



SUNDHEDSSTYRELSEN

Skal du også leve op til andres historier?

Undervisningsmateriale til lærere

TRUE
STORY

Introduktion

Sæt grænser. Sig fra. Mærk efter. Husk at du er go' nok! Der er nok af velmenende råd til unge, når det handler om at have det godt og passe på sig selv.

Vi bliver dem, vi er gennem samspejlet med andre. De mennesker, vi begår os med i dagligdagen, er dermed med til at definere, hvordan vi ser os selv og forstår os selv i forhold til andre – som i øvrigt gør det samme. Og det hele bygger på antagelser og halve sandheder om, hvad de andre gør, og hvordan de andre har det. Så er det svært at sige fra og sætte grænser og finde ud af, hvad der er op og ned. Er man bagud? Er man foran? Og hvordan holder man balancen, så man bare for alt i verden ikke falder igennem...

Det at sætte grænser og stå ved sig selv kan hurtigt blive endnu en ting, man ikke kan finde ud af, og som de andre sikkert er meget bedre til, og hvor det også lidt er din egen skyld, hvis du ikke kan løfte opgaven.

Så måske er det ok at erkende, at det er sådan, det er at være ung i livet. Man søger, man leder, man fejler og man rejser sig igen. Det er okay. Det gør alle de andre også. Også selv om de ikke siger det højt.

Hvad er True Story?

True Story er en kampagne fra Sundhedsstyrelsen, der tager fat i nogle af alle de misforståelser, der opstår blandt unge i deres kamp for at finde en plads i fællesskabet. Disse misforståelser bygger på de unges opfattelse af at flertallet gør eller kan noget, som egentlig ikke er i overensstemmelse med sandheden. Vi kalder disse for flertalsmisforståelser.

Nogle af de mest kendte flertalsmisforståelser er dem, hvor unge er overbevist om, at de andre altid drikker mere til festerne (og har det sjovere), at de andre altid får 10 eller 12 til eksamen, eller at deres venner eller veninder alle sammen har været i seng med masser af mennesker og at det har været det vildeste.

True Story er en oplysende og interaktionsskabende kampagneindsats, der ønsker at gøre unge opmærksomme på, at mange pynter på sandheden, og gør deres historier lidt federe, end de måske i virkeligheden er, og at det er helt okay. Vi gør det alle sammen.

Udfordringen er, at disse pyntede historier bliver det, de unge føler, de skal leve op til for at passe ind i fællesskabet, og hvad man skal sige og gøre for at høre til.

**TRUE
STORY**

Hvad er flertalsmisforståelser?



10 min.
i klassen

- **Introducér hvad flertalsmisforståelser er for hele klassen.**
 - **Klassen kommer med eksempler på, hvad de tror, en flertalsmisforståelse er og egne oplevelser med dem.**
-

Eksempler på flertalsmisforståelser:

- Mange unge ønsker ikke at bruge kondom – men faktisk foretrækker 64% at bruge kondom, når de er sammen med en ny partner.
- Mange unge tror, at man skal drikke sig fuld hver weekend for at passe ind – men faktisk synes halvdelen af unge, der går på en ungdomsuddannelse, at der bliver drukket for meget.

Opgave No. 1

Check din Instagram



40 min.
i gruppen

- **Del klassen op i grupper á 3-4 personer.**
- **Find 2-4 billeder af personer I følger.**
– fx sportsstjerner, skuespillere, influencere etc.
- **Lav en præsentation, hvor I svarer på spørgsmålene.**

Når I har fundet nogle eksempler, skal I i gruppen udvælge 1-2 billeder, som I præsenterer for resten af klassen.

Hver gruppe forbereder også et diskussionsspørgsmål til klassen. Fx hvad vil I gøre, hvis I hører en historie fra en ven eller veninde, som virker til at være lidt for god til at være sand? Eller hvis I skulle lægge et billede op på Instagram, hvorfor er det så vigtigt, at det bliver taget i den helt rigtige vinkel?

Eksempler på flertalsmisforståelser:

- Hvorfor synes du, det er et godt billede?
- Hvad får billedet dig til at tænke eller føle?
- Hvad tror du, personen har tænkt, da han/hun slog det op?
- Hvad tror du, personen gerne vil vise med billedet?
- Hvad er det for et indtryk af personens liv, du får, når du ser på billedet?
- Hvad får billedet dig til at synes om personen?
- Tror du personen har det for fedt? Eller tror du måske, der ligger noget mere bag billedet?
- Ville du selv lægge et lignende billede op?
- Og, hvis ja, hvilken historie ville du så gerne vise?
- Er der nogle af dine egne Instagram-billeder, du kan fortælle om?

Præsentation



**25 min.
i klassen**

- **Hver gruppe præsenterer 1-2 billeder for hele klassen, hvor de går ind i nogle af de spørgsmål, de har svaret på.**
- **Efter præsentationen stiller gruppen deres forberedte diskussionsspørgsmål til hele klassen, som I i plenum svarer på dette.**

Opgave No. 2

Post-it



**10 min.
individuel**

- **Alle skal lave 2-3 post-its, hvor de fortæller deres egne historier om, hvor man måske selv har pyntet lidt ekstra på en historie for at få den til at lyde godt.**
- **Alle skal lave 1-2 post-its med gode råd til, hvad man skal gøre, hvis man føler, man har svært ved at leve op til de andres historier.**

Hæng alle post-its op i klassen og så de danner en slags mosaik af historier.

Afrunding



5 min.
i klassen

- **Klassen samler op på øvelsen i fællesskab.**
-

Forslag til spørgsmål:

- Hvad er det vigtigste, I tager med herfra i dag?
- Har det her ændret, hvordan I ser billeder og videoer på Instagram eller andre sociale medier?
- Føler I jer mere reflekterede over de dynamikker, der kan opstå fx mandag morgen, når man fortæller om weekendens fester?
- Kan I gøre noget for at undgå disse misforståelser?