

MIN KROP – DIT BLIK



UNDERVISNINGS- MATERIALE

Målgruppe 7. – 10. KLASSE

**Sundheds- og
Seksualitetsundervisning
og Familekundskab**

Udarbejdet af
Karen Zenia
Hal Hermansen



*S. P. Møller og Kuster
Christine McManis Møller
Ford til almene Formaal*



WILHELMHANSENFONDEN



NORDEA
FONDEN



MÆRKVÆRK
TEATER TIL TEENAGERE

INDHOLD

OM MÆRKVÆRK.....	3
OM MIN KROP DIT BLIK.....	3
OM MATERIALET	4
DET TRYGGE LÆRINGSRUM.....	5
AFSNIT 1: PLAKAT & TITEL.....	6
AFSNIT 2: KROPSIDEALER.....	7
AFSNIT 3: SOCIALE MEDIER & KROPEN	8
AFSNIT 4: KROPSFORSTÅELSE.....	9
AFSNIT 5: GRÆNSER.....	10

OM MÆRKVÆRK

I 2015 etablerede Anne Gry Henningsen MÆRKVÆRK. MÆRKVÆRK skaber teateroplevelser, der rammer ned i de unges liv og udfordringer. Ambitionen er at skabe teater til teenagere, der perspektiverer og sætter gang i dialogen om de tematikker, de udfordres af på vejen til at blive voksne.

MÆRKVÆRK skaber forestillingerne i tæt samarbejde med unge, så vi ikke blot reproducerer egne forestillinger om, hvordan unge tænker og har det. Med afsæt i de unges livsverdener skaber vi kunstneriske oplevelser, hvor det unge publikum bliver spejlet og får et udgangspunkt for videre refleksion og stillingtagen til deres liv.

OM »MIN KROP – DIT BLIK«

I »Min krop – dit blik« iscenesættes unges egne fortællinger om kroppen. Forestillingen sætter fokus på de blikke og kræfter, der skubber til manges utilfredshed og ønsket om at lave om på kroppen. Sigtet er at nuancere de unges syn på kroppen og inspirere dem til at hylde de kroppe de har.

Aldrig før har vi delt så mange billeder af vores mad, vores kroppe og vores træning. Der er noget at spejle sig i og leve op til, og bl.a. psykologer peger på, at det, i stedet for at skabe velvære, sundhed og glæde ved kroppen for en del skaber mistrivsel og utilfredshed med egen krop og ønsket om at ændre på udseendet.

En undersøgelse gennemført af Sex & Samfund konkluderede, at det kan være fremmede for de unges trivsel direkte at arbejde med at fremme deres tilfredshed med egen krop. Det er den udfordring, MÆRKVÆRK tager op med »Min krop – dit blik«, hvor det er de unges egne kropsfortællinger, der sættes i scene og perspektiveres. De unges fortællinger består af uddrag fra en række interview med unge i alderen 13-20 år, gennemført i efteråret 2021 og foråret 2022.

MEDVIRKENDE Mikkel Løvenholt Reenberg & Anne Gry Henningsen **INSTRUKTØR, INTERVIEWS & BEARBEJDNING** Lene Skytt
MANUSKRIFT Holdet **SCENOGRAF** Simone Bartholin **LYDDESIGNER** Rasmus Månsson **LYSDESIGNER** Maria Pi
PRODUKTIONSLEDER & UNDERVISNINGSMATERIALE Karen Zenia Hal Hermansen **SKRÆDDER** Rosa Birkedal **GRAFISK DESIGN** Robin Neil Hart
FOTOGRAF Natascha Thiara Rydvald **PR, PRESSE & TURNÉALG** Janne Hovmand Storm **PRODUCENT** Kenneth Gall
IDÉ Anne Gry Henningsen **SCENOGRAFASSISTENT** Johanne Hornum **PRODUKTIONSASSISTENT** Laura Cornelius Petersen

OM MATERIALET

Undervisningsmaterialet er udviklet til folkeskolernes 7.-10. klasser som et supplement til seksualundervisningen i henhold til folkeskolelovens Fælles Mål. Med udgangspunkt i forestillingen har materialet et æstetisk og kropsligt afsæt, og der vil derfor indgå både gulv- og tavleopgaver. Formalet er at vise, hvordan det dokumentariske teater, gennem æstetiske og sceniske virkemidler, kan give eleverne indsigt i egne og andres erfaringer og undren i emnet for at medvirke til udvikling af engagement, selvtillid og livsglæde samt støtte den enkelte i udvikling af egen identitet i samspil med andre (Formålsparagraf stk.2). Det er vores ambition, at de unge får et udgangspunkt for videre refleksion, stillingtagen og handlen i deres liv.

Undervisningsmaterialet kan bruges helt eller delvist og består af fem afsnit. Nedenfor er en oversigt over afsnittenes indhold i henhold til seksualundervisningens Fælles Mål for færdigheds- og vidensområder.

AFSNIT 1: PLAKAT & TITEL

Afsnit 1 består af øvelser og opgaver, som har til formål at få eleverne til at reflektere over, tolke og arbejde med plakaten til forestillingen herunder tematik, budskaber og visuelle virkemidler. Formålet er at få eleverne til at reflektere over de tematikker og problematikker, som forestillingen rejser.

AFSNIT 2: KROPSIDEALER

Gennem øvelserne og opgaverne i afsnit 2 skal eleverne arbejde med kropsidealer i et historisk og samfundsfagligt perspektiv. Afsnittet har desuden til formål at eleverne skaber erkendelse og opnår viden om kulturelle og sociale normer for kropsidealer.

AFSNIT 3: SOCIALE MEDIER & KROPPEN

Gennem kropsligt arbejde med andre unges udsagn om de sociale medier og kroppen giver afsnit 3 eleverne indsigt i andres erfaringer og anledning til at reflektere over egen identitet i samspil med andre. Eleverne skal samtale om kroppe og mangfoldighed og tage kritisk stilling til mediernes indflydelse på gængse kropsopfattelser.

AFSNIT 4: KROPSFORSTÅELSE

Afsnit 4 består af en række gulv- og refleksionsøvelser, som har til formål at give eleverne en større forståelse for egen krop og hermed indsigt i og erkendelse af kroppens sundhed og trivsel.

AFSNIT 5: GRÆNSER

I afsnit 5 skal eleverne arbejde med fysiske og mentale grænser, for at opnå erkendelse af egne og andres grænser. Herunder skal de reflektere over og undersøge seksuelle rettigheder.

DET TRYGGE LÆRINGSRUM

Inden I begynder på undervisningsmaterialet er det en god ide at etablere rammen for et trygt læringsrum. Den uafhængige organisation Sex & Samfund har formuleret nogle retningslinjer for, hvordan man kan gøre det. Et forslag til det kan du se herunder.

FORSLAG TIL AFTALER OM DET TRYGGE RUM

- ▶ Alle ved, hvad der skal ske.
- ▶ Man deltager, men har mulighed for at sige fra.
- ▶ Der er respekt for forskelligheder.
- ▶ Diskriminerende kommentarer som fx homofobi accepteres ikke.
- ▶ Deltagere og undervisere taler ikke om deres privatliv eller personlige oplevelser.

Kilde: Sex & Samfunds undervisningsportal, [klik her](#)

OPGAVE

- Lav jeres egne rammer
- Skriv dem op på en plakat og hæng den op i klassen

For at starte en god samtale om respekt, grænser og sårbarhed kan det være en rigtig god øvelse, at klassen selv definerer nogle retningslinjer for, hvad der må siges og gøres i forbindelse med undervisningen. Disse retningslinjer kan med fordel hænges op i klassen som en påmindelse i den øvrige undervisning.

AFSNIT 1: PLAKAT & TITEL

SPØRGSMÅL TIL PLAKATEN

- Hvad forestiller plakats billedet? – tøm den for indhold (se BILAG 1).
- Hvordan passer titlen »Min krop – dit blik« med plakats billedet?
- Hvorfor tror du forestillingen har denne titel?
- Er der nogle elementer af plakaten, som gør dig nysgerrig på andres kroppe? Hvilke og hvorfor?
- Hvilke problemer rejses i forestillingen/på billedet? Hvordan illustreres/understreges problematikkerne/tematikkerne på billedet? Hvilke sym-boler/farver/former er valgt for at understrege dette? Hvad betyder det, at det er lavet som et kalejdoskop?
- Hvad informeres der om på plakaten? Hvad betyder disse informationer og indtryk fra plakaten i forhold til den efterfølgende teateroplevelse?
- Er plakaten subjektiv eller objektiv?
- Kommunikationssammenhæng: **a:** Afsender? **b:** Budskab? **c:** Modtager? Målgruppe? (Er modtager og målgruppe den samme?)
- Hvad synes du om plakaten? Hvilken effekt har den i forhold til at give lyst til at se forestillingen?
- Hvad synes du, om forestillingen? Hvad fik den dig til at tænke over?

OPGAVE

- Gå sammen 2 og 2 eller 4 og 4
- Diskutér, hvordan I forholder jer til andres kroppe. Tager I stilling til andres kroppe, når I møder dem for første gang? Hvordan er dit blik på andres kroppe? Hvor meget tror du, at andre forholder sig til din krop?
- Find nogle gamle billedblade, modemagasiner o.l.
- Forestil jer, at I skulle lave en teaterforestilling om jeres forhold til andre menneskers kroppe. Hvordan ville jeres plakat se ud? Lav selv en collage-plakat.
- Giv plakaten en titel og evt. en undertitel.
- Forklar jeres valg

AFSNIT 2: KROPSIDEALER

Forestillinger om, hvordan kroppen ideelt skal se ud, har ændret sig meget gennem tiden. I starten af 1900-tallet blev der reklameret for fedemiddel og den fyldige krop blev anset som værende tegn på velstand og rigdom, hvor mange i dag anser tykke kroppe som værende tegn på en usund krop. Det er tidens tendenser, reklamer, sprogbrug og medierne som er med til at bestemme, om det er et ideal at have en stor eller lille numse, store eller små bryster, trænede eller "naturligt" slanke kroppe.

OPGAVE

Læs og se de mange illustrative billeder og infografik i DR's artikel om kropsidealer, der viser, hvordan kropsidealerne er skiftet fra årti til årti siden 1900.

[Læs artiklen her](#)

SPØRGSMÅL TIL OPGAVEN

- Hvad er kropsidealet i Danmark i dag? Er I enige i klassen?
- Hvilken af tidens kropstyper synes du, er mest ideel?
Hvorfor tror du, det er det ideal, du har?
- Hvordan er omverdenen med til at definere kropsidealer i dag?

OPGAVE

Se Sex & Samfunds film »Dina Amlund om tykfobi i sproget«, [klik her](#)

SPØRGSMÅL TIL OPGAVEN

- Hvilke ord er med til at opretholde kropsidealer?
F.eks. Den "naturlige" krop (hvad ER naturligt?).
- Hvordan er klassens kultur og sprogbrug i forhold til kropsidealer? Bliver f.eks. specifikke kendisser fremhævet som særligt smukke/grimme? Er der bestemte nedsættende kropssord, som ofte bruges?

OPGAVE

Lav i fællesskab en plakat, hvor I bliver enige om 5-8 punkter, som kan være med til at skabe en positiv og tryk kropskultur i klassen, som anerkender og værdsætter jeres forskelligheder. Det kan f.eks. være ord og handlinger som kan være med til at skabe en tryk kropskultur. Det kan også være et lille ritual, I laver sammen, som er med til at give jer selv og hinanden et mere positivt syn på jeres egne og hinandens kroppe. F.eks. en "kropsbekendelse" eller en hyldest, som fremsiges sammen hver dag. Vær kreativ og brug gerne humor.

AFSNIT 3: SOCIALE MEDIER & KROPPEN

GULVØVELSE

- Alle elever sidder med front mod et ryddet gulvareal.
- En elev stiller sig frem foran de andre.
- Eleven trækker et citat af en interviewperson fra forestillingen (se bilag 2).
 - Fremsig først citatet neutralt.
 - Klassen giver nu eleven små "følelses-opgaver":
 - Fremsig citatet med følelsen usikkerhed.
 - Fremsig citatet med følelsen selvsikkerhed.
 - Fremsig citatet med følelsen tristhed.
 - Fremsig citatet med følelsen glæde.
 - Fremsig citatet med en ironisk distance (som om man siger det i sjov, men egentlig mener det).
 - Fremsig citatet med følelsen ligegyldighed.
- Find evt. selv på flere og gå skiftevis op på "scenen".

SPØRGSMÅL TIL GULVØVELSEN

- Snak om, hvilken betydning det havde for opfattelsen af citatet, at den bagvedliggende følelse ændres.
- Hvordan ændrede kropssproget, ansigtsudtrykket, kropsholdningen sig?
- Diskuter hvad de forskellige citater handlede om.

OPGAVE

Se Sex & Samfunds film "#nofilter", [klik her](#)

Læs DRs artikel "Er du poleret på Instagram? Nyt socialt medie presser dig til at være mere ægte med vennerne", [klik her](#)

SPØRGSMÅL TIL OPGAVEN

- Hvilken forskel er der på de forskellige sociale mediers påvirkning på jeres kropsforståelse?
- Hvilket medie kan du bedst lide at bruge? Hvorfor?
- Hvorfor tror du, at BeReal er blevet populært så hurtigt?
- Hvad mener du, om at lægge ægte billeder af sig selv ud på SoMe? Kan det lade sig gøre? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvad ville det betyde for jeres liv, hvis der ikke fandtes sociale medier? Hvordan ville jeres hverdag føles?

AFSNIT 4: KROPSFORSTÅELSE

Vores kropsforståelse kan både betyde den måde, vi forestiller os at vores kroppe bliver opfattet og forstået i et rum, men det kan også betyde den måde, vi forstår at bruge vores krop fysisk. Altså vores evne til at styre og kontrollere vores bevægelser, så vi ikke hele tiden falder eller går ind i ting. Det handler om, hvordan vores muskel- og ledsans gør os i stand til at forholde os til vores egen krop og kroppen i forhold til rummet, vi er i.

GULVØVELSE

Synet og balancen

- Spred jer på gulvet, så alle har plads omkring sig.
- Stil jer på ét ben og lad blikket fokusere på et bestemt punkt.
- Luk øjnene og mærk, hvordan det påvirker din balance.
- Skift til det andet ben og gentag øvelsen.

Koordination

- Stå med lukkede øjne.
- Stræk din ene arm ud til siden.
- I én hurtig bevægelse fører du armen ind foran kroppen og prikker dig selv på næsen med pegefingern.
- Skift arm og gentag øvelsen.

Kropssprog

- Gå sammen 2 og 2. Vælg hvem der er A og hvem der er B.
- A tager armene på ryggen.
- A fortæller om sin weekend. Armene skal hele tiden være på ryggen.

- Gentag øvelsen men denne gang stiller B sig bagved A og lader sine arme føre ind i mellem A's arme, og bliver et "nyt sæt arme" for A.
- A fortæller igen om sin weekend.
- B gestikulerer med armene, så det passer til historien.
- Skift roller, så A bliver arme for B og gentag øvelsen fra start.

SPØRGSMÅL TIL GULVØVELSEN

- Hvad kan din krop, som en 1-årig eller din bedstemor ikke kan?
- Hvad tager du for givet, at din krop kan?
- Hvad gør din krop automatisk, som du ikke tænker over?
- Er der noget din krop ikke kan, som frustrerer dig?
- Er der noget din krop kan, som du er glad for eller stolt over?
- Hvornår hjælper din kropsforståelse dig med at finde ud af, om du har det godt/ikke har det godt? Er sund/ikke er sund?

OPGAVE

- Træk en seddel med en kropsdel (se bilag 3).
- Skriv enten et digt, et essay eller en kort novelle om den kropsdel du har trukket.
- Teksten skal være fiktiv og skal enten beskrive, hvordan kropsdelen har hjulpet personen med at opnå noget i livet, har været en forhindring for personen eller har givet anledning til særligt fokus for personen.

AFSNIT 5: GRÆNSER

Jeg havde det dårligt med at jeg havde set noget jeg ikke måtte – noget der var helt forkert, slet ikke var til min alder, jeg var måske 10 eller 11. Og at jeg havde søgt alle de her ting, fordi de både var spændende, men heller ikke særlig rart, fordi de ikke var ægte. Jeg havde mange måneder hvor der poppede alle de her videoer op i hovedet – det er jo vildt mange jeg har set. Det er helt vildt. Jeg vidste det ikke. Jeg tror godt at jeg vidste at jeg ikke måtte se det, for hvis de spurgte, så sagde jeg at jeg så musikvideoer. Det føles lidt mærkeligt, fordi det gjorde jeg ikke. Alt fra nogen der kyssede til noget der var vildt voldeligt, som jeg slet ikke skulle se.

Interviewperson fra research til forestillingen.

SPØRGSMÅL TIL CITATET

- Hvorfor tror I, interviewpersonen så videoerne, selvom vedkommende ikke havde lyst?
- Hvor gammel skal man være, før man “kan tåle” at se seksuelle videoer på internettet?

OPGAVE

Se Sex & Samfunds film “Er der samtykke”, [klik her](#)

SPØRGSMÅL TIL OPGAVEN

- Hvordan ved man, om man overskrider en andens grænse?
- Hvorfor kan det være grænseoverskridende at sige fra?
- Hvordan kan man opbygge en god kultur, hvor det er okay at sige fra? (I klassen, blandt venner, en kæreste, på nettet eller lignende)

OPGAVE

- Diskutér i klassen, hvad seksuelle rettigheder er.
- Skriv først de 10 punkter, I synes, skal være med på en liste over seksuelle rettigheder.
- Læs den officielle liste over de 10 seksuelle rettigheder på Sex-linjens hjemmeside, [Klik her](#)
- Sammenlign jeres egen liste med den officielle.
Hvilke punkter minder om hinanden? Hvilke punkter er forskellige?
Hvilke punkter synes I, der mangler fra jeres liste?

GULVØVELSE

- Stil jer på to lige lange rækker med ansigterne mod hinanden.
Der skal være ca. 4-5 m. mellem rækkerne.
- Sørg for at alle står overfor en person, så man udgør et makkerpar.
- Kig din makker i øjnene. Du må ikke slippe øjenkontakten.
- Bevæg jer langsomt tættere og tættere på hinanden.
- Undlad at sige noget, grine eller gestikulere.
- Når du føler, at din grænse er nået for, hvor tæt du har lyst til at komme på den anden, rækker du en hånd i vejret og i stopper.
Bliv stående til alle er færdige.

SPØRGSMÅL TIL GULVØVELSEN

Diskuter med din makker.

- Hvad var det, der gjorde, at jeg nåede min grænse? Hvilke faktorer spillede ind? Kropslige/mentale?
- Hvorfor kan kropslige faktorer såsom sved og ånde gøre én blufærdig? Vi har det jo allesammen!
- Hvilke mennesker kan komme tættest på dig og hvorfor?
- Hvordan var det, at holde øjenkontakt? Hvad var nemt/svært?

BILAG 1

MIN KROP - DIT BLIK

en sanselig dokumentar om krop, identitet og selvværd



MERKVERK

WWW.MERKVERK.DK

BILAG 2

Citaterne her stammer fra de interview som MÆRKVÆRK har gennemført med unge i alderen 13 til 20 år i forbindelse med produktionen af forestillingen. Nogle af citaterne indgår som direkte citater i forestillingen.

At poste billeder fik mig til at se på min krop på nye måder.

Når du tager billeder, så poster du billeder fra de bedste vinkler, og sådan er virkeligheden ikke. Og jeg skal ikke vænne mig til at min krop ser sådan ud hele tiden. Når du sidder ser du anderledes ud end når du står.

Det er følelsen af at have to kroppe. Folk der kun ser mig online tror at jeg er en anden person. Det føles som to verdener.

Jeg følger nogen på instagram, og det virker som om de hviler helt vildt meget i sig selv, og så tænker jeg at det gad jeg også godt. Hvorfor kan jeg ikke bare tænke "nå, nå". Det ville jeg gerne kunne. Så tænker jeg: "hvorfor ser jeg ikke bare sådan ud?"

Jeg har også fulgt de der Kardashians, men har også sorteret ud i dem, for jeg synes ikke at de gjorde noget godt i mit feed. Sådan ser jeg jo ikke ud. Nogle gange når jeg er inde på den der ud-forsk-funktion, så dukker de op igen, og så kan jeg godt komme ind i en spiral hvor jeg kommer ind på deres side igen.

Kylie Jenner, hun har jo fået lavet sin krop helt om, det er jo ren botox. Fair nok at hun synes at det er pænt, det gider jeg ikke at blande mig i, men jeg synes at det er forkert at små piger skal se op til at se sådan ud fra en ung alder og tro at man er perfekt hvis man se sådan ud.

Jeg kender mange som virkelig har den her stil på internettet, hvordan de er, og så er de helt anderledes i virkeligheden, og det kan godt være sådan lidt forvirrende nogle gange. Jeg kender nogen som ser helt anderledes ud på skærmen end de gør i virkeligheden, så tænker man "wow, er det virkelig dig" når man ser dem dagen efter

BILAG 3

Klip sedlerne ud og læg dem i en skål. Træk en seddel og skriv en kort tekst om kropsdelen. Se afsnit 4: Kropsforståelse.

ARMEN	ARMEN	BENET	BENET	FINGRENE
FINGRENE	STORETÅEN	STORETÅEN	KNÆET	KNÆET
HÅRET	HÅRET	NÆSEN	NÆSEN	ØJNE
ØJNE	HUDEN	HUDEN	MAVEN	MAVEN
RYGGEN	RYGGEN	HJERTET	HJERTET	ØRE
ØRE	HALSEN	HALSEN	NUMSEN	NUMSEN