

# Sammen om at være en rigtig mand

**feat.**

**Morten  
Humme**



**TUBORG  
FONDET**

 danske  
gymnasieelevers  
sammenslutning

Workshop & ekstramateriale

Sammen om Samvær

# WORKSHOP OG EKSTRAMATERIALE TIL PODCASTAFSNITTET

## ”SAMMEN OM AT VÆRE EN RIGTIG MAND”

### 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 "En rigtig mand" (10 min.)

### 1. Start med at reflektere individuelt over nedenstående (5 min.)

- Brug 1 minut på at færdiggøre sætningen "En rigtig mand..." inde i dit hoved, og skriv de ord og/eller udtryk ned som umiddelbart kommer til dine tanker en post-it-note.
- Kig nu på det som du har skrevet ned og reflekter over følgende i 4 min.:
  - *Hvilke slags ord/udtryk er det, og hvad karakteriserer dem – har de noget til fælles?*
  - *Hvorfor tror du, at netop disse ord/udtryk dukkede op i dine tanker?*
  - *Hvilken betydning tror du at kan det have, hvis man som en person, der identificerer sig som mand, ikke kan spejle sig i disse ord/udtryk?*

### 2. Del nu jeres individuelle refleksioner i gruppen og tal om dem sammen (5 min.)

## Om mandestereotyper (20 min.)

### 1. Tal sammen i gruppen om nedenstående spørgsmål (2 min.):

- Hvad er en stereotyp?

### 2. Reflekter individuelt over nedenstående (8 min.):

- Kan du komme på en eller flere mandestereotyper/idealer på jeres gymnasium?
- Er du bevidst omkring, om der er nogle mandestereotyper/idealer du selv er med til at opretholde?

- Synes du, at der er en eller flere bestemte kønsidealer som du føler du må/skal efterleve?
- Hvordan føler du, at det påvirker dig og din adfærd?

### 3. Del nu jeres individuelle refleksioner med hinanden i gruppen og tal sammen om dem (5 min.)

### 4. Tal sammen i gruppen om følgende (5 min.)

- Hvad kan man gøre for at udfordre mandestereotyperne/idealerne, og hvad kræver det?
- Hvordan kan man stille sig mere kritisk overfor dem?

## Om mandeidealet (15 min.)

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

*En vennegruppe som består af 4 drenge, holder opvarmning inden en gymnasiefest. En af vennerne, Phillip, fortæller at hans kæreste har fortalt ham, at hun har været ham utro, men stadig gerne vil være kærester.*

**Phillip:** *"... ja, jeg ved ikke helt... fuck nu bare det."*

**Ven 1:** *"Shit, Phillip... altså -"*

**Phillip (afbryder):** *"- Ja, ja, fuck det altså"*

**Ven 2:** *"... men hva' så, skal vi så ud at score i aften eller hvad? Det må du vel gerne, nu hvor hun også har"*

*Gruppen griner og ven 3 begynder at fylde nye shots op i deres glas.*

**Ven 1:** "Ja, det er da egentlig rigtigt nok".

**Phillip:** "Ja, det skal hun fandme ikke bestemme, det er hun selv udenom, den luder".

Ven 3 deler glassene ud til de andre.

**Ven 2:** "Skål boys, skål Phillip! Fuck den luder, seriøst. Vi skal bare ud at score damer".

## **2. Tag udgangspunkt i ovenstående case. Reflektér nu individuelt over følgende. Skriv det ned på en post-it-note (5 min.)**

- Hvad mener du, er dilemmaet?
- Hvad tror du, kunne ligge til grunds for Phillips adfærd?
- Hvad tror du, kunne ligge til grunds for vennernes adfærd?

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

- Hvad oplever I er problematikken i denne case?
- Hvad skal der til, for at kunne løse denne problematik?
- Er denne case genkendelig for jer? Kan I evt. genkende jer selv eller nogen I kender i samme eller i en lignende situation?

## I Plenum (15 min)

### 1. Afslut med at drøfte nedenstående i plenum

- Idéer som rent praktisk ville kunne bidrage til en mere fri og rummelig atmosfære, hvor der er opmærksomhed på at stille sig kritisk overfor, samt udfordre/bryde med mandestereotyper og mandeidealiser?
- Idéer til hvordan man kunne sætte fokus på samtalen om mandestereotyper og mandeidealiser og gøre denne samtale mere synlig i dagligdagen på skolen?

**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 ville kunne finde inspiration i.

God fornøjelse!

### Organisationer

- [DareGender](#) – Organisation med særligt fokus på at inkludere mænd og drenge i køns-og ligestillingsarbejdet
- [HeadSpace](#) – Nogen at tale med for unge mellem 12-25 år. Gratis rådgivning om store såvel som små ting, man synes er svære.

### Podcast

- [Heartbeats](#) – [Hankøn](#) – Podcastserie med Mikkel Braginsky som samtaler med en række kendte mænd omkring mandeidentitet og hvad det vil sige at være en moderne mand.

Kan findes på Apple Podcast, Spotify og Heartbeats hjemmeside.

- [Nu snakker vi om det](#) – podcastserie med værterne Morten Svane, Malthe Zimakoff og Daniel Jensen, som tager fat på en masse emner og taler om store og små følelser.

Kan findes på Apple Podcast og Spotify. .

- **Heartbeats – Ungestyret** – Podcastepisode 'Skid på den norm, der siger, at en mand ikke kan sidde i læsesal med et sjal over sig' – DareGender besøger Ungestyret og taler om normer for køn og mandeidealer.

Kan findes på Apple Podcast, Spotify samt Heartbeats hjemmeside.

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

Kan findes på Apple Podcast, Spotify og Podimo.

- **Fries Meets Guys** – Samtalepodcast med værterne Josephine og Nanna, hvor de taler med skiftende gæster om hvad det vil sige for dem at være en mand, samt deres forhold til dem selv og deres omverden.

Kan findes på Podimo.

## Profiler på Instagram

- **Hankoen** – Mandeekspert og podcastvært
- **Nu snakker vi om det** – Podcast

## Andet materiale

- **Live afsnit med Mino ung** – Handler om at være en "rigtig mand" set fra et minoritetsetnisk synspunkt.

Kan findes på:

<https://www.facebook.com/minodanmark/videos/264438014806378/>