

SPIL DØD

vol. 13+

Undervisningsmateriale
for udskoling





TUSIND TAK TIL

Psykologerne Iben Scheel Dalbach og Trine Lind Nielsen fra CEBU (Center for Psykologisk Behandling til Børn og Unge) der har taget sig tid til at give fagligsparring på materialet.

En særlig tak til Stine Rasmussen for bearbejdning og nye vinkler på materialet.

hvid støj sceneproduktion
Valdemarsgade 1G
8000 Aarhus

Tlf.: 6171 9017
Mail: info@hvid-stoj.dk

Skrevet af: Marianne Brogren & Stine Rasmussen
Koncept: Pernille F. Klausen
Foto: Morten Ladefoged & Jens Mønsted
Grafik & Layout: Pernille F. Klausen

Teaterforestilling: SPIL DØD vol. 13+
Producent: hvid støj sceneproduktion
Produktionsår: 2018
Målgruppe: Fra 13 år og op
Publikum: 60
Varighed: 75 min.
Type: Turneforestilling

Maj 2019



INDHOLDSFORTEGNELSE

Til underviseren.....	04
1. Hvad er angst?.....	05
<i>Hvordan kan angst både være 'god' og 'dårlig'?</i>	
Angrib, og omfavn livet.....	08
<i>Interview med teaterleder og instruktør Charlotte Ladefoged</i>	
2. Dokumentarfilm: 'Unge med angst'.....	11
3. Angst fra to perspektiver.....	13
<i>Komparativ artikelanalyse</i>	
4. Analyse af to artikler.....	14
<i>Analysemodel</i>	
5. 'God' eller 'dårlig' angst?.....	15
<i>Scenarieøvelser</i>	
6. Hvad ville du gøre?	17
<i>Scenarieøvelser</i>	

TIL UNDERVISEREN

Målgruppe: 7. - 9. klasse, gymnasier
og produktionsskoler

Fag: Dansk, samfundsfag og psykologi

Undervisningsmaterialet er fremstillet i forbindelse med forestillingen 'SPIL DØD vol. 13+' med det formål, at emnet angst efterfølgende bliver analyseret og diskuteret på klassen.

Vi har valgt at tilrettelægge undervisningsmaterialet til en bred målgruppe med øvelser, der har et fagligt sigte, der er i tråd med undervisningsplaner på forskellige institutioner.

Vi har også tilrettelagt øvelserne som inspiration til social og personlig udvikling, på et niveau hvor alle kan være med.

Desuden er øvelserne tilrettelagt sådan, at de ikke behøver at blive fulgt slavisk.

'SPIL DØD vol. 13+' vinkler emnet angst i en visuel og fysisk forestilling i spilformat, hvori der sættes spilleregler for forskellige typer angst. Forestillingen behandler både den angst, som vi alle kender, der kan opstå momentant; men også de situationer, hvor angsten er altopslugende og livshæmmende, bliver iscenesat i forestillingen.

Forestillingen 'SPILDØD vol. 13+' og undervisningsmaterialet er skabt med respekt for unge, der kæmper med angst, og måleter at få skabt mere tolerance for dem unge, der selv berøres, eller haren kammerat der er. Materialet er udviklet i tæt samarbejde med CEBU (Center for Psykologisk Behandling til Børn og Unge) i Aarhus.

LÆRINGSMÅL:

Fortolkning og kommunikation

Med materialet ønsker vi at styrke de unges oplevelse og indlevelse ved fiktive, men realistiske øvelsessituationer, hvor angst er en central følelse. De unge kan derved blive bedre til at analysere, reflektere og vurdere deres stillingtagen i forskellige situationer. Ved dialogiske øvelser lærer de at argumentere og diskutere forskellige holdninger og tolkninger, som i den forbindelse også kan være en øvelse i at reflektere over deres identitet. I forhold til elevernes besvarelse er det vigtigt at understrege, at ingen fortolkninger eller besvarelser er forkerte.

Fremstilling og læsning

Ved konkret artikelanalyse bliver eleverne trænet i at analysere, fortolke og forholde sig kritisk til artikler, dokumentarfilm og interview. De bliver derved trænet i at analysere forskellige mediegenrer. Desuden bliver de øvet i at fremføre mundtlige fremstillinger på klassen.

VIDERE ARBEJDE

Det er muligt at arbejde yderligere med emnet f.eks. i forbindelse med større skriftlige opgaver eller emneuger. I den forbindelse henviser vi til:

DR-dokumentaren "De angste børn" (2014) er lavet i samarbejde med CEBU (Center for Psykologisk Behandling af Børn og Unge). Kan opnås via Center for Undervisningsmidler.

Artikler

- <https://altompsykologi.dk/2017/06/social-angst-faar-teenageren-isolere-sig/>
- <https://www.dr.dk/mitliv/tvaers/flere-unge-med-angst-staar-frem-vi-foeler-os-ikke-laengere-forkerte>

Hjemmesider

- CEBUs hjemmeside: <http://psy.au.dk/cebu/>
- Dansk Center for Mindfulness: <http://mindfulness.au.dk/>

1. HVAD ER ANGST?

- OG HVORDAN KAN ANGST BÅDE VÆRE 'GOD' OG 'DÅRLIG'?

Beskrivelse og læringsmål:

Interviewet skal give eleverne indblik i, hvordan idéen til forestillingen opstår. Eleverne besvarer spørgsmål til interviewet, der skal få dem til at analysere og fortolke angst ud fra en kunstners perspektiv med indblik i, hvordan man som kunstner kan gribe dette alvorlige emne an. Eleverne skal opmuntres til at blive reflektive og undersøgende medborgere, der gennem diskussion kan opøve deres sproglige færdigheder.

Det skal I bruge:

Udprint:

- Teksten: "Hvad er angst? - og hvordan kan angst både være 'god' og 'dårlig'?"
- Interviewet: "Angrib, og omfavn livet"
- Ark med spørgsmål til hver elev

Trin for trin:

1. Inddel klassen i grupper á 4 personer.
2. Hver især skal de læse interviewet, og i grupperne skal de besvare spørgsmålene.
3. Diskuter spørgsmålene i plenum, efter grupperne har haft tid til at besvare dem.

Antal elever: Ubegrænset

Varighed: 1 lektion

TIL UNDERVISEREN

HVAD ER ANGST?

- OG HVORDAN KAN ANGST BÅDE VÆRE 'GOD' OG 'DÅRLIG'?

Angst er en helt almindelig menneskelig følelse, som beskytter os mod det, der er farligt. Men hos nogle mennesker opstår angsten, selvom der ikke er nogen reel fare, og angsten kan blive så stor og altomgribende i ens liv, at den bliver livshæmmende.

At være bange eller bekymret er en naturlig følelse. Den er nødvendig for, at du kan passe på dig selv og dine omgivelser. Men nogle unge føler sig bange og bekymrede næsten hele tiden. Det kan have stor betydning for ens liv og hverdag, hvis man føler angsten hver eneste dag. I disse tilfælde kan det være, at man har brug for særlig hjælp og støtte til at få det bedre igen.

Det er nemlig sådan, at hvis man forstår hvad angst er, så bliver man mindre bange for den. Og hvis man ved, hvad angst er, kan man være en bedre støtte for den, der har angst inde på livet.

Baggrund for forestillingen

Emnet 'unge og angst' er om noget mere aktuelt end nogensinde før. Medierne beretter næsten hver dag om nye effektiviseringskrav fra politikerne. Samtidig bliver børn og unge i stigende

grad konstant presset til at præstere deres ypperste. Men mennesker er ikke maskiner, og når presset bliver for stort, kan man ikke blot skifte sikkerhedsventilen.

Antallet af børn og unge, der får konstateret angst, er tredoblet ifølge nye tal fra Sundhedsdatastyrelsen i 2018. Det er både bekymrende og tankevækkende og måske ikke helt overraskende.

Før i tiden blev psykiske lidelser som angst betegnet som 'dårlige nerver'; i dag taler vi knap om det. Det er blevet et tabuiseret emne, til trods for, at det kan ramme os alle. Dette er til trods for, at vi alle kender til angst som den naturlige følelse der sikrer, at vi mennesker overlever, når vi er truet af fare. Uden angst ville menneskeheden uddø.

Men hvordan kan vi kontrollere angsten, så vi ikke risikerer, at den kontrollerer os?

Dette spørgsmål motiverede teaterleder ved hvid støj sceneproduktion, Charlotte Ladefoged, til at undersøge, hvordan man selv sætter spillereglerne i angstens univers, før den selv gør det. Det blev startskuddet på forestillingen 'SPIL DØD vol. 13+'.

ANGSTTYPER, DER OFTE RAMMER UNGE:

Socialangst

Socialangst er en ekstrem frygt for at dumme sig over for andre. Det kan f.eks. være ved måltider eller undervisningssituationer, hvor man skal sige noget i timerne. Ofte undgår man derfor at være sammen med andre, pjækker ofte fra skolen eller undgår at sige noget i timerne.

Fobier

En fobi er en stærk angst for nogle bestemte genstande eller situationer.

F.eks. angst for højder, mørke, edderkopper, hunde, synet af blod, åbne pladser m.m.

Hvis man bliver udsat for en af de genstande eller situationer, som man frygter, kan det medføre et panikanfald.

Separationsangst

Separationsangst er frygten for at være eller blive adskilt fra f.eks. sine forældre. Separationsangst kan betyde, at man ikke tør gå i skole eller være sammen med sine venner i fritiden, fordi man er angst for, at der skal ske noget slemt med ens forældre, imens de er væk.

Generaliseret angst (GAD)

Generaliseret angst er en vedvarende angsttilstand, der ikke er tilknyttet særlige situationer. Når man har generaliseret angst, har man mange bekymringer om det, der skal ske, aktiviteter og generelt er man urolig både for hverdagen og fremtiden. Man kan ikke slippe dem og har svært ved at koncentrere sig i skolen, og det kan være bekymringer som f.eks.: "Vil det gå godt i skolen?", "Er der nogen i familien, der bliver syge eller dør", "Hvordan skal det gå i fremtiden?" og "Opstår der krig eller naturkatastrofer?".

Panikangst

Panikangst er benævnelsen for tilbagevendende panikanfald, der opstår pludseligt. Det kan opstå ved en pludselig frygt for, at f.eks. ens forældre dør. De fysiske symptomer er hjertebanken, svimmelhed, åndedrætsbesvær og følelser af uvirkelighed. De symptomer kan ledsages af frygten for at blive sindssyg eller dø, som yderligere kan forstærke angsten for nye panikanfald og for de steder, hvor de sidst opstod.

Sygdomsangst/helbredsangst

Sygdomsangst er en tilstand, hvor man er meget opmærksom på, hvordan man har det fysisk, og hvordan kroppen reagerer. Ofte kan man tro, at man lider af en alvorlig sygdom, selvom ens læge og forældre siger, at der ikke er noget galt.

Præstationsangst/eksamensangst

De fleste af os oplever at blive nervøse, når vi skal præstere foran en gruppe mennesker som f.eks. ved en fremlæggelse eller en eksamen. Ved decideret eksamens- og præstationsangst er ens nervøsitet blevet til en angst, hvor man frygter situationen i sådan en grad, at det mærkes som angstsymptomer. De fylder ens tanker og forstyrrer ofte i flere dage, uger eller måneder op til den frygtede situation. Frygten gør, at man ofte undgår bestemte situationer.

Kilder: Angstforeningen.dk og Psykiatrifonden.dk

ANGRIB, OG OMFAVN LIVET

- INTERVIEW MED CHARLOTTE LADEFOGED;

LEDER AF TEATER HVID STØJ SCENEPRODUKTION OG INSTRUKTØR PÅ FORESTILLINGEN 'SPIL DØD VOL. 13+'

Hvad er det teater kan? Kan en teaterforestilling hjælpe med at bryde tabuet om angst? Og som teaterleder, hvordan arbejder man med tilblivelsen af et stykke?

Det, og meget mere, har vi spurgt teaterleder og instruktør Charlotte Ladefoged om.

HVORDAN OPSTOD IDEEN TIL FORESTILLINGEN?

Et barn i min omgangskreds fik angst, og pludselig var der fem, otte, ti andre, jeg kendte, der også havde angst. Og jeg tænkte: "Hold op, det eksploderer nu!". Derfor følte jeg, at det var nødvendig med denne forestilling, for dette er et tabu, som vi alle skal vide noget mere om.

Når jeg går i gang med at lave en forestilling, prøver jeg altid først at finde formen. Jeg ved godt, at det lyder mærkeligt, fordi alle er så optaget af indhold. Jeg tænker altid, at det skal være en særlig oplevelse for publikum, og at jeg kan ramme publikum ekstra meget i formen (red.: scenografien, temaet osv.).

HVAD VAR DET FOR EN FORM, DER OPSTOD MED 'SPIL DØD VOL. 13+'?

Ideen til formen kom under en samtale med en bekendt, hvor han sagde noget i stil med: "Jeg blev simpelthen så bange, at jeg spillede død". Det var den sætning, der satte det hele i gang, for når vi bliver bange, kan vi enten angribe, flygte eller spille død.

Titlen opstod der, for jeg synes, at den støtter

op om visionen for forestillingen; om at prøve at angribe livet og omfavne det med al den angst, man kan have. Spilmetaforen er gennemgribende i hele forestillingen, og jeg synes, at den også passer godt ind i vores forhold til livet og angsten; for når angst bliver livshæmmende, hvordan sætter man spilleregler op for livet, så man kan omfavne det bedst muligt?

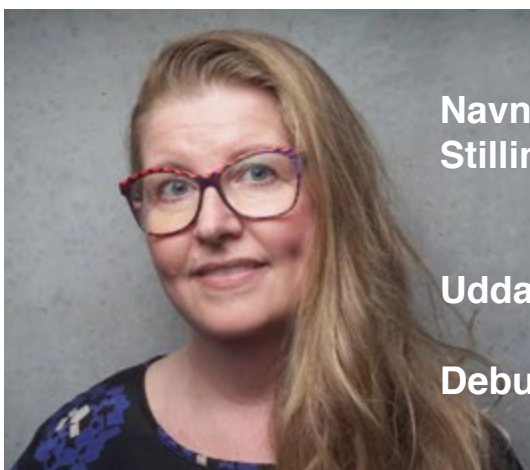
ER FORESTILLINGEN VIGTIG I FORHOLD TIL ANGST?

Vi er selvfølgelig altid interesseret i at ramme følelser og sanser, fordi publikum og skuespiller er i et fysisk rum sammen og har en fælles oplevelse. Det er ikke som at sidde bag en skærm, hvor man kan zappe væk. Teater sætter sig mere kropsligt.

Jeg synes, det er vigtigt at tale til intellektet og fortælle noget, som man ikke tænker på til dagligt. Hvis jeg kan ramme en tanke i et andet menneske, så er forestillingen lykkedes. Jeg håber jo, at de fleste går hjem fra forestillingen og tænker videre, så stemningen, og alt det man ikke kan sætte ord på, bliver i os på en eller anden måde. Jeg går efter at give publikum en 'aha-oplevelse' a la: "Gud, jeg er ikke den eneste, der har det sådan her".

HVORFOR ER FORESTILLINGEN OM ANGST RELEVANT FOR BØRN OG UNGE?

Til hver forestilling sidder der unge blandt publikum, som lider af angst i større eller mindre grad. Mit fokus er, de skal føle sig set og ikke misforstået.



Navn: Charlotte Ladefoged
Stilling: Stifter og leder af hvid støj sceneproduktion. Har stået for ide, koncept og iscenesættelse af forestillingen 'SPIL DØD vol. 13+'.
Uddannelse: Cand. mag. i dramaturgi fra Aarhus Universitet
Debutforestilling: CUT// i 2009 - om selvskadende unge.

Undervejs i forestillingen er der mulighed for, at sidekammeraterne kan tænke: "Nå, det er derfor!" eller: "Jeg forstår det stadigvæk ikke, men det må godt nok ikke være rart". For problemet med angst er jo noget totalt irrationelt, så det er ikke bare sådan lige at forklare til andre.

Når man sidder derinde med sin klasse, så ved man måske også godt, at Henrik eller Sofie er en



af dem, der faktisk har angst, og så får du en anden oplevelse. Så kan du jo starte med at snakke om det, du så i forestillingen.

Jeg ønsker, at forestillingen skal åbne op for forståelsen af, hvad det vil sige at have angst, og hvordan vi alle kan leve med angst, uden at den bliver livshæmmende.

MEN ANGST ER VEL OGSÅ NOGET, VI ALLE SAMMEN KAN OPLEVE SELV UDEN DIAGNOSE?

Ja, det er jo lige præcis det med angst, at vi kender den alle sammen i mere eller mindre grad. Men hvis den bliver livshæmmende i forhold til

din naturlige lyst til livet, så skal man gribe ind og gøre noget ved det.

Hvis ens forældre tager hensyn til ens angst, og den forbliver ubehandlet, så udfordrer du ikke den angst, der hæmmer dig, og så forsvinder den ikke. Angst kan udmunde sig i ensomhed, som kan forfølge dig, hvis du ikke lærer at tage små skridt på vejen ud af angsten.

Det gælder hele tiden om at se sin angst i øjnene, hvad den end måtte være.

HVORDAN HÅBER DU, AT PUBLIKUM VIL TAGE IMOD FORESTILLINGEN?

I forestillingen bruger vi spil og regler. Det gør vi bl.a. fordi, at spil indeholder metaforer for de naturlige angstreaktioner: Man angriber, flygter eller spiller død, og det skal vi tale en masse ind i. Jeg håber virkelig, at de får noget med hjem, og at de måske bliver klogere på sig selv eller deres kammerater. Desuden kan de forhåbentlig bedre forstå, hvad der sker i hjernen, og at man ikke kan gøre for det.

Næsten alles frygt er at sige noget i store forsamlinger; det tror jeg, ligger nummer ét på listen over, hvad de fleste mennesker er allermost bange for. Men hvad hvis det gør, at man ikke tør gå efter drømmen i sit liv? For skal angsten virkelig have lov til at forme hele ens liv? Eller skal man prøve at udfordre den? Det er ikke nemt, og det håber jeg også, fremgår af forestillingen. Jeg håber, at tilskuerne får noget med hjem på en eller anden måde, og at noget i dem har ændret sig, når de står i skolegården bagefter. Så de tænker, at det ikke er så mærkeligt, at Sine lige nu ikke kommer med til de store fester, for det forstår de godt nu.



SPØRGSMÅL

ANGRIB, OG OMFAVN LIVET - INTERVIEW MED CHARLOTTE LADEFOGED

1. Hvordan opstod ideen til forestillingen?

2. Hvad kan teater, som tv ikke kan?

3. Hvis ikke man får behandlet sin angst, hvad kan konsekvenserne så være?

4. Hvorfor er det svært at tale om angst?

5. Hvad ønsker Charlotte Ladefoged, at publikum får ud af forestillingen?

2. DOKUMENTARFILM OM UNGE OG ANGST

- FILM, SPØRGSMÅL OG CIRKELØVELSE

Beskrivelse og læringsmål:

Opgaverne har til formål at få eleverne til at reflektere over emnet unge og angst med udgangspunkt i afsnittet 'Hvad er angst' og ved at se dokumentarfilmen 'Unge med angst'.

Eleverne bliver introduceret til, hvordan angst kan komme til udtryk, både ved at læse om det og ved at lytte til andres erfaring med angst. Eleverne bliver trænet i sprog og forståelser, som de skal forholde sig reflektivt og analytisk til.

Det skal I bruge:

- Udprint afsnittet 'Hvad er angst?'
- Elevark A og B.

Trin for trin:

1. Læs afsnittet 'Hvad er angst'
2. Se Angstforeningens dokumentarfilm 'Unge med angst' (14:30 min) med eleverne. Link: <https://angstforeningen.dk/vaerikkebange/film-14-17.html>
3. Eleverne opdeles i grupper á 2 - 3 personer.
4. Halvdelen af grupperne skal besvare spørgsmålsarket 'Elevark A' om Calina og halvdelen af grupperne får 'Elevark B' om Mikkel.
5. Efter 15-20 minutter opdeles grupperne i A'ere og B'ere.
 - A'erne danner to eller flere cirkler med ryggen mod cirkelens midte.
 - B'erne danner en cirkel udenom så hver B'er står ansigt til ansigt med en A'er.
6. Underviseren læser nu A og B-spørgsmålene op for eleverne. Efter hvert spørgsmål har eleverne to minutter til at diskutere, hvorefter de rykker en tak til højre i cirklen og diskuterer næste spørgsmål med en ny person.
7. Afslut med en fælles diskussion.

Antal elever: Ubegrænset

Varighed: 2 lektioner

TIL UNDERVISEREN

ELEVARK

- TIL DOKUMENTARFILM OM UNGE OG ANGST

ELEVARK A

1. Hvad kan symptomerne på angst være?
2. Hvad var Calinas symptomer på angst?
3. Hvornår startede Calinas angst? Og hvilken type angst er det?
4. Hvor havde Calina det værst?
5. Hvad var det især, at Calina var bange for?
6. Hvordan reagerede Calina ofte i sociale situationer?
7. Calina fortalte om sin angst på klassen, og hvilken betydning havde det for hendes liv? Og hvordan reagerede hendes klassekammerater?
8. Hvilke løsninger hjalp Calina, når hun var i skole?
9. Hvordan har Calina det i dag?

ELEVARK B

1. Hvad kan symptomerne på angst være?
2. Hvad var Mikkels symptomer på angst?
3. Hvordan startede Mikkels angst? Hvilken type angst var det?
4. Hvad var han især bange for?
5. Hvordan reagerede Mikkel ofte i sociale situationer?
6. Hvordan hjalp Mikkels klasselærer ham, da han fortalte, at han havde angst? Og hvad synes I om den tilgang?
7. Hvordan hjalp Oliver, Mikkels ven, ham?
8. Hvordan har Mikkel det i dag?

FÆLLES DISKUSSION

1. Hvad er 'god' angst, og hvad er 'dårlig' angst?
2. Hvordan kan man hjælpe en klassekammerat med angst?
– med udgangspunkt i Mikkel og Calina.
3. Hvordan ville I gerne selv støttes af en ven/klassekammerat?

3.ANGST FRA TO PERSPEKTIVER

- ARTIKELANALYSE

Beskrivelse og læringsmål:

Til denne øvelse skal eleverne gruppevis læse og analysere en artikel med brug af en analysemodel til artikler og dernæst præsentere deres arbejde i en fremlæggelse på klassen. Øvelsen vil styrke elevernes kildekritiske tekstforståelse samt deres fortolknings- og analytiske evner i arbejdet med teksten og analysemodellen. De vil også træne deres færdigheder i præsentationer, når de skal formidle deres arbejde til de andre i klassen.

Trin for trin:

1. Læs artiklen: "Børnetelefonen gløder: Flere børn er bange og søger hjælp"
<https://www.b.dk/nationalt/boernetelefonen-gloeder-flere-boern-er-bange-og-soeger-hjaelp>
(Berlingske d. 17.3.2017)
2. Opdel klassen i grupper af to eller tre.
3. Læs analysemodellen og lav en analyse af artiklen.
4. Fremlæg for klassen. En gruppe udvælges til at fremlægge punkt 1-3 fra analysemodellen. Ny gruppe fremlægger derefter punkt 4-6, osv
5. Diskutér, hvad formålet med artiklen er.

Antal elever: Ubegrænset

Varighed: 2 lektioner

Videre arbejde:

En videreudvikling af øvelsen kan være at lade eleverne søge på nettet efter andre artikler om unge og angst, måske med nogle søgekriterier (f.eks. årstal og udgivere) og dernæst anvende analysemodellen på disse artikler.

TIL UNDERVISEREN

4. ANALYSE AF TO ARTIKLER

1. Titel/overskrift/emne?
2. Forfatter/journalist?
3. Målgruppe?
4. Hvornår er artiklen skrevet?
5. Hvilket medie er den bragt i?
6. Giv et referat af artiklen
7. Artiklens opbygning:
 - a. Spalter, manchete, overskrift, blikfang, andet?
8. Hvordan er artiklen illustreret? (foto/tegning?)
 - a. Beskriv billedet
 - b. Hvordan passer billedet og billedteksten med artiklens indhold?
 - c. Er tegnerens/fotografens navn nævnt?
9. Hvordan passer overskriften til artiklens indhold?
 - a. Er den dækkende?
 - b. Er den misvisende?
10. Hvis artiklen har en manchete, er den så:
 - a. Et uddrag af teksten?
 - b. Et supplement til teksten?
 - c. Et resumé af teksten?
11. Har artiklen mellemoverskrifter, og passer de til afsnittene?
12. Sproget? Bruges der talesprog/skriftsprog?
 - a. Hvilke holdningsmarkører/argumenter bruges der?
13. Hvilke kilder bliver nævnt?
14. Hvilke problemer rejses i teksten? Hvem eller hvad er årsag til problemerne?
15. Er artiklen subjektiv eller objektiv?
16. Hvad er artiklens budskab? Vil den provokere/ fjerne fordomme/ overraske/ give os nogen at identificere os med?

5. 'GOD' ELLER 'DÅRLIG' ANGST?

- SCENARIEØVELSER

Beskrivelse og læringsmål:

De fem scenarier har til formål at fremlægge et nuanceret billede af, hvordan angst kan komme til udtryk. Eleverne skal indleve sig i situationer og tage stilling til, hvordan de ville reagere på angst hos venner.

Elevernes refleksionsevne og deres sociale kompetencer er i fokus her, hvor øvelserne også vil udfordre og udvikle deres evner til at argumentere for deres holdninger.

I skal bruge:

- Tape (Markeringstape, gaffetape, malertape) eller snor.

Trin for trin:

1. Ryk borde og stole ud til siden i lokalet, så der er plads.
2. Tegn en lige linje på gulvet med tape eller snor. Sæt en streg midt på linjen.
3. Læs infoteksten 'Introduktion til eleverne' højt og begynd derefter øvelsen.
4. Læs første scenarie op for eleverne.
5. Bed eleverne om at placere sig på linjen, alt efter hvor god og dårlig de mener, at angsten er. Hver ende af strengen præsenterer yderpunkterne "god" og "dårlig" angst.
6. Bed nu eleverne om at gå sammen 2 og 2. De skal finde en makker, som står på den anden side af midterlinjen. De skal nu argumentere for, hvorfor de har valgt at stå netop der.
7. Spørg dernæst, om nogen har et ønske om at ændre mening og rykke sig.
8. Vælg et par elever ud, og spørg, hvorfor de står der, hvor de står.
9. Hvis alle står i en klump, så bed dem om at reflektere over, hvad der skal til for at det bliver en god angst eller dårlig angst.
10. Gentag øvelsen med de andre scenarier.

Antal elever: Ubegrænset

Varighed: 2 lektioner

Videre arbejde:

En videreudvikling af øvelsen kan være at lade eleverne søge på nettet efter andre artikler om unge og angst, måske med nogle søgekriterier (f.eks. årstal og udgivere) og dernæst anvende analysemodellen på disse artikler.

TIL UNDERVISEREN

'GOD' ELLER 'DÅRLIG' ANGST?

- SCENARIOØVELSER

Scenarie 1:

Det er en sen og mørk eftermiddag, og Lucas går alene hjem fra skolen ad stien, som han plejer at gå ad hver dag. Stien er kun lyst op af enkelte gadelygter og ligger for sig selv mellem villakvarters hække. Pludselig hører han en raslende lyd bag sig i de visne blade, og han fornemmer, at der går en person bag ham.

Han sætter farten op, hans hjerte banker, og sveden løber ned ad ryggen på ham. Personen fortsætter med at følge ham, da stien drejer ind mod villavejen. Lucas går i panik og sætter i løb hele vejen hjem, hvor han river hoveddøren op og låser den efter sig.

- Er Lucas' handling et tegn på:

A: 'Dårlig' angst (gå til højre)

B: 'God' angst (gå til venstre)

Scenarie 2:

Peter og Marie har været på cafe i et storcenter. Da Peter går op for at betale, er der pludselig nogen, der griber fat om Maries arme bagfra og hiver dem bagud. Maries hjerte begynder at galopere. Hun kan se, at Peter stadig står oppe ved disken, og hun vrister sig fri og slår ud efter den, der har fastholdt hende. Der lyder et hvin og et klask. Hun vender sig om og ser sin veninde Caroline ligge på gulvet bag hende. Caroline kom tilfældigt forbi og ville overraske hende.

- Er Maries handling et tegn på:

A: 'Dårlig' angst (gå til højre)

B: 'God' angst (gå til venstre)

Scenarie 3:

Emma synes selv, at hun er et meget ordentligt menneske. Hun laver altid sine lektier, møder altid til tiden, og så er hun meget opmærksom på at vaske sine hænder, så de altid er rene; især hvis hun har rørt ved noget, som andre har rørt ved. Hun synes, at bakterier er aldeles ulækre og skynder sig ud for at vaske hænder, hvis nogen f.eks. har nyst eller pudset næse i samme rum som hende. Hver gang hun er ude, tænker hun hele tiden på, hvor det nærmeste toilet er, hvis hun kommer til at røre ved noget.

- Er Emmas handling et tegn på:

A: 'Dårlig' angst (gå til højre)

B: 'God' angst (gå til venstre)

Scenarie 4:

Rose har modtaget en sms med en invitation til en fest med pigerne i klassen. Hun vil rigtig gerne med, men hun ved ikke, om hun kan. Hun ved, at der bliver serveret sodavand, chips, popcorn, og saltstænger som de andre forventer, hun også spiser, men hvad nu hvis hun spilder ned ad sig selv? Hun er sikker på, at de andre vil grine ad hende, og at de vil synes, at hun er en gris. Tankerne suser rundt i hovedet på Rose, og hun kan slet ikke overskue det. I skolen har hun ikke længere en madpakke med, for så kan de andre i klassen ikke se på hende, når hun spiser. Rose svarer på sms'en med "Nej tak, jeg kan ikke den aften".

- Er Roses handling et tegn på:

A: 'Dårlig' angst (gå til højre)

B: 'God' angst (gå til venstre)

Scenarie 5:

Mathias arbejder i en døgnkiosk sammen med Viktor. En aften hvor de er på arbejde, kommer der et par småfulde mænd ind i kiosken, og de laver et postyr. Da de kommer op til kassen, hiver den ene en kniv frem og truer Mathias til at udlevere en pakke cigaretter. Mathias står helt stivfrossen og stirrer på de to mænd.

Viktor, der har hørt larmen, kommer ud fra baglokalet og ser Mathias og de to mænd. Det lykkes ham at få taget kniven fra dem og skubbet dem ud af butikken. Mathias står stadig helt frossen og ser frem for sig.

- Er Mathias' handling et tegn på:

A: 'Dårlig' angst (gå til højre)

B: 'God' angst (gå til venstre)

5.HVAD VILLE DU GØRE?

- SCENARIOØVELSER

Beskrivelse og læringsmål:

Når eleverne får oplæst de pågældende scenarier, skal de vurdere ud fra deres egne holdninger og værdier, hvad de ville gøre i en sådan situation. Øvelsen skal udfordre dem i at argumentere og reflektere over, hvordan de ville reagere og handle på angst hos venner eller klassekammerater.

Introduktion til eleverne

Til denne øvelse læses der scenarier op, som denne gang handler om, hvordan I vil handle i forskellige situationer i forhold til andre personer. Til hver situation er to valgmuligheder, og I skal derefter placere jer på højre (svar A) eller venstre (svar B) side af stregen – der er ingen gradueringer af svar. Efter I har placeret jer, skal I argumentere for jeres valg overfor den person, der står på den modsatte side.

Trin for trin:

1. Brug den samme (midterste) streg fra forrige øvelse. Læs scenarierne op for eleverne, og bed derefter eleverne om at placere sig efter deres holdning på linjen.
2. Få eleverne til at argumentere for deres valg
3. Bed nu eleverne om at gå sammen 2 og 2. De skal finde en makker, som står på den anden side af midterlinjen. De skal nu argumentere for, hvorfor de har valgt at stå netop der.
4. Spørg dernæst, om nogen har et ønske om at ændre mening og rykke sig.
5. Vælg et par elever ud, og spørg om hvorfor de står der hvor de står.
6. Hvis alle står i en klump, så bed dem om at reflektere over hvad der skal til for at de vil stille sig anderledes.
7. Gentag øvelsen med de andre scenarier

Antal elever: Ubegrænset

Varighed: 2 lektioner

TIL UNDERVISEREN

HVAD VILLE DU GØRE?

- SCENARIOØVELSER

Scenarie 1 (Socialangst)

Forestil dig, at I har haft time, og nu ringer klokken ud til spisefrikvarteret. Alle dine klassekammerater hiver deres madpakker op af taskerne og forlader klassen med retning mod kantinen. Alle på nær én. Lina, den nye pige i klassen, sidder alene tilbage ved sit bord, hun har taget sin mobil frem og er ved at tage høretelefoner på. Du ser det på vejen ud og stopper op.

- Hvad ville du gøre?

A: Jeg ville gå hen til hende høre om hun ikke ville med ud og spise frokost med os andre.

B: Jeg ville vente lidt og dernæst gå. Det kunne jo være hun bare havde en dårlig første dag.

Til læren: Stil klassen spørgsmål til, hvorfor de vælger, som de gør. Hvad skal der til for, at de vil vælge en anden løsning?

Scenarie 3 (Panikangst)

Du og din kammerat går en tur. Du kan høre på ham, at han bliver mere og mere fjern i løbet af jeres samtale. Da du spørger, hvordan han har det, fortæller han, at hans hjerte pludseligt er begyndt at galopere, og at han har svedige håndflader. Han føler sig også svimmel, og han har lidt svært ved at få luft.

- Hvad ville du gøre?

A: Jeg ville få ham ned at sidde på en bænk eller på jorden, og spørger ind til hvorfor han har det sådan.

B: Jeg tror ikke, at jeg ville gøre noget, det går over at sig selv.

Til læren: Stil klassen spørgsmål til, hvorfor de vælger, som de gør. Hvad skal der til, for at de vil vælge en anden løsning?

Scenarie 2 (Præstationsangst)

Forestil dig, at din kusine Agnete har lovet sin mor at holde en tale til jeres bedstemors 80 års fødselsdag. Festen er godt i gang, da Agnetes mor, som sidder overfor hende ved bordet, giver hende tegn til, at hun lige om lidt skal holde sin tale. Du sidder ved siden af Agnete, og du ved, at hun er utryk ved situationen. I har nemlig talt om det i flere uger op til festen, og du ved, at hun er utryk ved det, så det fylder alt i hendes verden; for tænk hvis nogen skulle grine ad hende. Hendes mor slår på glasset og fortæller, at nu kommer den næste tale. Agnete rejser sig op. Benene ryster under hende. Hun kigger rundt på de 75 mennesker ved bordene omkring hende, der alle kigger på hende. Hendes hjerte banker hurtigere og hurtigere, og man kan se på hendes talepapir, at hendes hænder ryster. Hun åbner munden, men hun siger ikke noget. Hun står helt stivfrossen og stirrer frem for sig mens sekunderne går.

- Hvad ville du gøre?

A: Jeg ville hjælpe og stiller mig op ved siden af hende.

B: Jeg tror ikke, at jeg ville gøre noget.

Til læren: Stil klassen spørgsmål til, hvorfor de vælger, som de gør. Hvad skal der til, for at de vil vælge en anden løsning? Desuden: hvad hvis det skete på klassen under en fremlæggelse? Hvad ville I så gøre? Og er der en forskel på situationerne?

HVAD VILLE DU GØRE?

- SCENARIOØVELSER

Scenarie 4 (Separationsangst)

Forestil dig, at du er til en filmaften med en håndfuld venner. I har det sjovt, men Ole er lidt stille og kigger hele tiden på sin telefon. Du ved godt, at han har det lidt svært med at være væk fra sit eget hjem og sine forældre. Pludselig går han i panik, da hans telefon uden varsel løber tør for strøm og lukker ned. I prøver at berolige ham med, at det bare er en telefon, og I skal nok finde en oplader et sted. Men han vil hjem, så han tager sin taske og går.

- Hvad ville du gøre?

A: Jeg ville stoppe ham og tilbyde, at han kunne låne min mobil, hvis han ville blive. Jeg ville også fortælle ham, at vi synes, det er hyggeligt, at han er med i dag.

B: Jeg ville finde hans jakke og åbne døren for ham. Han har jo besluttet sig for at gå.

Til læren: Stil klassen spørgsmål til, hvorfor de vælger, som de gør. Hvad skal der til, for at de vil vælge en anden løsning?

Scenarie 6 (Sygdomsangst)

Forestil dig, at du er på besøg hos Peter, som er en af dine gode venner i klassen. Han har ikke været i skole i en måned nu, og han fortæller dig, at han er bange for at blive uhelbredeligt syg, hvis han går udenfor. Det gør også, at han ikke tør sove om natten af frygt for ikke at vågne op igen.

- Hvad ville du gøre?

A: Jeg ville blot håbe, at han snart fik det bedre.

B: Jeg ville være forstående og spørge om der var noget, jeg kunne gøre, som ville hjælpe han til at komme tilbage i skole

Til læren: Stil klassen spørgsmål til, hvorfor de vælger, som de gør. Hvad skal der til, for at de vil vælge en anden løsning? Hvordan kan en god kammerat hjælpe Peter med at komme tilbage i skolen?

Scenarie 5 (Generaliseret angst)

Forestil dig, at du sidder og taler med en af dine venner. I taler om noget, som I har set i nyhederne i aftes. Din ven er meget bekymret for, om der vil opstå nye krige – som f.eks. i Danmark. Hendes forældre har nemlig sagt, at der kan opstå krig når som helst med Trump som præsident USA og Putin i Rusland.

- Hvad ville du gøre?

A: Jeg ville forsøge at støtte min ven ved at forklare, at sandsynligheden er minimal, eller også vil jeg dreje emnet over på noget andet.

B: Jeg fortsætte diskussionen for vi bliver jo alle lidt bekymret for krig.

Til læren: Stil klassen spørgsmål til, hvorfor de vælger, som de gør. Hvad skal der til, for at de vil vælge en anden løsning?

Diskutér på klassen:

- Hvornår synes I, at man skal lade folk være, og hvornår skal man gøre noget, når en ven eller en klassekammerat står i disse situationer?