

1. Start med å sjå denne musikkvideoen [The Pierces "Secret 2020" Official Lyric Video - YouTube](#)



La elevane snakke saman to og to:

Kvifor er det ofte vanskeleg å halde noko hemmeleg?

2. Sjå [Hva er venneplikt? - YouTube](#)

Set elevane saman i grupper på 3-4 for å drøfte dei ulike problemstillingane i den grå boksa. Vis teksta på skjermen, men les den også høgt slik at alle får med seg innhaldet. La gruppene snakke saman ligg før de snakkar i plenum etter kvart dilemma.

Den første situasjonen (Sofie) treng ikkje utløyse «venneplikt» då foreldre uansett vil få informasjon om karakterar frå skulen. Det er likevel litt bekymringsfullt at Sofie trur ho vil bli møtt med sinne. Kanskje kan vennen spørje att litt seinare om korleis det gjekk når foreldra fekk vite det? Eller tilby seg å gjere skulearbeid saman av og til?

Dei andre situasjonen (Ola) er det fint om elevane tenker dei bør snakke med ein vaksen om. Kanskje vil dei først snakke med Ola sjølv og spørje kva han meinte med det han sa. Sei at ein er bekymra. Det er diverre ikkje heilt uvanleg at elevar så tidleg som 8. trinn høyrer venner seie at dei har lyst å døy. Slike utsegn bør alltid medføre «venneplikt» - at dei snakkar med vaksne dei stoler på.

Situasjon tre (Ada) er vanskeleg. Vald i nære relasjonar gir offeret oftast mange samtidige følelsar. Sjølv om Ada forstår at det William eventuelt gjer ikkje er greitt, kan det hende ho likevel ønskjer å vere kjærasten hans fordi ho også er forelska i han/glad i han/trur han aldri skal gjere det igjen. Slike situasjonar utløyser absolutt «venneplikt». Helsesjukepleiar kan vere ein lur vaksen å snakke med først.

- Sidan starten på skuleåret har vennen din, Sofie, oftare klaga over at skulearbeidet er kjedeleg og vanskeleg. No nærmar det seg halvtårsvurdering, og Sofie fortel deg at ho kjem til å få 1 i fleire fag. Ho har ikkje fortalt dette til foreldra sine enda. Du ser at Sofie har det veldig vondt, og tenker at det er dumt at foreldra ikkje har fått vite det. Men ho nektar og seier dei berre blir sinte på ho da. Sofie har kanskje ein vond hemmelegheit. Bør du bruke venneplikten?
- Du har lagt merke til at vennen din, Ola, ikkje har vore heilt som vanleg den siste tida. Han er sjeldnare med når vennegjengen finn på ting, og på skulen er han meir inneslutta enn før. Ein kveld de har avtalt å spele saman seier Ola at han har ombestemt seg etter berre nokre minutt, og vil avslutte. Du protesterer og seier «Kom igjen da, bli med ei stund til!» Ola svarer at han ikkje orker, det er ikkje nokon vits. Det er ikkje vits i nokon ting lengre, han kan like godt berre forsvinne. Du forstår at Ola verkeleg ikkje har det bra, og lurar på om det Ola meiner er han er usikker på om han orker å leve lengre. Ola har kanskje ein vond hemmelegheit. Bør du bruke venneplikten?
- Du og Ada har vore venner sidan barneskolen. Ada er livleg og sosial, og de bruker ofte å finne på ting saman på ettermiddagane og i helger. For nokre månadar sidan vart Ada saman med William som er to år eldre, og etter dette har du nesten ikkje sett Ada utanom på skolen. De har begge hatt kjærastar før, men de har alltid fortsett å vere saman med kvarandre likevel, men denne gongen er det annleis. Etterkvart sluttar Ada heilt å spør deg om å treffast, og når du foreslår å henge eller å finne på noko så passar det liksom aldri for henne. Ho verker unnvikande på same tid som det verker som ho har lyst til å ha kontakt med deg. Ada er nesten

berre saman med William no. Ein dag i kroppsøvingstimen ser du at Ada har blåmerke på arma. Når du spør henne om dette skundar ho seg å skjule merka, blir litt rar, og seier at ho har dunka seg. Du har hatt tankar om at William kanskje har meir makt over Ada enn det som er bra, og no lurar du på om han er valdeleg mot ho. Ada har kanskje ein vond hemmelegheit. Bør du bruke venneplikten?

### 3. Sjå filmen [Våg å bry deg 1: Vær en god venn - YouTube](#)

Vis bilda i den grå boksa om venneplikt og forklar:



Vennen din har ein vond hemmelegheit 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 ein vond hemmelegheit

som du får vite om. Du forstår at dette er noko vennen din må få hjelp med av vaksne. Kva kan du gjere?» – her kjem nokre lure triks som kan hjelpe oss:



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

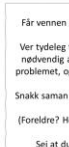
«Vis at du forstår at det må vere vondt og vanskeleg å ha det slik.» *Kroppspråk, ansiktsuttrykk, vennleg stemme.*

«Finn ut om vennen din har fortalt dette til vaksne som kan hjelpe på ein god måte.» *Spør: har du fortalt dette til nokon vaksne som kan hjelpe?*



Får vennen din hjelp frå nokon andre? JA:  
Flott – då er oppgåva di å støtte, gi omsorg, vere nær, høyre om det går betre, men IKKJE 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 frå nokon andre? JA: Flott – då er oppgåva di å støtte, gi omsorg, vere nær, høyre om det går betre, men IKKJE 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 frå nokon andre? NEI:  
Ver tydeleg 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? Helsesjukaeplear? Lærer? Andre?)  
Sei at du gjerne blir med som støtte

«Får vennen din hjelp frå nokon andre? NEI: Ver tydeleg 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? Helsesjukaeplear? Lærer? Andre?) Sei at du gjerne blir med som støtte.»



Dersom vennen din nektar, og seier du må halde det hemmeleg:  
Vurder om du har venneplikt, og sei til vennen din at du må seie frå likevel.  
Ver tydeleg om at dette er fordi du bryr deg.

«Dersom vennen din nektar, og seier du må halde det hemmeleg:

Vurder om du har venneplikt, og sei til vennen din at du må seie frå likevel. Ver tydeleg om at dette er fordi du bryr deg.»

*Kor alvorleg må noko vere for at ein skal kjenne på venneplikt? Først og fremst fare for liv og helse.*



Snakk med ein vaksen du stoler på, som du trur kan hjelpe.  
Minn deg sjølv om at dette er fordi du bryr deg og har venneplikt.  
Fortel vennen din om kva du har gjort, og kva de eventuelt kom fram til.

«Snakk med ein vaksen du stoler på, som du trur kan hjelpe.

Minn deg sjølv om at dette er fordi du bryr deg og har venneplikt.

Fortel vennen din om kva du har gjort, og kva de eventuelt kom fram til.»

*Så du kan altså gå og snakke med helsesjukaeplear, med foreldra dine, eller oss på skulen eller andre. Og etterpå, når du veit om den vaksne vart bekymra også og vil gjere noko meir for å hjelpe så kan du seie frå til vennen din – eller den vaksne kan gjere det for deg.*



Den vaksne har no plikt til å forsøke å hjelpe vennen din, dersom det du fortel er alvorleg nok.  
Vennen din er kanskje sur på deg, men kanskje får vennen din no nødvendig hjelp til å få eit betre liv.

«Den vaksne har no plikt til å forsøke å hjelpe vennen din, dersom det du fortel er alvorleg nok.

Vennen din er kanskje sur på deg, men kanskje får vennen din no nødvendig hjelp til å få eit betre liv.»

### 4. Øv

Korleis kan ein gjere dette på ekte?  
Vel eit av dilemmaene med Sofie, Ola eller Ada og prøv å late som de har ein slik samtale med dei der de brukar oppskrifta:  
1. Spør vennen din om det du trur er problemet, vis at du forstår at dette må vere vondt, og spør om vennen din har fortalt dette til ein vaksen som kan hjelpe.  
2. Ville du kjent på venneplikt?  
3. Kven ville du snakke med?

Set elevane saman to og to. Med utgangspunkt i eitt av dilemma over kan elevane få rollespele eller eventuelt snakke seg igjennom punkta i Venneplikten.

Korleis dette ville kunne opplevast av den som eig hemmelegheiten? Og korleis vil det kunne opplevast for vennen med venneplikt?