


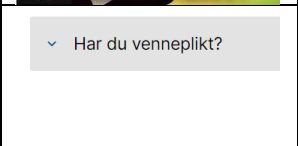


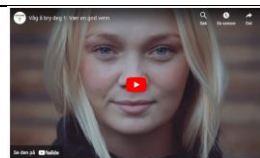
<b>Viser på skjermen:</b>	<b>1 timen:</b>
	Start med å se denne musikkvideoen <a href="#">The Pierces "Secret 2020" Official Lyric Video - YouTube</a>
	La elevene snakke sammen to og to:  Hvorfor er det ofte vanskelig å holde noe hemmelig?
	Se <a href="#">Hva er venneplikt? - YouTube</a>
	Lag grupper på 3-4 for å drøfte de ulike problemstillingene i den grå boks. Vis teksta på skjermen, men les den også høgt slik at alle får med seg innholdet. La gruppene snakke sammen før dere snakker i plenum etter hvert dilemma.
<p><b>Dilemma 1:</b></p> <p>Siden starten på skoleåret har vennen din, Sofie, oftere klaget over at skolearbeidet er kjedelig og vanskelig. Nå nærmer det seg halvtårsvurdering, og Sofie forteller deg at hun kjem til å få 1 i flere fag. Hun har ikke fortalt dette til foreldrene sine enda. Du ser at Sofie har det veldig vondt, og tenker at det er dumt at foreldrene ikke har fått vite det. Men hun nektar og sier de bare blir sinte på henne da. Sofie har kanskje en vond hemmelighet. Bør du bruke venneplikten?</p> <p>Etter elevene har snakka sammen:</p> <p>Den første situasjonen (Sofie) treng ikke utløyse «venneplikt» da foreldre uansett vil få informasjon om karakterer fra skolen. Det er likevel litt bekymringsfullt at Sofie tror hun vil bli møtt med sinne. Kanskje kan vennen spørre igjen litt senere om hvordan det gikk når foreldrene fikk vite det? Eller tilby seg å gjøre skolearbeid sammen av og til?</p>	
<p><b>Dilemma 2:</b></p> <p>Du har lagt merke til at vennen din, Ola, ikke har vært helt som vanlig den siste tida. Han er sjeldnere med når vennegjengingen finner på ting, og på skolen er han mer inneslutta enn før. En kveld dere har avtalt å spille sammen sier Ola at han har ombestemt seg etter bare noen minutt, og vil avslutte. Du protesterer og sier «Kom igjen da, bli med ei stund til!» Ola svarer at han ikke orker, det er ikke noen vits. Det er ikke vits i noen ting lengre, han kan like godt bare forsvinne. Du forstår at Ola virkelig ikke har det bra, og lurar på om det Ola mener er han er usikker på om han orker å leve lengre. Ola har kanskje en vond hemmelighet. Bør du bruke venneplikten?</p> <p>Etter elevene har fått snakka litt:</p> <p>Denne situasjonen er det fint om elevene tenker de bør snakke med en voksen om. Kanskje vil de først snakke med Ola selv og spørre hva han mente med det han sa. Si at de er bekymra. Det er dessverre ikke helt uvanlig at elever så tidlig som 8. trinn hører venner si at de har lyst å dø. Slike utsagn bør alltid medføre «venneplikt» - at de snakker med voksne de stoler på.</p>	

### Dilemma 3

Du og Ada har vært venner siden barneskolen. Ada er livlig og sosial, og dere bruker ofte å finne på ting sammen på ettermiddagene og i helger. For noen måneder siden ble Ada sammen med William som er to år eldre, og etter dette har du nesten ikke sett Ada utenom på skolen. Dere har begge hatt kjærester før, men dere har alltid fortsatt å være sammen med hverandre likevel, men denne gangen er det annerledes. Etter hvert slutter Ada helt å spørre deg om å treffes, og når du foreslår å henge eller å finne på noe så passer det liksom aldri for henne. Hun virker unnvikende på samme tid som det virker som hun har lyst til å ha kontakt med deg. Ada er nesten bare sammen med William nå. En dag i kroppsøvingstimen ser du at Ada har blåmerker på arma. Når du spør henne om dette skynder hun seg å skjule merkene, blir litt rar, og sier at hun datt i trappa. Du har hatt tanker om at William kanskje har mer makt over Ada enn det som er bra, og nå lurer du på om han er voldelig mot henne. Ada har kanskje en vond hemmelighet. Bør du bruke venneplikten?

Etter elevene har fått snakka litt:

Situasjon tre er vanskelig. Vold i nære relasjoner gir offeret oftest mange samtidige følelser. Selv om Ada forstår at det William eventuelt gjør ikke er greit, kan det hende hun likevel ønsker å være kjæresten hans fordi hun også er forelska i han/glad i han/tror han aldri skal gjøre det igjen. Slike situasjoner utløser absolutt «venneplikt». Helsesykepleier kan være en lur voksen å snakke med først.



Se filmen [Våg å bry deg 1: Ver en god venn - YouTube](#)

**Venneplikt?  
Hvordan gå fram:**

Vis bilda i den grå boksa om venneplikt og forklar:



Vennen din har ein vond hemmelighet som du får vite om.  
Du forstår at dette er noko vennen din må få hjelp med av vaksne.  
Kva kan du gjere?

«Vennen din har en vond hemmelighet som du får vite om. Du forstår at dette er noe vennen din må få hjelp med av voksne. Hva kan du gjøre?» – *her kommer noen lure triks som kan hjelpe oss:*



Vis at du forstår at det må vere vondt og vanskelig å ha det slik.  
Finn ut om vennen din har fortalt dette til vaksne som kan hjelpe på ein god måte.

«Vis at du forstår at det må være vondt og vanskelig å ha det slik.» *Kroppsspråk, ansiktsuttrykk, vennlig stemme..*  
«Finn ut om vennen din har fortalt dette til voksne som kan hjelpe på en god måte.»  
*Spør: har du fortalt dette til noen voksne som kan hjelpe?*



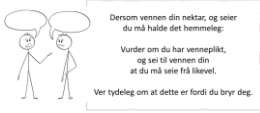

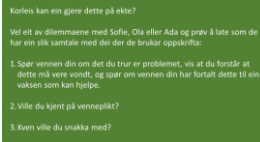

Får vennen din hjelp frå nokon andre? JA:  
Flott – då er oppgava di å støtte, gi omsorg, vere nær, høre om det går bedre, men IKKE vere den som gir råd eller passer på.  
Du kan prøve å finne på ting de kan gjere på saman som gir ei pause frå det som er vanskeleg, gi gode opplevingar.

«Får vennen din hjelp fra noen andre?»  
JA: Flott – da er oppgava di å støtte, gi omsorg, være nær, høre om det går bedre, men IKKE være den som gir råd eller passer på.  
Du kan prøve å finne på ting de kan gjøre på sammen som gir en pause fra det som er vanskelig, gi gode opplevelser.»



Får vennen din hjelp frå nokon andre? NEI:  
Ver tydelig til vennen din om at det er heilt nødvendig at ein vaksen også får vite dette problemet, og kan hjelpe slik at det blir betre.  
Snakk saman om kven det er aktuelt å fortelje det til (Foreldre? Helsesykepleiar? Lærar? Andre?)  
Sei at du gjerne blir med som støtte

«Dersom vennen din nekter, og sier du må holde det hemmelig: Vurder om du har venneplikt, og si til vennen din at du må si fra likevel. Vær tydelig om at dette er fordi du bryr deg.»  
*Hvor alvorlig må noe være for at man skal kjenne på venneplikt? Først og fremst fare for liv og helse.*

	<p>«Dersom vennen din nektar, og sier du må holde det hemmelig: Vurder om du har venneplikt, og si til vennen din at du må si fra likevel. Vær tydelig om at dette er fordi du bryr deg.»</p> <p><i>Hvor alvorlig må noe være for at en skal kjenne på venneplikt? Først og fremst fare for liv og helse.</i></p>
	<p>«Snakk med en voksen du stoler på, som du tror kan hjelpe. Minn deg selv om at dette er fordi du bryr deg og har venneplikt. Fortell vennen din om hva du har gjort, og hva dere eventuelt kom fram til.»</p> <p><i>Så du kan altså gå og snakke med helsesykepleier, med foreldrene dine, eller oss på skolen eller andre. Og etterpå, når du vet om den voksne ble bekymra også og vil gjøre noe mer for å hjelpe så kan du si fra til vennen din – eller den voksne kan gjøre det for deg.</i></p>
	<p>«Den voksne har nå plikt til å forsøke å hjelpe vennen din, dersom det du forteller er alvorlig nok. Vennen din er kanskje sur på deg, men kanskje får vennen din nå nødvendig hjelp til å få et bedre liv.»</p>
	<p>Sett elevene sammen to og to. Med utgangspunkt i ett av dilemma over kan elevene få rollespille eller eventuelt snakke seg igjennom punkta i Venneplikten. Hvordan vil dette kunne oppleves av den som eier hemmeligheten? Og hvordan vil det kunne oppleves for vennen med venneplikt?</p>
	<p>I løpet av timen, eller måneden, er det fint om elevene får se denne filmen og gjøre denne øvelsen. Skam er dessverre en følelse mange menneske har litt mye av, og det kan være lurt å kunne litt om den: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">Kjenner du skam? (youtube.com)</a></p>