration til formuleringer af nogle af de spørgsmål, som kan åbne for en snak om svære ting.

## Kærestesorg

Kærestesorg opleves meget stærkt i teenageårerne, og forladthedsfølelsen og følelsen af at være blevet afvist er for mange unge svært at tackle.

Det er vigtigt at tage de unge alvorligt. At tale om nogle af de svære ting – både ved at være i forholdet og at blive svigtet – kan vise, at det er i orden at være forvirret og usikker.



## Oplæg til diskussion

Lad eleverne diskutere følgende spørgsmål:

- Kender I nogen tæt på jer, der har haft kriser i forhold til deres kæreste?
- Hvad gjorde I, eller hvad kunne I have gjort?
- Mange af os har svært ved at sige fra over for én, man holder af – hvordan ville I gerne have, at nogen tæt på jer sagde nej?

- Kender I nogen, der gør det på en god måde? Hvordan ville de sige, hvis der var noget, de ikke havde lyst til eller ikke brød sig om?

## Vold

Vold er skræmmende i sig selv. Dertil kommer, at meningsløs vold er endnu mere skræmmende, netop fordi den er meningsløs. Vi skræmmes af det, vi ikke forstår eller har en forklaring på, og det kan sætte livsvarige spor i et menneskes liv.

## Oplæg til diskussion

Lad eleverne diskutere følgende spørgsmål:

“Min far og mine brødre sagde, at sådan noget hører med til at blive voksen.

Min mor og min søstre sagde, at jeg kunne være død.”

- Hvad tænker I om, at Jonas' mor og far ser forskelligt på den form for vold, som Jonas blev udsat for?
- Hvordan ville I have reageret, hvis I havde set det?
- Hvad tror I, vi er bange for, siden vi ikke tør involvere os, når andre er i fare?
- Hvad kan I gøre for at støtte dem, der er bange for at gå alene, eller som tidligere har været udsat for voldelige overgreb og derfor lever med angsten i sig?

## Skilsmisse

Mange børn og unge føler skyld, når forældrene skilles, samtidig med at de skammer sig på forældrenes vegne. En anden side af skilsmissen er måske at skulle forholde sig til en stedmor/far, som skal være en del af ens liv, uden at man har et valg – måske en person med andre værdier, normer eller vaner, end en selv.

## Oplæg til diskussion

Lad eleverne diskutere følgende spørgsmål:

- Hvordan vil det hjælpe at snakke om det?
- Er det noget, som skolen overhovedet skal involveres i? Hvorfor? Hvorfor ikke?
- Hvordan kan de, der allerede har prøvet det, hjælpe dem, der står med problemet lige nu?

## Afhængighed/Misbrug

Alle unge ved, at man kan blive afhængig af stoffer eller alkohol. Alligevel begynder nogen at misbruge. Det starter altid i det små og tager lige så stille overhånd. Løbende fokus på problemet og en vedvarende debat skaber en opmærksom om dette emne, som er vigtig for udviklingen.

## Oplæg til diskussion

Lad eleverne diskutere følgende spørgsmål:

- Kender I selv til at være afhængig af noget? Måske bare i det små?
- Har I nogen venner, som er det? Beskriv hvordan.
- Hvad kan man gøre for at slippe ud af sin ensomhed uden at skulle ud i et misbrug for at få trøst?
- Hvis I selv var på vej ud i et misbrug, hvad ville I så ønske, at jeres venner ville gøre? Hvordan kunne man selv bede om hjælp?

## Handicappet

Vi kommer alle til at møde handicappede mennesker. For dem, som vokser op med handicappede tæt på, er det naturligt, men for de fleste andre er det stadig en akavet oplevelse. Men det pinlige bliver nedtonet, hvis snakken bliver bragt ud i det åbne, hvor man kan hjælpes ad med at afskaffe det akavede.

## Oplæg til diskussion

Lad eleverne diskutere følgende spørgsmål:

- Nogle voksne synes, det er pinligt, at deres børn kigger efter en handicapet – hvad synes I?
- Hvordan føles det, når noget er pinligt? Fortæl om situationer, I husker fra jer selv, hvor det var pinligt.
- Snak om, hvad der sker, når man åbent siger, at noget er pinligt.



## Kronisk sygdom

Kronisk sygdom er mange ting – lige fra livstruende sygdomme til sygdomme, der ikke kræver store ændringer i livsstilen, såsom allergi. Derfor er kroniske sygdomme også en hverdags-ting, og grænsen mellem hvornår det er skræmmende, fordi vi ikke forstår det, og ufarligt, fordi det er almindeligt forekommende, er tit flydende. Den grænse kan flyttes ved åbenhed og debat om sygdommenes betydning for – og effekt på – de berørtes livssituation.

### Oplæg til diskussion

Lad eleverne diskutere følgende spørgsmål:

- Kender I nogen, der lider af en kronisk sygdom? Er det noget, I taler om, eller går vedkommende mest med det for sig selv? Beskriv sygdommen og hvordan den påvirker den pågældendes liv.
- Hvad er det, som gør Camilla ked af det? Hvad tror I, at hun har brug for fra sine venner og sin familie?
- Hvem kan man ellers tale med, hvis man som Camilla skal slås med nogle tanker om fremtiden, som gør én bange?

## Dødsfald

Dødsfald er også skræmmende, fordi det kan virke meningsløst, men her til kommer tabet af en nær person, noget uigenkaldeligt. Fordi det er så fremmedartet og uigenkaldeligt, fremkalder det angst hos dem, der skal hjælpe, og det kan være meget svært at forholde sig til og tale om.

### Oplæg til diskussion

Lad eleverne diskutere følgende spørgsmål:

I har sikkert forskellige forslag til, hvad I hver især synes er rigtigt at sige og gøre, hvis en af jeres kammerater har brug for trøst i den situation. Sæt jer i mindre grupper og tal om jeres forslag.

- Kender I nogen, der har mistet én, de holdt meget af? Hvordan har de reageret følelsesmæssigt?
- Nogen reagerer voldsommere end andre. Hvad tror I, at det skyldes?
- Hvis I havde været Martins ven, hvordan havde I så kunnet støtte ham?
- Hvad kan vennerne for eksempel tage initiativ til?  
Mange børn og unge, der har mistet en af deres forældre, fortæller om, at de i skolen blev mødt med en mur af tavshed. Det var noget af det værste, de oplevede, mens de befandt sig i sorgen. Prøv at tale om de forskellige former for tavshed, som I kender.

## Selværd

Vi vil alle sammen gerne elskes for den, vi er. Men for at vi virkelig kan profitere af andres kærlighed og accept af os, skal vi være i stand til at elske os selv, som vi er.

**Selværd kan være svært at definere, fordi det er en tilstand, en grundlæggende følelse af at være ok, uanset andres mening. For teenageren, der kun lige er begyndt at lære sig selv bevidst at kende i relationen til andre, er selvtillid, selvværd og selvfølelse vigtige emner at tage op.**



### Oplæg til diskussion

Sæt eleverne i gang med at diskutere de tre begreber; selvværd, selvtillid og selvfølelse.

- Kan I kende forskel på de tre begreber?
- Prøv at beskrive tre situationer, hvor I synes, I har oplevet at have selvtillid, selvværd eller en god selvfølelse.
- Hvordan kan man hjælpe andre til at opleve dem?
- Nogen siger, at hvis man bliver elsket for det, man kan, får man selvtillid, og hvis man bliver elsket for det, man er, så får man selvværd. Hvad er forskellen? Er det vigtigt at få selvtillid og selvværd? Hvorfor/hvorfor ikke?

- Hvordan kan man mærke på mennesker, om de har selvtillid, selvfølelse og/eller selvværd?
- Kan man have for meget selvtillid?
- Bed klassen lave en planche for hvert af de tre begreber. Plancherne skal fortælle, hvad hvert begreb betyder med ord, billeder, digte eller andet.
- Tag eventuelt emnet op igen efter nogen tid og spørg eleverne, om de har haft nogle tanker om emnet, siden de lavede plancherne.

## Selv mord

Ikke alle, der får en depression, begår selvmord, og ikke alle, der begår selvmord, har en depression. Men i langt de fleste tilfælde hænger de to ting sammen, og derfor er det værd at udforske de tanker og følelser, der går forud for depression og selvmord. Det kan være overvældende følelser og tanker at være alene med og endnu sværere at dele med andre.

### Oplæg til diskussion

- Tag en snak i klassen om emnet. Husk at der kan sidde elever, som har oplevet selvmord i familien, og for dem kan det være en stærk oplevelse og meget svært at deltage i sådan en debat. Tilbyd dem eventuelt at fortælle deres oplevelse eller bare lytte med, når klassen snakker om emnet.

- Fortæl eleverne hvad din egen holdning til selvmord er. Kan de komme til dig, hvis de har selvmordstanker? Eller hvor skal de henvende sig på skolen?

Bed eleverne diskutere følgende spørgsmål:

- Hvilke voksne kan I tale med, hvis I selv eller en af jeres kammerater taler om selvmord?
- En rigtig god måde at hjælpe andre, der har det svært eller selv få det bedre på, er at tale med andre om problemerne. Hvorfor er det sådan?
- Hvordan kan man gøre det nemmere at tale med de voksne eller kammeraterne om ting, der gør ondt? Hvordan kan man hjælpe andre med at snakke om svære emner?

## Spiseforstyrrelser

Spiseforstyrrelser er et voksende problem blandt unge i dag – og ikke længere kun blandt pigerne. Drengene er desværre også dukket op i statistikkerne. Spiseforstyrrelser er svære at opdage, før de når ud i ekstremerne, men det virker forebyggende at få snakket om, hvad en spiseforstyrrelse er, og hvilke tegn man skal være opmærksom på hos andre – eller hos sig selv.

### Oplæg til diskussion

- Tag en snak om de forskellige typer spiseforstyrrelser, hvad der kendetegner dem, og hvordan spiseforstyrrelsen "udøves".

- Sæt eleverne i grupper og bed dem diskutere, hvordan man kan nævne for en ven, at man er bekymret over hans/hendes spisevaner.
- Sæt eleverne i grupper og bed dem lave en folder eller et website med idéer til, hvordan man kan lave sund mad og sunde alternativer til slik og kager. Inddrag gerne motion som et emne og gennemgå, hvad der kan ske, hvis man slet ikke dyrker motion, eller hvis man motionerer for meget. Få eleverne til at komme med forslag til en sjov og anderledes motion i hverdagen og få det med i folderen/på websitet. Del den eventuelt ud på skolen.

## Sex og grænser

Det er ikke kun den faktiske seksuelle debut, der kan være overvældende for unge. Det er lige så meget tankerne inden – i forbindelse med grænser, lyster, kropsbevidsthed og selvfølgelig selve handlingen.

**Selv når den unge har haft sin seksuelle debut, er det vigtigt at tage emnet op og tale om, hvordan man udforsker mulighederne i sexlivet, den enkeltes personlige lyst/præferencer, men også om sexlivets mere alvorlige sider som fx daterape.**



### Oplæg til diskussion

Sæt eleverne sammen i grupper på fire til fem og bed dem diskutere nedenstående spørgsmål.

- Hvorfor mon der er mange, der synes, det er så svært eller pinligt at tale om sex med andre?
- Hvordan ville I reagere, hvis en ven fortalte jer, at han eller hun havde været udsat for voldtægt eller en anden seksuel krænkelse?
- Hvilke voksne ville I kunne snakke med, hvis I selv blev udsat for noget, I ikke ville være med til?
- Hvordan kan man hjælpe andre til at stå fast på at sige nej til noget, de ikke vil? Kan man sige "nej" uden at såre? Hvordan?
- Tanken om at blive udsat for noget, man ikke vil, kan være skræmmende – snak med de andre om, hvilke tanker det sætter i gang, og hvordan det føles. Hvorfor hjælper det at tale med andre om det?

Bed derefter grupperne om at sætte sig sammen to og to, og lad eleverne fortælle hinanden, hvad de fik ud af diskussionen.

## Mobning

En person bliver mobbet, når han eller hun gentagne gange og over en vis tid bliver udsat for negative handlinger fra en eller flere personer. Sådan lyder definitionen på mobning formuleret af den nordiske mobbeforsker Dan Olweus.



Mobning foregår mest i skolen. Hver fjerde elev – eller 6-7 elever i hver klasse – føler sig mobbet, viser en under-søgelse fra Børnerådet. Den viser også, at mobning især handler om de meget personlige ting. Jo mere en elev afviger fra de andre i fx udseende, hjemmeforhold og adfærd, desto mere er han eller hun et oplagt offer for mobning.

### Oplæg til diskussion

- Del klassen op i grupper. Lad en gruppe diskutere, hvordan mobning opstår, en anden hvordan mobning kommer til udtryk, en tredje hvordan man kan stoppe mobning, og en fjerde hvordan man kan forbygge mobning.
- Lad eleverne lave en folder om mobning, som kan deles ud på skolen. Folderen skal indeholde et idékatalog over måder, man kan forebygge og stoppe mobning på.
- Snak i klassen om, hvordan mobning føles, og hvad forskellen er på drilleri og mobning. Hvem afgør, hvad der er hvad? Hvad kan lærerne gøre mod mobning? Hvad kan forældrene gøre? Hvad kan politikerne gøre?

## Opgaveforslag til multimediefortællingerne

### Historien om Christina - Spiseforstyrrelser

Gå ind på [www.dennis-rk.dk/hvisbare](http://www.dennis-rk.dk/hvisbare) og oplev historien om Christina, der har en spiseforstyrrelse.

#### Oplæg til diskussion

- Bed eleverne diskutere, hvorfor Christina har fået en spiseforstyrrelse.
- Herefter kan eleverne snakke om, hvilke generelle forhold der kan gøre, at en person får et besværet forhold til mad.
- Bed eleverne diskutere, hvad de ville sige til Christina, hvis de var hendes ven/veninde og gerne ville hjælpe hende. Hvordan de mest hensigtsmæssigt kan åbne for emnet overfor en kammerat, som ser ud til at have en spiseforstyrrelse. Få eleverne til at skrive forslagene ned og bed dem

bagefter snakke om, hvordan de forskellige forslag vil blive modtaget af en, som har en spiseforstyrrelse og af en, som ikke har en spiseforstyrrelse.

- Lav eventuelt en "handleplan" over mulige indfaldsvinkler til at få snakket med andre.
- Snak eventuelt med klassen om, hvordan de tackler det, hvis en kammerat bliver vred, fordi man snakker om et følsomt emne. Hvordan klarer man det?
- Hvis man har mistanke om, at en kammerat har en spiseforstyrrelse, kan man henvende sig til andre kammerater eller voksne for at få hjælp og støtte til at give udtryk for sin bekymring. Bed eleverne finde karakteristika ved personer, som de helst ville inddrage som hjælpere, hvis de skulle snakke om svære emner.

### Historien om Pernille - Mobning

Gå ind på [www.dennis-rk.dk/hvisbare](http://www.dennis-rk.dk/hvisbare) og oplev historien om Pernille, der bliver mobbet.

#### Oplæg til diskussion

- Bed eleverne tage stilling til, hvad de ville gøre, hvis de var Pernille og blev mobbet.
- Bed eleverne tage stilling til, hvad de ville gøre, hvis de var Pernilles veninde Fie og gerne ville hjælpe Pernille.
- Eleverne kan også diskutere, hvorfor Michael mobber.
- Sæt eleverne i grupper med 4-5 elever i hver og lad dem producere et lille rollespil om mobning. Lad eventuelt en gruppe lave et rollespil, der viser, hvad der vil ske, hvis mobning ikke bliver stoppet og en anden gruppe lave et rollespil, der viser, hvad der vil ske, hvis mobningen bliver stoppet.
- Hvis der er mulighed for det, kan rollespillene optages på video og lægges på skolens hjemmeside, så forældrene kan se dem.
- Bed eleverne skrive om, hvordan de ville løse det, hvis de selv blev udsat for mobning, og bed dem overveje, om mobning skal løses på den måde, uanset hvem der bliver mobbet.
- Tag en snak med klassen om, hvilke konsekvenser mobning har, også selvom det bliver stoppet.



### Historien om Michael - Selvmord

Gå ind på [www.dennis-rk.dk/hvisbare](http://www.dennis-rk.dk/hvisbare) og oplev historien om Michael, der overvejer selvmord.

#### Oplæg til diskussion

- Michael viser nogle tegn på, at han har det dårligt. Bed eleverne beskrive på plancher, hvad man skal være opmærksom på hos andre, som kan være tegn på depression eller selvmordstanker.
- Bed eleverne diskutere, hvorfor Michael har fået selvmordstanker, og hvad de ville gøre, hvis de var Michaels ven/veninde og gerne ville hjælpe.
- Snak i klassen om, at det ofte sker i teenageårene, at man tænker på selvmord, og at det ikke altid behøver være det samme som at være depressiv og overveje selvmord.



- Snak med eleverne om, hvorvidt de kender nogen, der har haft selvmord inde på livet. Hvis de ikke vil tale om det, skal det selvfølgelig respekteres.

**Snak med klassen og skriv op på tavlen, hvad man går glip af, hvis man begår selvmord. Måske kan I snakke om, hvordan det må være at være ligeglad med alle de ting. Snak også gerne om, hvilke følelser man oplever, hvis nogen tæt på en begår selvmord (vrede, sorg, angst, magtesløshed osv.)**



### Historien om Lars - Homoseksuel

Gå ind på [www.dennis-rk.dk/hvisbare](http://www.dennis-rk.dk/hvisbare) og oplev historien om Lars, der springer ud som bøsse.

#### Oplæg til diskussion

Bed eleverne diskutere følgende spørgsmål:

- Hvordan ville det føles, hvis det havde været dig? Hvordan ville du sige det?
- Hvordan ville dine venner tage imod nyheden?
- Hvis en af dine venner ville springe ud, hvordan kunne du så støtte ham i det? Hvordan ville det være, hvis din bedste ven eller veninde var homoseksuel?
- Er der noget i Lars' historie, som kan hjælpe dig eller andre til bedre at forstå fyre eller piger, der springer ud som homoseksuelle?



- Prøv at lave en liste over det svære i at være homoseksuel. Snak i grupper om, hvordan man kan overkomme de svære ting.

### Historien om Jason - Handicap

Gå ind på [www.dennis-rk.dk/hvisbare](http://www.dennis-rk.dk/hvisbare) og oplev historien om Jason, der bliver handicappet.

#### Oplæg til diskussion

Bed eleverne diskutere følgende spørgsmål:

- Hvordan synes du, at Jason har tacklet det at blive handicappet?
- Hvis du var Jasons kæreste Maibritt, var du så blevet sammen med Jason?
- Jasons venner vidste ikke, hvad de skulle sige til Jason i starten. Hvad

ville du selv gøre/sige til en ven/veninde, der havde været ude for en ulykke?

- Prøv at forestille dig, at du var blevet handicappet (fx blevet blind, mistet hørelsen, blevet lam i benene eller lignende): Hvordan ville dit liv så ændre sig? Hvad ville du ikke længe kunne gøre? Hvad ville stadig være muligt? Kunne et handicap medføre noget positivt i dit liv?

### Historien om Tina - Kærestesorg

Der er opgaver indlagt i historien.

### Historien om Jacob - Misbrug

Der er opgaver indlagt i historien.



# Litteraturliste

## Spiseforstyrrelser

- "Det handler ikke om mad" - om anoreksi, bulimi, overspisning, idræts-anoreksi, tvangsmotionering og lettere spiseforstyrrelser af Per Straarup Søndergaard (CDR-Forlag 2001)
- "Madkampen" - om spiseforstyrrelser i familien" af Bulle Davidsson, Christina Lillman Ringborg (Kroghs Forlag 2003)
- "Stærk/Svag". En håndbog om spiseforstyrrelser af Finn Skårderud (Hans Reitzels Forlag 2001)
- "Æblekinder" af Maria Hirse (Høst & Søn 2003)

### Links

- [www.spiseforstyrrelser.dk](http://www.spiseforstyrrelser.dk)
- [www.bornenettet.dk](http://www.bornenettet.dk)
- [www.mybody.dk](http://www.mybody.dk)
- [www.ung-bladet.dk](http://www.ung-bladet.dk)

## Mobning

- "Alene indeni" af Kim Møller Pedersen (CDR Forlag 2003)
- "Hvorfor mobber folk hinanden?" af Adam Hibbert (Bogfabrikken Fakta 2004)
- "Bander og mobning" af Rosemary Stones (Bogfabrikken Fakta 1999)

### Links

- [www.ungeraadgivningen.vanlose.dk](http://www.ungeraadgivningen.vanlose.dk)
- [www.boerneraadet.dk](http://www.boerneraadet.dk)
- [www.bornenettet.dk](http://www.bornenettet.dk)
- [www.ung-bladet.dk](http://www.ung-bladet.dk)

## Selvmord

- "Lev stærkt – dø naturligt" af Kim Engelbrechtsen (Ekstra Bladets Forlag 2004)
- "Unge selvmordsforsøg og selvmordstanker" af Lilian Zøllner (Center for Selvmordsforskning 2003)
- "Hvad du bør vide om selvmord blandt unge" af Claire Wallerstein (Flachs 2003)

### Film

- "Livtag" (Det Danske Filminstitut) En dokumentarfilm om unge mennesker, der har haft selvmord inde på livet. Instruktion: René Hansen Danmark 1996. 35 minutter. VHS Salg: 142631 VHS Leje: 131291

### Telefonnumre og links

- Livslinjen  
Livsliniens telefon er: 70 20 12 01.  
Telefonerne er åbne alle dage imellem klokken 16 - 20. Livslinjen er et sted, hvor man kan ringe anonymt og fortroligt.
- [www.folkeskolen.dk](http://www.folkeskolen.dk) - har mange gode artikler om mange emner
- [www.depnet.dk](http://www.depnet.dk) - et website om depressioner
- [www.selvmordsforskning.dk](http://www.selvmordsforskning.dk) - Center for Selvmordsforskning
- [www.livslinjen.dk](http://www.livslinjen.dk)
- [www.ungonline.urk.dk](http://www.ungonline.urk.dk)
- [www.ensomung.dk](http://www.ensomung.dk)
- [www.bornenettet.dk](http://www.bornenettet.dk)
- [www.ung-bladet.dk](http://www.ung-bladet.dk)

## Selværd

- "Den usynlige rygsæk" af Kirsten Rudbeck (Kroghs Forlag 2001)
- "Inderst inde" af Birthe Dræby (Nyt Nordisk Forlag 2001)
- "Din vej - psykologi og selværd" af Terje Nordberg (Gyldendal 2000)

## Handicap

- "Vi er med : Kristian, Rasmus, Louise, Nina, Søren, Martin, Ulla, Kamilla, Nicklas, Daniel fotografer Sonja Iskov m. fl." af Jette Lyhne (Handicapidrættens Videnscenter 2004).
- "Svinemusklen og andre tekster om unge, handicap og kærlighed" af Nanna Gyldenkerne(red.) (Danmarks Blindebibliotek 2004)

### Video

- "De måske egnede" (DR1 2000).

## Misbrug

### Film

- "Der er en kridtcirkel om dit liv", Danmarks Radio  
Handler om kriminalitet, alkohol- og stofmisbrug.  
SFC, 1984. - 44 min., video og 16 mm film.

## Seksualitet

- "Sådan overlever du puberteten: en bog om at blive voksen" af Jacqui Bailey (Flachs 2004)
- "Pubertet" af Susan Elliot-Wright (Flachs 2003)
- "Forelskelse og sex" af Magali Clausener-Petit (Lademann 2003)
- "Den første gang" af Nicholas Allan (Gyldendal 1995)
- "10 år med Victor2 af Steen Langstrup (2 Feet Entertainment 2004)
- "Før den første gang" af Anna Louise Stevnhøj (Her&Nu 2001)
- "Efter den første gang" af Anna Louise Stevnhøj (Her&Nu 2003)





### Video

- "Kys og bolle" af Anne Eggen (Alinea 2000)

### Telefonnumre og links

- Sexlinien  
tlf.: 70 20 22 66. Alle hverdage fra kl. 15-17
- [www.sexlinien.dk](http://www.sexlinien.dk) – få svar på spørgsmål om sex, prævention og seks sygdomme
- [www.sexogsamfund.dk](http://www.sexogsamfund.dk) – et website med en masse info og links til andre relevante sider

### Kærlighed

- "Kærlighed" af Ulrik T. Skaftø (Dagbladet Politiken 2004)
- "Kærlighed på nettet" af Caroline Plaisted (Lademann 2003)
- "Lauras sang" af Katarina Kieri (Carlsen 2003)
- "Born to run" af Kjetil Johnsen (Høst 2004)

### Dødsfald

- OmSorg – 6.-8. klasse: hæfte + video + kassettebånd  
Hæftet "Når nogen man elsker dør", videoen "Når livet går sin vej" samt kassettebåndet "Med sorgen som blind passager". (Kræftens bekæmpelse)
- OmSorg – "Solsort og snefnug" en novellesamling til 9. og 10. klasse  
12 forfattere har bidraget til Solsort og Snefnug. 144 sider. (Kræftens bekæmpelse 1999)
- OmSorg – "Handleplan, et idekatalog for skolens møde med børn og sorg" A4-format til fri kopiering. 36 sider. (Kræftens bekæmpelse 1998)

### Vold

- "Hvor går grænsen? : undervisningsmateriale om seksuel chikane, vold, voldtægt og incest" af Kirsten Borberg og Anette Dina Sørensen (Dannerhuset 2003)
- "Vi var fem" af Kari Sverdrup (Gyldendal 1999)
- "Hævnens time" af Flemming Jarlskov (Gyldendal 1998)

### Skilsmisse

#### Film

- "Glashjertet" (Danmark Radio)  
To søskende, Maja på 12 år og Peter på 8 år, oplever, hvordan deres forældre glider fra hinanden og skilles. 60 min. 1987. Instruktion Elisabeth Rygård.

#### Krise

- "Vi har brug for hinanden: om unge i krise" af Jørgen Green (Gyldendal 1985)
- "Hvidt fald" af Sisela Lindblom (Høst 1996)
- "Jeg savner dig" af Anni Schwartz Hansen (Gyldendal Uddannelse 2001)

#### Generelt

- "Get a life" af Søren Lyngø (Ungdomskultur 2002)
- "Ondt i følelserne" af Anna Lyngø (ungdomsproblemer.dk 2004)
- "Psykisk førstehjælp og medmenneskelig støtte" (Dansk Røde Kors), 80 kr. inkl. moms
- "Vejen ud af krisen" (Dansk Røde Kors), 45 kr. inkl. moms  
Kan bestilles på 35259200
- "Mod på livet: om glæder og sorger, liv og død: en bog skrevet af børn og unge" Af Thomas Lagoni og Jens Bach Andersen (Kolding: Kolding Selvhjælp 1994)

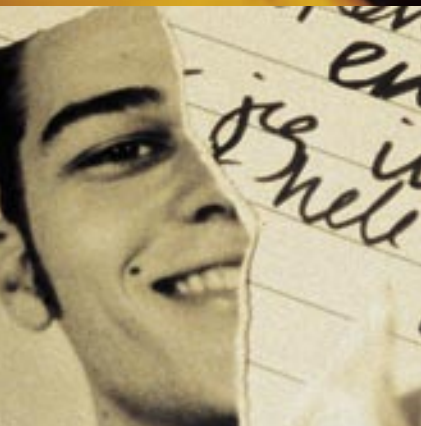
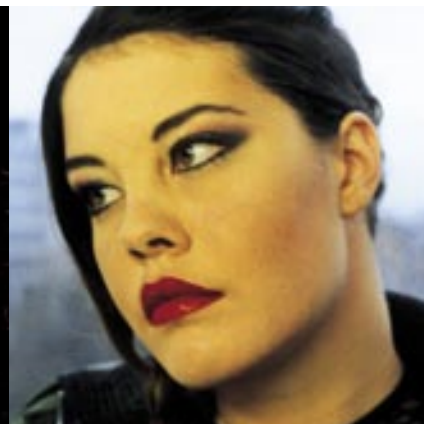
### Telefonnumre og steder at søge hjælp til svære situationer:

- TVÆRS-telefonrådgivningen  
33 32 66 22  
Læs mere her: [www.dr.dk/skum/raad/om\\_tvaers.asp](http://www.dr.dk/skum/raad/om_tvaers.asp)
- Børnetelefonen 35 55 55 55  
Læs mere her: [www.bornenettet.dk](http://www.bornenettet.dk)
- Ung På Linie: 70 12 10 00.  
Alle hverdage 18 – 22, søndag 15 – 22  
Læs mere her: [www.drk.dk/sw7221.asp](http://www.drk.dk/sw7221.asp)
- Ung Online – chat alle hverdage kl. 19 - 22  
Læs mere her: [www.dr.dk/skum/ungonline/](http://www.dr.dk/skum/ungonline/)

### Pædagogik

- "Det flerstemmige klasserum", af Olga Dysthe (Forlaget Klim 1997)
- "Skrive og samtale. Responsgrupper som læringsfællesskab" af Torlaug Løkensgard Hoel (Forlaget Klim 2002)
- "Hvor går grænsen?"  
Undervisningsmateriale om seksuel chikane, vold, voldtægt og incest. Bog + video. (Joan-Søstrene 2000)
- "Dialog, samspil og læring" af Olga Dysthe (Forlaget Klim 2002)

Dansk Røde Kors  
Landskontoret  
Blegdamsvej 27  
2100 København Ø  
Tlf.: 35 25 92 00  
Fax: 35 25 92 92  
www.drk.dk  
E-mail: info@drk.dk



Dansk Røde Kors arbejder  
efter syv grundlæggende  
principper, som er fælles for  
hele Røde Kors-bevægelsen:



- Medmenneskelighed
- Upartiskhed
- Neutralitet
- Uafhængighed
- Frivillighed
- Enhed
- Almengyldighed

