

# mindU

tro, tanker & trivsel



**VEJLEDNING OG UNDERVISNINGSMATERIALE TIL PRÆSTER**

headspace

mindU  
tro, tanker & trivsel

# INDHOLD

Introduktion.....	3
Unge og mental sundhed og trivsel.....	4
Workshop.....	5
Undervisningsmateriale .....	7

## Kolofon

mindU 2023 © Det Sociale Netværk 2023

Kopiering tilladt til undervisningsbrug mod kildeangivelse Indhold:

Det Sociale Netværk / headspace Danmark

med sparring fra Folkekirkens Konfirmandcenter

Grafisk arbejde styrkekort: Marco Zama Dannerfjord



## INTRODUKTION

Projekt mindU er et forebyggende oplysningsinitiativ udviklet af Det Sociale Netværk / headspace Danmark om psykisk sårbarhed og mental trivsel blandt unge 13-15-årige, der går til konfirmandforberedelse. Målet er at øge unges viden om mental sundhed og trivsel samt styrke unge i at tale om de udfordringer, de selv slås med, og se, hvilke muligheder de har for at hjælpe hinanden.

Unge har behov for at tale om både de alvorlige og de mindre alvorlige sider af livet. Det er bare ikke altid, at man kan tale med sine venner, lærere eller familie om det, der trykker. Konfirmander har i præsten en anden voksenautoritet at spille op imod, ligesom talen om tro og følelser, både de svære og de umiddelbare, får en helt anden og naturlig dimension hos præsten. Med mindU skaber vi et rum for at tale om mental sundhed uden for klasseværelset – på nye præmisser og med tid til fordybelse.

mindU er et tilbud til præster og sogne, der er interesseret i at arbejde med mental trivsel og psykisk sårbarhed som led i konfirmationsforberedelse og skal ses som et supplement til den almindelige konfirmandundervisning.



### OM DET SOCIALE NETVÆRK

Det Sociale Netværk er en forening, der arbejder for, at psykisk sårbare og pårørende i Danmark kan få nemmere og bedre hjælp. Det Sociale Netværk har et stærkt ungefokus og har flere års erfaring med at oplyse og hjælpe sårbare unge. Ud over en lang række projekter målrettet unge driver Det Sociale Netværk også headspace – en række ano-nyme og gratis rådgivningscentre for unge.

Læs mere om os på  
[www.detsocialenetvaerk.dk](http://www.detsocialenetvaerk.dk)

### TRO, TANKER OG TRIVSEL

”Når man går til konfirmandforberedelse, skal man både tumle med store eksistentielle spørgsmål om identitet og spørgsmål om, hvordan man passer ind i den verden, der omgiver én. Har man en lille skævhed, i forhold til gennemsnittet, kan teenageårene let blive tungere end nødvendigt. Det ville være så dejligt, hvis kirken både kunne få og give en håndsrækning, så der kunne være bedre plads til vore unge.”

Sognepræst Susanne Voss Pedersen

Det er først og fremmest et tilbud om en gratis workshop om mental trivsel, der sætter spot på de følelser, tanker og den sårbarhed, som følger med det at være ung.

I forlængelse af workshoppen har vi udarbejdet et undervisningsmateriale med forslag til opgaver og øvelser, du som præst kan arbejde videre med efter workshoppen. Det er selvfølgelig valgfrit, om du ønsker at bruge materialet i den videre konfirmationsforberedelse, og er tænkt som inspiration til dit arbejde.



Det Sociale Netværk

**headspace**  
- nogen at tale med

## UNGE OG MENTAL SUNDHED OG TRIVSEL

Der er mange unge, som synes, det er svært at tale med forældre eller venner om de svære tanker og følelser. I hver klasse sidder der unge, som føler sig ensomme og uden for fællesskabet. Samtidig er der en stor gruppe unge, som føler, at de slet ikke har nogen, de kan tale med om deres problemer.

Den seneste Nationale Sundhedsprofil fra 2021 viser, at danskernes mentale sundhed er blevet markant dårligere siden 2010. Det gælder særligt for de yngste målgrupper af unge mellem 16-24 år og i særdeleshed for de yngre kvinder. Teenageårene er en periode, hvor unge er særligt sårbare over for svære følelser som ensomhed, mindreværd, stress, præstationsangst og lignende. Følelser, som de ofte oplever at stå meget alene med, og som de sjældent taler med andre om. Unge skjuler ofte deres problemer og virker udadtil som om, de er glade og har styr på tingene, mens de indadtil kæmper med negative tanker. For nogle unge påvirker de negative tanker dem så kraftigt, at det går ud over deres mentale trivsel. Det kan give sig udslag i symptomer som angst, social isolation, selvskade, spiseforstyrrelser eller depression.

Mere end hver femte unge, som henvender sig i Det Sociale Netværks anonyme rådgivningscentre headspace, kommer på grund af et behov for at tale om bekymring, utryghed eller angstrelaterede følelser. I nutidens kultur hylder vi det kompetente menneske og forestillingen om det 'perfekte liv', og vi gør meget for at skjule de ting, vi selv opfatter som

tegn på utilstrækkelighed. Mange har ikke lyst til at fortælle deres omgivelser, hvordan de har det. De er ofte bange for, hvad andre vil tænke om dem.



### WORKSHOP

Som led i projekt mindU tilbyder vi en gratis totimers ung til ung-workshop om mental trivsel. I mindU er det med unge fra Det Sociale Netværk/ headspace Danmark, der gennem oplæg om egne erfaringer med psykisk sårbarhed skaber dialog og øger unges opmærksomhed på egen og andres mentale trivsel og sårbarhed.

Med workshoppen ønsker vi at synliggøre og italesætte psykisk sårbarhed, trivsel og det at have det svært, med afsæt i virkelige historier fra unge. I løbet af workshoppen får konfirmanderne mulighed for at diskutere og reflektere over emner som ensomhed, trivsel/mistrivsel, selvværd, pres fra omverdenen, forestillinger om det perfekte, venner osv., samtidig med at de arbejder med egne styrker og handlemuligheder.

# PROBLEMER VOKSER I TAVSHED!

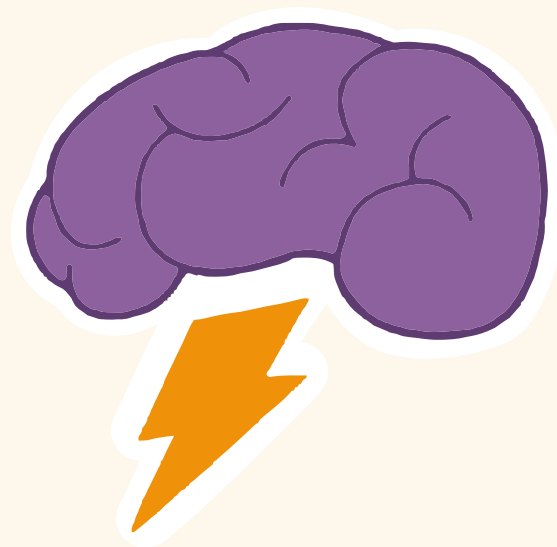
## FRA UNGE TIL UNGE

Hvordan tackler du svære følelser? Hvor kan du søge hjælp, hvis problemerne vokser dig over hovedet? Og hvad vil det sige at være psykisk sårbar? Det er nogle af de spørgsmål, som Det Sociale Netværks rejsehold af unge hjælper med at sætte på dagsordenen, når de holder oplæg. Når unge formidler til andre unge, bliver det nemmere for unge at bryde isen og sætte ord på de svære ting i livet og den sårbarhed, vi alle bærer rundt på, fordi de kan spejle sig i de unge oplægsholdere og relatere til deres problemer. De unge finder ud af, at de ikke er de eneste, der går rundt og har det, som de har det.

Det Sociale Netværk har flere års erfaring med at benytte ung til ung-metoden i vores oplysningsarbejde. Det er en metode, vi har rigtig gode erfaringer med. Vi har et fast korps af frivillige unge, der selv har erfaringer med psykisk sårbarhed, personligt eller som pårørende, som holder oplæg, hvor de deler deres personlige historie og oplevelser. Det giver en høj identifikationsfaktor i forhold til målgruppen. Alle oplægsholdere har været igennem et træningsforløb.

### VI TILPASSER WORKSHOPPEN TIL DIT BEHOV

Har du særlige ønsker til længde eller temaer, vi skal tage op, så sig til. Vi tilpasser workshoppen, så den matcher dine ønsker og dine konfirmanders behov.



### HVAD FÅR DE UNGE UD AF DET!

- Konfirmanderne styrker deres evne til at reflektere og finde løsninger på problemstillinger ifm. mental trivsel.
- Vi skaber et rum og et sprog for at tale om problemer og mistrivsel i konfirmationsforberedelsen.
- Fokus på styrker og anerkendende tilgang skaber større sammenhold og øget trivsel.
- Konfirmanderne får indblik i egen og andres psykiske sårbarheder, og styrker deres handlekompetencer.

<b>MÅLGRUPPE</b>	7.-8. klasse med afsæt i konfirmandforberedelsen (maks 35 konfirmander)
<b>VARIGHED</b>	Minimum 2 x 45 min.
<b>INDHOLD</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vi arbejder med de unges styrker og ressourcer via styrkekort.</li><li>• Unge holder oplæg – egen historie om det at have det svært.</li><li>• Dilemma- og refleksionsøvelser.</li><li>• Information, gode råd og dialog – Problemer vokser i tavshed.</li></ul>
<b>FORMÅL</b>	Styrke unges viden og handlekompetencer i forhold til mental sundhed og trivsel, så de bliver fortrolige med, hvordan de kan håndtere personlige problemer og psykisk sårbarhed. Workshoppen bidrager desuden til større åbenhed om og forståelse af psykisk sårbarhed.
<b>METODE</b>	Ung til ung-formidling gennem personlige historier kombineret med refleksions- og dialogøvelser. Workshoppen faciliteres af en medarbejder fra Det Sociale Netværk / headspace Danmark sammen med en ung frivillig fra vores fortællerkorps.

## UNDERVISNINGSMATERIALE

Vores undervisningsmateriale lægger op til at udvikle konfirmandernes refleksionsevner og løsningsorienterende stillingtagen samt starte en dialog mellem dig og de unge om det at have det psykisk svært. Vi har udformet opgaver, som både kan bruges af dig som præst til at starte snakken, men også til at starte en refleksion hos de unge om svære emner.

Undervisningsmaterialet skal styrke den forbyggende indsats i forhold til mental trivsel blandt unge, så de bliver fortrolige med, hvordan de håndterer personlige problemer og psykisk sårbarhed. De lærer at italesætte deres problemer og får skabt et rum og sprog, som kan tages med videre i andre sammenhænge.

Øvelserne i materialet sætter både fokus på psykisk sårbarhed og mistro, men også positive styrker og egenskaber, der kan være med til at fremme de indbyrdes relationer mellem unge, så de bliver bedre til at hjælpe hinanden, og dermed skabe et stærkere fællesskab samt øge trivslen generelt.

Materialet præsenterer reelle problemstillinger hos unge. Vi bruger spørgsmål og eksempler fra det virkelige liv. Eksemplerne er hentet fra vores rådgivningscentre i headspace. Teksterne forholder sig til en række problemstillinger, som unge har haft i det virkelige liv.

### GODE RÅD

Hvis du oplever, at der er unge, som har det rigtig svært, eller det åbner op for nogle følelser, som kan være svære at bearbejde alene, er der råd og vejledning at få i vores headspace-centre, der både tilbyder fysisk og online anonym rådgivning til unge.

[www.headspace.dk](http://www.headspace.dk).

## Materialedatabase

Vi har samlet en online materialedatabase.

Du kan finde alle materialer, som er beskrevet i øvelserne, ved at scanne qr-koden ved hver øvelse, eller finde det på vores hjemmeside.

### DU KAN HOLDE DIG OPDATERET OM DET SOCIALE NETVÆRKS & HEADSPACE DANMARKS ARBEJDE PÅ:

Facebook:

 **Det Sociale Netværk & headspace Danmark**

Vi uploader nyheder, artikler og billeder fra workshops, m.m.

Instagram:

 **@Detsocialenetværk & @headspacedanmark**

Vi uploader billeder fra arrangementer, og når vi er ude på skoler, gymnasier og konfirmandforberedelse.

Hjemmesider:

[www.detsocialenetvaerk.dk](http://www.detsocialenetvaerk.dk)

[www.headspace.dk](http://www.headspace.dk)

Her kan du læse mere om vores andre tilbud til unge og pårørende.



## OPGAVER OG ØVELSER

På de næste sider kan du finde forslag til, hvordan mentalt trivsel kan blive et punkt i konfirmandforberedelse. Det anbefales, at du udvælger det materiale, du synes giver bedst mening og passer bedst til dit hold.

For de fleste unge kan det være svært og sårbart at tage snakken. Der kan være emner, som kan relateres til deres eget liv. Det er vigtigt at være opmærksom på, at det for nogle unge kan sætte følelsesmæssige reaktioner i gang at arbejde med mental trivsel og psykisk sårbarhed. Vi anbefaler, at der sættes ekstra tid af efter hver opgave til at tage hånd om eventuelle reaktioner hos de unge.

### Skab et tryk rum

Vi anbefaler, at der skabes en god og tryk ramme for arbejdet med mentalt trivsel. Det skal foregå i et trygt socialt miljø, hvor de unge er trygge ved at udtrykke sig. For mange unge kan det være uvant at snakke om de emner, som undervisningen handler om. Måske sidder der nogle, som selv har oplevelser med i bagagen, som kan være ubehagelige at snakke om. De unge kan være bange for, at de andre vil grine af dem på grund af det, de siger og spørger om. Det er vigtigt, at der bliver skabt et trygt forum, hvor der er plads til at udfolde sig. Det Sociale Netværk / headspace Danmark opfordrer til, at du overvejer, hvordan du kan arbejde med de trykke rum i konfirmandrummet.



# HEADSPACE-RÅDGIVER

## OPGAVER OG ØVELSER

### FORMÅL

Styrke unges evner til at reflektere, analysere samt finde gode råd og løsninger på problemstillinger. Dilemmaspørgsmål er virkelige problemstillinger hentet fra headspace-centre. Med øvelsen bliver de unge selv 'eksperter', der skal tage stilling til problemerne.

### MÅL

- At konfirmanderne kan reflektere over dilemmaspørgsmål og udfordringer.
- At konfirmanderne lærer at italesætte problemstillinger for og med hinanden.
- Styrke unges evne til at tænke løsningsorienteret.

<b>MÅLGRUPPE</b>	Konfirmander i 7.- 8. klasse.
<b>TIDSFORBRUG</b>	30 - 45 min. afhængig af antallet af dilemmaer, der arbejdes med.
<b>FORBEREDELSE</b>	Hent ark med dilemmaspørgsmål ved at scanne qr-koden eller på vores hjemmeside. Print et sæt ud til hver gruppe.
<b>MATERIALER</b>	Ark med dilemmaer og spørgsmål fra headspace.



### BESKRIVELSE

De unge inddeles i grupper af tre til fire personer. Hver gruppe skal arbejde med dilemma, der tages et ad gangen. Efter hvert dilemma diskuteres arbejdsspørgsmålene, og de unge vender mulige løsninger. Svarene skrives ned. Der samles op på arbejdet med dilemmaerne i fælles diskussion med holdet.

#### TIPS

Din rolle her er at understøtte dialogen i gruppearbejdet gennem åbne, undersøgende og uddybende spørgsmål. Udgangspunktet for opgaven er, at der ikke er en rigtig løsning, men flere måder at løse konflikten på. Vær opmærksom på, at emnerne kan være svære at snakke om for nogle unge. Derfor er det vigtigt at prioritere den fælles opsamling og diskussion.

#### Konfirmanderne kan tage udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvad handler dilemmaet om? Beskriv problemet eller dilemmaet.
- Hvad tænker I om problemet? Hvor alvorligt er det?
- Hvad ville I selv svare på spørgsmålet, hvis I skulle skrive et svar?
- Hvilke råd ville I give?

#### Fælles opsamling

- Hvad snakkede I om i gruppen?
- Hvilke løsninger er I nået frem til?
- Hvilke gode råd ville I give?
- Har I formuleret et svar? Læs højt.
- Tror I, at de dilemmaer og problemer, vi har arbejdet med, er noget, som mange unge kan genkende?
- Hvad tror I, at unge bekymrer sig mest om?
- Kunne kirken eller præsten gøre noget for unge, der har det svært? Hvis ja, hvad?



# HVEM ER JEG?

## FORMÅL

At styrke unges evner til at reflektere over forskellen på egne tanker om sig selv og andres, om menneskets indre og ydre univers. Øvelsen stimulerer desuden unges evne til at reflektere over andres tanker. Gennem arbejdsspørgsmål samt individuel og fælles refleksion over, hvordan tanker påvirker indadtil og udadtil, bliver de unge mere bevidste om egen adfærd samt klogere på hinanden.

## MÅL

- At konfirmanderne kan reflektere over egne tanker, udfordringer og adfærd.
- At konfirmanderne lærer at italesætte deres tanker og problemstillinger for og med hinanden.
- At styrke unges evne til at tænke over egne og andres tanker og adfærd.

<b>MÅLGRUPPE</b>	Konfirmander i 7.- 8. klasse.
<b>TIDSFORBRUG</b>	30-45 min. afhængigt af fælles refleksioner og diskussion.
<b>FORBEREDELSE</b>	Hent ark ved at scanne qr-koden eller på vores hjemmeside. Print 3 ark ud til hver konfirmand.
<b>MATERIALER</b>	3 ark med tegning og spørgsmål til hver konfirmand.



## BESKRIVELSE

### Runde 1:

Konfirmanderne arbejder først selvstændigt. Hver konfirmand reflekterer over, hvordan de tror, andre ville beskrive dem som person. Konfirmanderne skriver eller tegner deres refleksioner på ark nr. 1.

### Runde 2:

Konfirmanderne skal nu skrive eller tegne, hvordan de selv synes, de er som person, på ark nr. 2. Når de har gennemgået de to trin, inddeles de i par og snakker to og to om deres refleksioner og tanker ud fra hvert ark.

### Konfirmanderne kan tage udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvordan har du beskrevet dig selv?
- Var det svært?
- Gav det nye tanker i forhold til dig selv?
- Er der noget, du godt kunne tænke dig var anderledes? Hvis ja ... hvad?
- Er der noget, I kan genkende hos hinanden?

FORTSÆTTES PÅ NÆSTE SIDE >>>>

**Herefter laver du en fælles opsamling.  
Du kan evt. spørge ind til følgende:**

- Hvad synes I om opgaven?
- Var det svært?
- Blev I overraskede over noget?
- Hvad vil det sige at være perfekt?  
Er vi altid perfekte? Kan man være perfekt?
- Er der meget forskel på, hvordan vi er  
udadtil og indadtil? Hvorfor mon det er sådan?
- Hvordan påvirker tanker ens adfærd?

Herefter laver konfirmanderne en opsamling på deres refleksioner, svarer på spørgsmålet om, hvordan de inderst inde gerne vil være som person fremover, og skriver/tegner deres refleksioner på ark nr. 3.

Hæng gerne arkene op i konfirmandlokalet – på den måde får du også en ide om, hvem dine konfirmander er. Det kan være svært for de enkelte konfirmander at snakke højt om deres tanker, da det kan være meget personligt. Brug det som et aktivt redskab til at lære dine konfirmander bedre at kende.

**TIPS**

Din rolle her er at understøtte refleksionen hos hver enkelt og derefter dialogen i gruppearbejdet gennem åbne, undersøgende og uddybende spørgsmål. Udgangspunktet for opgaven er, at der ikke er en rigtig løsning, men at de skal reflektere over sig selv. Vær opmærksom på, at opgaven kan være svær at snakke om for nogle unge. Derfor er det vigtigt at være støttende, forstående og åben og give dem god tid og plads til refleksionerne.

# ER DU OKAY?

## FORMÅL

Øvelsen skal styrke den enkelte konfirmands viden om mistriivsel, lære eleverne at genkende tegn på mistriivsel samt udvikle deres evne til at tackle mistriivsel. Øvelsen er velegnet til at italesætte svære følelser og i fællesskab finde gode løsninger, der kan være med til at styrke fællesskabet og øge trivslen.

## MÅL

- At konfirmanderne kan sætte ord på og diskutere deres egne forestillinger og følelser om emnerne.
- At konfirmanderne via hinanden får skabt en dialog omkring mental trivsel.

<b>MÅLGRUPPE</b>	Konfirmander i 7 - 8. klasse.
<b>TIDSFORBRUG</b>	Ca. 45 min.
<b>FORBEREDELSE</b>	Du kan hente en beskrivelse af de forskellige emner ved at scanne qr-koden eller på vores hjemmeside. Print et emne ud til hver gruppe.
<b>MATERIALER</b>	Ark med kort beskrivelse af emnerne.



## BESKRIVELSE

De unge inddeles i grupper af tre til fire personer. Hver gruppe får et emne udleveret, som de diskuterer og arbejder med. Grupperne kan tage udgangspunkt i spørgsmålene:

- Hvad sætter emnet i gang af tanker hos jer?
- Hvorfor tror du, man får det sådan?
- Hvordan kan man hjælpe en ven, som har det sådan?
- Skal man snakke om det? Hvis ja, med hvem? Hvis nej, hvorfor ikke?
- Hvad ville du selv gøre, hvis du havde det sådan?
- Hvad kan man selv gøre for at få det bedre?

Øvelsen rundes af med, at hver gruppe præsenterer sit emne og svar på spørgsmålene.

Herefter kan du samle op i plenum.

Bed konfirmanderne om at komme med deres bud på, hvordan de som gruppe kan støtte hinanden, hvis en kammerat føler sig trist, ensom, vred, genert eller andet, samt hvad man skal være opmærksom på hos andre.

Skriv alle gode forslag op på tavlen. Lad konfirmanderne fotografere tavlen med deres telefon, så har de altid de gode råd lige ved hånden.

### TIPS

Din rolle i arbejdet med emnerne er at støtte dialogen hos de unge i gruppearbejdet gennem åbne, undersøgende og uddybende spørgsmål. Det er vigtigt, at den efterfølgende dialog mellem konfirmanderne i fælles forum prioriteres og at støtte op om en dialog om gode forslag til løsninger og hjælp efter hvert emne.

# PERSONLIGE GRÆNSER

## FORMÅL

At styrke unges evner til at reflektere over og analysere på deres egne og andres grænser. De fiktive hændelser er valgt ud fra vores viden om og arbejde med unge. Øvelsen bidrager til at bevidstgøre unge om sine egne og andres personlige grænser. Øvelsen er desuden med til at gøre usynlige tanker synlige og træne en samtaleform, der gør unge klogere på hinanden og sig selv og dermed forebygge evt. misforståelser og konflikter.

## MÅL

- At konfirmanderne kan reflektere over egne og andres personlige grænser.
- At konfirmanderne lærer at italesætte tanker og evt. problemstillinger for og med hinanden omkring grænser.
- At træne unges evne til at bruge hinanden i en samtaleform, der kan gøre dem klogere på hinanden.

<b>MÅLGRUPPE</b>	Konfirmander i 7. - 8. klasse.
<b>TIDSFORBRUG</b>	30-45 min.
<b>FORBEREDELSE</b>	Hent ark med fiktive hændelser ved at scanne qr-koden eller på vores hjemmeside. Print en fiktiv hændelse ud til hver gruppe.
<b>MATERIALER</b>	Ark med fiktiver hændelser.



## BESKRIVELSE

Konfirmanderne deles i grupper af tre til fire personer. Hver gruppe skal arbejde med en fiktiv hændelse. Læg den fiktive hændelse i midten af hver gruppe.

Hver konfirmand har nu 1-2 minutter til at tænke over hændelsen, og skrive stikord. Konfirmanderne fortæller efter tur sine tanker om den fiktive hændelse.

Konfirmanderne må ikke kommentere på tankerne, men kan stille hinanden spørgsmål for få uddybet tanker om den fiktive hændelse fx:

- Fortæl lidt mere om ... ”
- Hvad kan forklaringen mon være ...?
- Hvad tænker du, man kan gøre?

FORTSÆTTES PÅ NÆSTE SIDE >>>>

Når runden er afsluttet, bruger konfirmanderne igen 1-2 minutter på at tænke over den fiktive hændelse, og hvad de andre har fortalt – og skriver stikord. Igen fortæller konfirmanderne efter tur i højst 1-2 minutter om deres nye tanker om den fiktive hændelse.

Fælles opsamling efter hver hændelse. Hver gruppe fortæller deres tanker om den fiktive hændelse.

- Hvad snakkede I om i gruppen?
- Var der noget, der overraskede jer i forhold til hinandens og egne grænser?
- Blev I klogere?
- Var der noget, de andre i gruppen tænkte, som fik jer til at se anderledes på tingene?
- Hvad kunne man gøre for at hjælpe hinanden, hvis ens egne eller andres grænser blev overtrådt?

#### TIPS

Din rolle her er at understøtte dialogen i gruppearbejdet gennem åbne, undersøgende og uddybende spørgsmål og sørge for, at processen foregår rigtigt. Udgangspunktet for opgaven er, at der ikke er en rigtig løsning men flere måder at tænke i forhold til grænser. Vær opmærksom på, at de fiktive hændelser kan være svære at snakke om for nogle unge. Derfor er det vigtigt at prioritere den fælles opsamling og diskussion.

# BRUG AF STYRKEKORT TIL ETISKE REFLEKSIONER

## FORMÅL

At udvikle konfirmandernes etiske refleksionsevne gennem fokus på personlige styrker, så de får talt om nogle af de tanker, der rører sig, på et livsfilosofisk niveau. Bevidstheden om egne styrker er med til at øge unges tolerance, robusthed, selvværd, glæde og mentale trivsel.

## MÅL

- At konfirmanderne kan omsætte kristne lignelser til en moderne og samtidsorienteret kontekst.
- At konfirmanderne kan tolke kristne budskaber og relatere dem til egen hverdag.

<b>MÅLGRUPPE</b>	Konfirmander i 7 - 8. klasse.
<b>TIDSFORBRUG</b>	Ca. 15-20 min. til hver lignelse.
<b>FORBEREDELSE</b>	Hent beskrivelse af styrkekort og printervenlig version ved at scanne qr-koden eller på vores hjemmeside.
<b>MATERIALER</b>	Beskrivelse af styrkekort samt printervenlige styrkekort.



## BESKRIVELSE

Styrkekort beskriver 24 almene menneskelige karaktertræk eller styrker, som vi alle rummer.

Du kan bruge kortene til at skabe dialog om konfirmandernes styrker, og hvordan de kan bruges i praksis med udgangspunkt i etiske refleksioner fra lignelser i biblen.

På den måde ser konfirmanderne sig selv og hinanden fra flere vinkler ud fra et kristendomsfagligt perspektiv, der bidrager til at give konfirmanderne en sammenhængende forståelse af, hvad det vil sige at være menneske, og at vi – selvom vi har det svært – ikke er alene om det.

### Du kan fx tage udgangspunkt i følgende spørgsmål:

Hvad er problemstillingen i lignelsen ?  
Hvilke budskaber og emner dukker op ?  
Hvilke styrker synes I, der er på spil i lignelsen?

### Du kan spørge konkret ved hver af lignelserne. Fx Den barmhjertige samaritaner:

Hvilke styrker kan I få øje på hos manden, der bliver overfaldet? Hos præsten? Hos levitten? Hos samaritaneren? Hvordan kommer styrkerne til udtryk?

- Kan du relatere problemstillingen i lignelsen til en situation i dag?
- Hvilke tre styrker besidder du selv? Hvordan kunne dine styrker være blevet brugt, hvis du var med i lignelsen?

FORTSÆTTES PÅ NÆSTE SIDE >>>>

## OM STYRKEKORT

Styrkekort er baseret på VIA Institute on Characters klassificering af 24 almene styrker eller karaktertræk hos os mennesker og består af 24 kort, der hvert repræsenterer en styrke. Hvert kort har et billede og en kort tekst som inspiration til bedre at forstå styrken. Ved at arbejde med styrkekort lærer unge at se det positive i sig selv og hinanden, samtidig med, at det synliggør elevernes stærke sider i fællesskab med andre elever.



### **BEGEJSTRING**

- Energi og entusiasme -

Du er glad og fuld af energi, og din glæde smitter. Alle kan se din glæde, når du laver noget, du brænder for. Du er aldrig noget halvhjertet. For dig er livet et



### **RETFÆRDIGHED**

- Fairness og lige muligheder -

Du går op i, hvad der er rigtig og forkert. Du synes alle skal behandles fair og have en reel chance. Du beskytter og forsvare andre, hvis du oplever, at de behandles forkert.



### **NYSGERIGHED**

- Åbenhed og interesse for verden -

Du er nysgerrig over for alt, og du elsker at udforske nye muligheder og idéer. Du stiller mange spørgsmål og synes de fleste emner er spændende. Du interesserer dig for verden, og hvad andre tror og tænker.

# MENTAL TRIVSEL SET Gennem TEMAER FRA KRISTENDOMMEN

## FORMÅL

At udvikle konfirmandernes evne til at genkende og relatere kristne budskaber og tekster til egne oplevelser og hverdag ud fra en løsningsorienteret vinkel. Det er med til at styrke unges handlekompetencer og mentale trivsel.

## BESKRIVELSE

Du kan med fordel tænke kristne temaer sammen med mental trivsel og sundhed. Nedenfor finder du forslag til, hvordan nogle kristne temaer kan kobles med mental sundhed og trivsel.

## TEMATIKKER

### At høre til og fællesskab

Jesu dåb, Mark. 1: I dåben bliver vi en del af et større fællesskab og kommer til at høre til et sted - nemlig hos Gud. Vi kan godt føle, vi kan falde ud af andre fællesskaber, men vi falder aldrig ud af vores identitet som Guds barn.

### Sårbarhed

Jesus og de små børn, Mark. 10: Vi er alle Guds børn. At være et barn er også at være lille og udsat i en stor verden. Som børn har vi brug for, at nogen passer på os. Jesus siger, at de små børn skal komme til ham. Det kan både forstås bogstaveligt men også overført som barnet i os alle. Jesus ser altid igennem os og ser det sårbare og udsatte, vi alle rummer. De sider i os er der en særlig plads til hos ham.

### Tilgivelse

Lignelsen om den gældbundne tjener, Matt. 18,21-35: Alle mennesker har brug for tilgivelse, fordi ingen af os er perfekte. Ingen af os er fejlfri. At se sådan på mennesker er ikke en nedvurdering af mennesket, det er derimod at se på mennesket med realistiske øjne. Vi ved jo alle, at vi ind imellem gør noget, vi ikke skulle have gjort. Tilgivelse er derfor en kærlighedsgerning. Pointen i lignelsen er, at den, som får meget tilgivet, også selv skal tilgive. Vi får både tilgivelse men skal også give den til andre. Ind imellem kan vi dog opleve, at der er noget, der er så forfærdeligt, at vi ikke kan tilgive det. Det er svært. I de tilfælde kan vi i stedet lægge det over til Gud og bede ham om at tilgive. Han kan nemlig gøre det, der er umuligt for mennesker.

### Håb

Luk. 23-24: At miste håbet, når alt synes håbløst, er noget af det værste, der kan ske for mennesker. At bevare håbet der, hvor det hele ser sortest ud, er derimod noget af det mest livsbekræftende. Som kristne håber vi på, at Gud også vil være til stede i fremtiden, rundt om det næste hjørne, også der hvor vi ikke kan se ham. Vi håber på, at vi i al fremtid vil være i Guds hænder – også efter døden er indtrådt. I påskens drama slukkes alt håb for de mennesker, der havde sat deres lid til Jesus, da han dør på korset langfredag. Men der, hvor alt håb så ud til at være ude, var der alligevel lys i mørket, da han opstod påskemorgen.



## TEMATIKKER

### Tvivel og tro på sig selv

Joh. 20, 24-29: Da de andre disciple fortæller Thomas, at de har set den opstandne Kristus, vil Thomas ikke tro på dem, hvis han ikke selv kan få lov at stikke fingrene i Jesu sår. Han vil med andre ord have et bevis. Vi kommer alle til at tvivle på alt muligt – også på os selv. I Matt. 14, 22-33 er det Peter, der tvivler på sig selv og sine egne evner, da Jesus kalder på ham ude på vandet. Tro og tvivel følges ad, og sådan vil det være med de ting, vi ikke kan få klare beviser for.

### Ensomhed

Matt. 27, 46: Den ultimative ensomhedsfølelse hører vi om, da Jesus hænger på korset og spørger: ”Min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig?”. At Jesus selv har været i den dybeste ensomhed betyder, at han ved præcis, hvordan vi har det, når vi selv oplever den følelse af forladthed og ensomhed. Det betyder også, at uanset hvor alene vi er og føler os i vores liv, er Gud hos os og ved, hvordan vi har det.

### At hjælpe andre

Matt. 22, 36-40, Luk. 6,27ff. og Luk. 10, 25-37: Næstekærlighed er en fordring – noget vi som kristne er forpligtet til. Men det er jo egentlig let nok, når det gælder vores venner og dem, vi godt kan lide. Det svære er, at vi også skal elske vores fjender.

### At give andre en ny chance

Lignelsen om figentræet uden frugt, Luk. 13, 6-9: Alle fortjener en ny chance igen og igen og igen.

#### TIPS

Du kan inddrage styrkekort i arbejdet med tematikker. Med sit fokus på menneskelige karaktertræk, bidrager styrkekortene med nye vinkler på tematikker, der gør det nemmere for konfirmanderne at relatere dem til deres eget liv og hverdag.