

Sammen om Kropsstørrelser



feat.
Regina aka
Tyrannosaurus
Regs

**TUBØRG
FONDET**



danske
gymnasieelevers
sammenslutning

Workshop & ekstramateriale
Sammen om Samvær

WORKSHOP OG EKSTRAMATERIALE TIL PODCASTAFSNITTET ”SAMMEN OM KROPSSTØRRELSER”

Præsentation af workshoppen

I opdeles i mindre grupper bestående af 2-3 elever og får udleveret en pakke med post-it-notes samt skriveværktøjer.

I workshoppen vil I blive præsenteret for tre udvalgte temaer med dertilhørende spørgsmål af relevans for det videre arbejde med podcastafsnittet. Undervejs vil I arbejde både med individuelle refleksioner, samt reflektere fælles i gruppen.

Workshoppen afsluttes i plenum, hvor I deler jeres refleksioner og kommer med konkrete forslag til forbedringen af samværet på skolen, som kan gives til ledelsen eller arbejdes videre med i elevrådet.

Redskaber til workshoppen

- Post-it-notes
- Skriveredskab til hver elev

Vigtige pointer inden I går i gang

- Det er vigtigt undervejs at have in mente, at der ikke er nogle rigtige eller forkerte svar.
- Det er vigtigt, at I er åbne og nysgerrige på hinandens tanker og synspunkter, og at I giver hinanden plads til at ytre sig.
- Det er vigtigt, at I får indledt en god og tryk samtale og at I bliver klogere på hvad I selv og hinanden tænker om emnet.

Om kroppen (15 min)

1. Start med at tale sammen i gruppen om nedenstående spørgsmål (7 min)

- Føler du dig påvirket af samfundets holdninger i forhold til fysisk kropstørrelse og kropsidealer?
- Hvis du kunne ændre noget i den måde vi taler om kroppe og kropstørrelser på, hvad ville du så ændre?

2. Reflektér nu individuelt over nedenstående (3 min)

- Hvad/på hvilken måde kan du selv bidrage til et inkluderende fællesskab og et omfavnende rum ift. kropstørrelser?

3. Del nu én eller flere refleksioner med gruppen på skift (5 min)

Om at få overskredet egne grænser (15 min)

Alle har grænser. Dog kan være svært at vise dem. At få overskredet sine grænser er altid en ubehagelig oplevelse, og det kan være svært at vide hvordan man kan håndtere en grænseoverskridende situation når man står i den. Det er vigtigt altid at huske på, at det aldrig er den person som får overskredet sine grænser, som har ansvaret for at sine grænser bliver overskredet. Det er derimod den person, som overskrider en anden persons grænser, der har ansvaret for at være opmærksom på dette og ikke at lade det ske. Dog kan man opleve at stå i en situation, hvor man får overskredet sine grænser, og hvor det kan være svært at vide, hvordan man skal reagere. Den kommende øvelse sætter fokus på at reflektere over det at sætte grænser, og hvordan det kan gøres.

I får nu udleveret en case, som en i gruppen læser højt. Formålet med casen er, at skabe dialog og individuelle samt fælles refleksioner omkring grænser og grænsesætning, samt at kunne bruge refleksionerne som inspiration og værktøj, hvis I kommer ud for en situation, hvor I oplever at få overskredet jeres egne grænser eller er vidne til at andre får overskredet deres grænser.

1. Start med sammen i gruppen at læse nedenstående case (2 min.)

I pausen fortæller din klassekammerat om en fest i weekenden, hvor en pige ville score ham. Klassekammeraten taler nedsættende om hende, og siger at hun er alt for stor og fed, til at han ville have noget med hende at gøre. Nogle i klassen griner mens andre bliver stille. Du har det selv svært med din krop og griner ikke med.

2. Tag udgangspunkt i ovenstående case og reflekter nu individuelt over nedenstående spørgsmål. Skriv dine umiddelbare tanker ned på en post-it-note (5 min.)

- Hvad mener du, er dilemmaet?
- Hvordan tror du, at du ville reagere?
- Hvordan ville du ønske, at du reagerede?
- Hvad betyder det for dig at sætte grænser og sige fra?

3. På skift deler I de refleksioner I har skrevet ned på jeres post-it-noter. Tal sammen om nedenstående (8 min.)

- Er der forskel på måden I ville reagere på, og måden I ville ønske at reagere på?
- Hvis ja, hvordan kan det være?
- Hvordan kan I sørge for, at ønskescenariet bliver det, som rent faktisk sker?

Om at overskride andres grænser (15 min)

At overskride andres grænser er ikke rart og er ofte ikke noget vi gør bevidst. Hvis man oplever at have overskredet andres grænser, kan det føles svært at håndtere situationen, hvis man eksempelvis føler skam og skyld. Dog er det vigtigt at reagere på sådan en situation, og være opmærksom på den person, hvis grænser man har overskredet. Derfor skal I i næste opgave reflektere over og tale om, hvordan man kan indlede en dialog omkring andres grænser, og om overtrædelsen af andres grænser.

Formålet med at opgaven er at skabe en refleksion over at indlede en god og tryk dialog omkring grænser. Derudover er formålet at omsætte refleksionerne til nogle formuleringer, som kunne fungere som inspiration og værktøj hvis I kommer ud for en situation, hvor I oplever selv at overskride andres grænser.

DGS har formuleret et eksempel på en sætning, hvorved man kan spørge om man har overskredet en andens grænser. Sætningen kan bruges som inspiration i den kommende opgave.

Eksempelsætning fra DGS

Jeg kan fornemme at du er blevet lidt stille, har jeg sagt noget som har gjort dig utilpas/ked af det?

1. Start med at tale sammen i gruppen om nedenstående spørgsmål (3 min.)

- Er du selv/eller nogen du kender kommet til at overskride en andens grænser i en samtale eller situation?

2. Reflektér nu individuelt over nedenstående og skriv dine umiddelbare tanker ned på en post-it-note (5 min.)

- Hvad kan man sige, eller hvordan kan man håndtere en situation, hvor man har overskredet andres grænser?
- Hvordan ville du reagere, hvis du blev gjort opmærksom på, at du havde overskredet en andens grænser?
- Hvordan ville du ønske, at du ville reagere, hvis du blev gjort opmærksom på, at du havde overskredet en andens grænser?

3. Tal nu om refleksionerne og de mulige formuleringer (7 min).

- Er der forskel på måden I ville reagere på, og måden I ville ønske at reagere på?
- Hvis ja, hvordan kan det være?
- Hvordan kan I gøre ønskescenariet til det, som rent faktisk sker?

I Plenum (15 min)

1. Afslut med at drøfte nedenstående i plenum

- Idéer til hvordan man kunne sætte fokus på samtalen om grænser og gøre denne samtale mere synlig i dagligdagen på skolen?
- Idéer som rent praktisk ville kunne bidrage til et mere inkluderende og omfavnende rum på skolen i forhold til kropsstørrelser – er der nogle ændringer som ville kunne skabe en mere rummelig atmosfære i forhold til dette?

Formulér idéerne delt i plenum til konkrete forslag, som kan gives til ledelsen eller arbejdes videre med i elevrådet.

Ekstramateriale

Vi håber, at podcasten og workshoppen har været spændende at arbejde med, og at I sammen har fået åbnet op for en god samtale om de problematikker som er blevet drøftet i podcasten. Hvis du finder emnet interessant, og gerne vil have mere viden og udforske mere omkring dette tema, findes der herunder relevant materiale, som du måske kan finde inspiration i.

God fornøjelse!

Organisationer

- **FedFront** – Bevægelse der ønsker at skabe opmærksomhed på samfundets tykfobi og beskæftiger sig med tykaktivisme inden for en feministisk og antikapitalistisk ramme.

Podcast

- **Tæt talk med Sofie Linde** – Sofie Linde taler med Regina Fjendbo og Trine Lind Laursen om kroppen og forholdet til vægten.

Kan findes på: <https://www.matas.dk/taet>

- **'Start snakken' episode #5** – Sex og samfunds podcast. Vært Karoline Ry taler med Ida Rud og Pernille Ane Egebæk om kroppen og kropsidealer.

Kan findes på Apple Podcast, Spotify og Podimo.

- **'Nu snakker vi om det' episode #48** – Morten Svane, Malthe Zimakoff og Daniel Jensen taler om kroppen og kropsidealer.

Kan findes på Apple Podcast, Spotify og Podimo.

- 'Fries Before Guys' episode "Kroppen" og "SOS bikinibabe down". Josephine Kuhn og Nanna Hovgaard taler om kroppen, kropsidealer og deres egne tanker om kroppen.

Kan findes på Apple podcast og Podimo.

- **Det' okay** – Podcast udviklet af Headspace. Afsnittet kaldet "Anna Lin". Anna Lin taler om at 'Det er okay bare at have en krop'.

Kan findes på Apple Podcast og Spotify.

- **Normland** – Normkritisk podcast med Reginas Fjendbo som vært.

Kan findes på Apple Podcast, Spotify og Podimo.

Profiler på Instagram

- **Bodytalks** – Fotograf og psykoterapeut Marko Pogacar har skabt profilen 'bodytalks' hvor han bryder med illusionen om den perfekte krop.
- **Tyrannosaurus_regs** – Regina Fjendbos Instagram.

Artikler

- **Artikel om Marko Pogacars projekt 'Bodytalks':**
<https://www.elle.dk/agenda/krop/fotograf-vil-bryde-med-illusionen-om-den-perfekte-krop-idealerne-paa-sociale-medier>
- **Artikel om tykfobi og censur på instagram:**
<https://www.femina.dk/agenda/samfund/hvorfor-fjerner-instagram-stadig-billeder-af-tykke-kroppe>