

## Undervisningsmateriale

Klassetrin 7.-10. Fag Dansk, samfundsfag, seksualundervisning, teknologiforståelse



### INDHOLD

Filmen omhandler en pige og hendes forhold til en online kæreste, som har presset hende til at sende nøgenbilleder og videoer. Men da deres forhold slutter, oplevede hun skyld, skam, ensomhed og mange år med selvskadende adfærd. I filmen fortæller hun om disse konsekvenser og hvordan hun kom videre med livet.

#### Skyld & skam

Når vi føler skyld, oplever vi tristhed, anger og en trang til at undskylde eller kompensere. Skyld kan føre til handlinger, der forsøger at gøre tingene godt igen. Skam, fører ofte til en følelse af værdiløshed, mindreværd og selvhad. Hvor skyld kan drive os til positive forandringer, har skam en tendens til at lamme os. Vi kan trække os væk fra andre, skjule os eller beskytte os selv mod yderligere skamfølelse ved at undgå situationer, der kan bringe os i en udsat position.

### SPØRGSMÅL

1. Har du eller en, du kender, oplevet skyld og skam? Hvad skete der?
2. Hvordan vil du hjælpe en ven, der oplever skyld og skam?
3. Nogle ofre udsættes for "victimblaming", især på sociale medier. Har du været vidne til dette?  
Hvis, ja: Beskyttede du ham/hende?
4. Synes du, at det er et tabu at være offer for digital vold?  
Hvis ja: Hvad kan man gøre, for at hjælpe ofre?  
Og, hvad kan man gøre for, at det ikke er et tabu?



Undervisningsmaterialet er udarbejdet af Sidse Kjær v. Projekt M

Note: Filmen er en opfølgning på podcasten: [I Krænkernes Klør - afsnit 2: AFPRESSET TIL NØGENBILLEDER.](#)

## OPGAVER

- **OPGAVER 1 – klassen**

Drøft filmen SKYLD & SKAM i klassen. Hvilke spørgsmål sidder I tilbage med?  
Hvad vil I have gjort anderledes?

- **OPGAVE 2 – gruppearbejde & klassen**

Læs **KILDE 1**: "Slip din skam i 3 trin".

Tal i gruppen om de emner som I synes er vigtige og fremlæg for klassen.

- **OPGAVE 3 – hjemmeopgave**

Brug spørgsmålene fra side 1 og stil dem til din familie, venner, osv. Skriv deres svar ned eller optag deres svar med din mobil – hvis de giver dig lov – og fremlæg for klassen.

- **OPGAVE 4 – gruppearbejde & klassen**

Læs **KILDE 2**: "Afrikanske svindlere udsætter flere drenge for sextortion".

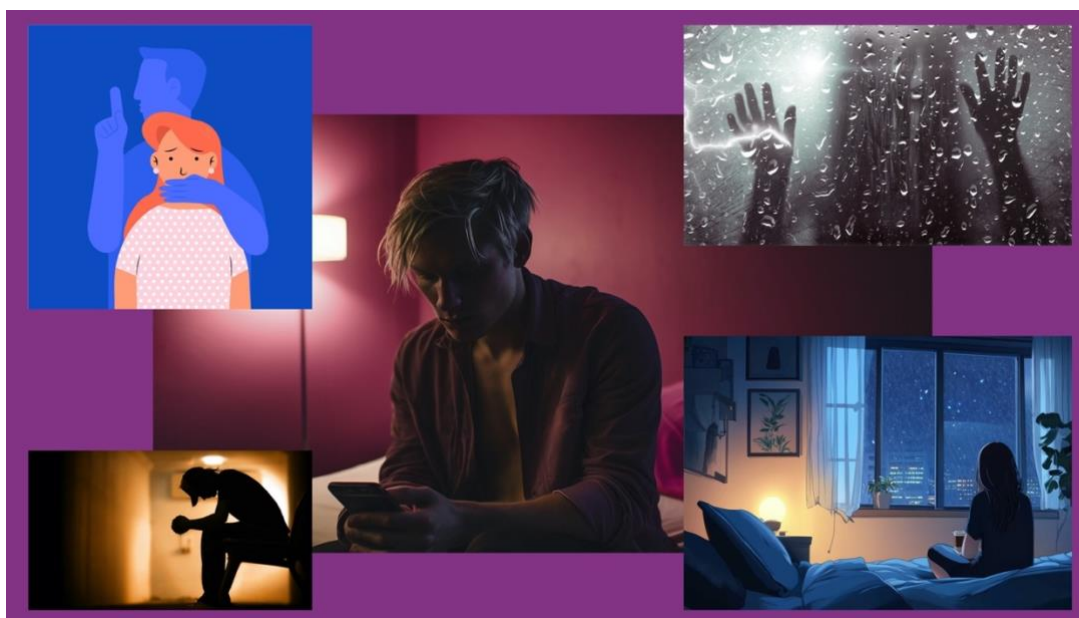
Hvilken konsekvens tror I, at sextortion har på de unge drenge og mænd?

Og hvorfor er der et stort mørktal? (Mørktal betyder kriminalitet der er ukendt/ikke registreres).

Tal i gruppen om spørgsmålene og fremlæg for klassen.

- **OPGAVE 5 – hjemmeopgave**

Skriv en kort historie om en krænker, der udsætter en dreng/pige for sextortion og ender med at føle skyld og skam.



## BILAG

**KILDE 1**: "Slip din skam i 3 trin". (Af Terapeut, Holger Spanggaard)

**KILDE 2**: Afrikanske svindlere udsætter flere drenge for sextortion". (Af Avisen Danmark)

### Projektet er støttet af

Asta & Jul. P. Justesens Fond / Fonden af 1982 / Enid Ingemanns Fond / Det Arnstedske Familiefond

Note: Filmen er en opfølgning på podcasten: [I Krænkernes Klør - afsnit 2: AFPRESSET TIL NØGENBILLEDER.](#)

# Slip din skam i 3 trin

Af Terapeut: Holger Spanggaard



Skam kan defineres som "den intense tro på, eller følelse af, at være forkert og derfor uværdig til at blive accepteret og høre til." Skam handler ikke om, at du har gjort noget forkert. Men at der er noget galt med dig som menneske, og du derfor ikke hører til.

Vi er flokdyr, og derfor er det vigtigt at være del af flokken. Skam føles så forfærdeligt, fordi følelsen advarer om, at du er på vej ud af fællesskabet. Skam rammer alle - især kvinder, fordi de er vikledede mere ind i sociale forventninger end mænd.

Skam vil altid være til stede, derfor kan du aldrig helt undgå skamfulde følelser, såsom at føle sig forkert, pinlig, kikset osv. Men du kan lære at slippe følelserne, når de opstår, og du kan styrke din modstandskraft.

**Her er 3 vigtige trin i dit arbejde med skam, som bliver gennemgået i denne artikel.**

1. Genkend og forstå hvad der sker, når skammen vækkes i dig
2. Træn din opmærksomhed mod skammens kilder
3. Vær villig til at række ud efter andre

## 1. Genkend og forstå skam

### **Kroppen:**

Det første element er at opdage, hvordan skam føles i din krop. Kroppen vil nemlig typisk reagere på skam, før du bliver bevidst om, hvad der sker.

Følelser sidder i kroppen, så derfor er [kropsbevidsthed](#) en forudsætning for at opdage skam.

### **Identitet:**

Skam er at føle sig forkert. Men forkert i forhold til hvad? Skam handler om, at du ikke er den, du ville ønske i en given situation. Derfor hænger skam sammen med din identitet og selvopfattelse.

### **Skam kan være forbundet til:**

Krop og udseende, Familie, Penge og karriere, Psykisk og fysisk helbred, Sex, Religion  
At blive set som en bestemt type (fx den "dumme"), At sige sin mening, Traumer.

Hvis du spørger dig selv: Hvem vil jeg gerne være? Hvem vil jeg i hvert fald ikke være? Så siger dine svar noget om din identitet og dit ideal. Og når du oplever dig som noget andet end dit ideal, føler du dig forkert og dermed skamfuld.

Hvis du gerne vil se dig selv som en tjekket person, skammer du dig, hvis du slår en prut.

Hvis du gerne vil se dig selv attraktiv, føler du dig kikset, når dit hår sidder mærkeligt, og du lugter af sved.

Hvis du gerne vil se dig selv som en omsorgsfuld person, skammer du dig, hvis du bliver opdaget i at være egoistisk.

Hvis du gerne vil være ordentlig, skammer du dig, når din kollega opdager, du har sjusket med en opgave.



For at forstå og håndtere din skam skal du fuldt ud acceptere dit ideal. Og du skal **turde være sårbar** og stå ved dig selv.

Det kræver mod at sige: Jeg skammer mig, fordi jeg føler mig dum. Men i det øjeblik du siger det højt, har du brudt forbandelsen. **Du øger dit selvværd**, når du står ved dig selv. Og selvværd er skammens værste fjende.

Skam kan være svært at håndtere. Når du rammes af skam, føler du dig ofte uværdigt, forvirret, hjælpeløs og lille. Nogle reagerer ved at trække og gemme sig. Andre **pleaser**, og søger anerkendelse og accept. Andre igen går til modangreb.

## 2. Bevidsthed og opmærksomhed

Hvis du ved, hvordan dit ideal er opstået, kan du nemmere navigere i dine følelser. Bevidsthed gør dig stærkere og mere modstandsdygtig.

**Der er 3 elementer i at udvikle din bevidsthed om skam:**

- Forstå konteksten. Se det store billede.
- Indse at du ikke er den eneste.
- Stil spørgsmål og del dine tanker.

### **Eksempel:**

Når du skammer dig, zoomer du helt ind på dine fejl og mangler. Du kan ikke se det store billede. Du tror, det kun er dig, som har deller på maven og bumser på næsen.

Men hvis du zoomer ud, kan du se konteksten. Du ser at film, reklamer, sociale medier osv. skaber urealistiske kropsidealer, som ingen kan leve op til. Du indser, at du ikke er den eneste, som har det svært med sin krop. Det er faktisk ganske normalt.

Når du afmystificerer, fjerner du alt hemmelighedskræmmeri. Du kan fx spørge en ven: Skulle jeg have handlet anderledes? Har jeg misforstået noget? Er jeg normal eller helt forkert?

Hvis du går alene med dine tanker, vil dine følelser ofte blive forstærket. Når du deler, tager du energien ud af dem.

## **"SKAM ER FØLELSEN AF AT VÆRE FORKERT OG DERFOR UVÆRDIG TIL AT HØRE TIL"**

### **3. At række ud**

Når du deler og bliver mødt med empati og forståelse, heler du din skam. Derfor skal du lære at række ud og forbinde dig til andre.

#### **Empati:**

Det vigtigste element i at overkomme skam er **empati**. Når du føler dig set, forstået og accepteret er du mindre skamfuld. Empati er ikke altid nemt. Det forudsætter, at man er ikke-dømmende, forstående og modig til at møde andre i deres sværeste følelser.

Empati er IKKE at sige: "Hvor er det synd for dig!" Empati handler ikke om at blive bekræftet i, at verden er særlig hård og uretfærdig ved netop dig.

Desværre er det ofte det, som sker, når vi beder om empati eller forsøger at give det. Vi sætter os ikke rigtigt ind i hinandens verden. Vi ser tingene fra vores eget perspektiv, og ender med en følelse af, at det er "synd" for den anden. Men den slags pseudo-empati har ingen healende effekter.



Nogle gange ønsker vi faktisk ikke empati, men at den anden skal sige: "Stakkels dig! Hvor er det synd for dig!" Men det er som at tisse i bukserne for at holde varmen.

Vi får en meget kortvarig fornemmelse af være set. Men det er kun en mental forståelse, som ikke heler vores følelser. Det bekræfter os kun i, at der er noget særligt galt ved os.

Derfor er det usundt at bede om at blive bekræftet i, at det er "synd" for mig.

Og det er ligeså usundt at bekræfte andre i, at verden er særlig uretfærdig mod dem.

Empati heler skam. Men skam forhindrer empati. Skam får dig til at trække dig ind i dig selv, så du ikke kan mærke andre. Derfor kan du ikke være empatisk, når du skammer dig.

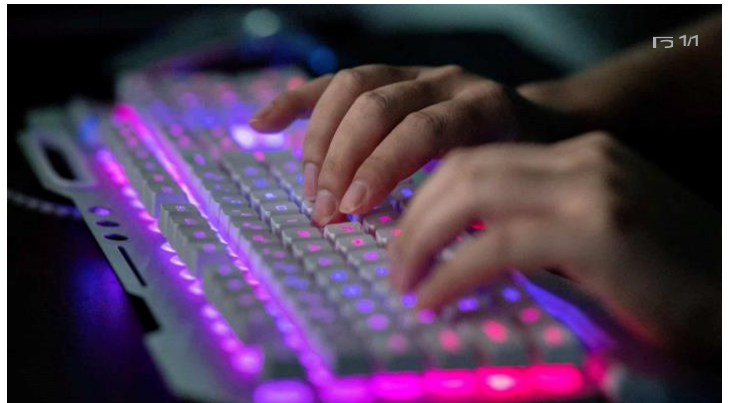
#### **Sæt ord på:**

Sammen med din evne til at række ud, skal du lære at sætte ord på dine følelser. Og du skal lære at bede om det, du har brug for. Skam kan fx gøre dig forvirret, utålmodig, bange, ensom, vred, ulykkelig og opgivende. Det skal du kunne beskrive. Evnen til at sætte ord på, afspejler din selvindsigt og din **mentaliseringsevne**. Og det afspejler igen din evne til at rumme dig selv. Hvis du kan sætte ord på følelser og behov, er du allerede godt på vej til at acceptere dig selv!

([Link](#) til hele artiklen).

# Afrikanske svindlere udsætter flere drenge for sextortion

Fra 2022 til 2023 var der en fordobling i antallet af sager om sextortion, som svindlere i Afrika kan stå bag.



**National enhed for Særlig Kriminalitet advarer drenge og unge mænd om at være opmærksomme på, hvem de deler intime billeder med.**

(Arkivfoto). Foto: Nicolas Asfour/Ritzau Scanpix. 06 feb. 2024 /ritzau/

Flere og flere drenge og unge mænd bliver truet med at få delt intime billeder og videoer online, hvis de ikke overfører penge til lyssky bagmænd.

Det skriver National enhed for Særlig Kriminalitet (NSK) tirsdag morgen i en pressemeddelelse om fænomenet, der også kaldes sextortion.

I sagerne lykkes det typisk svindlere at lokke drenge eller unge mænd til at onanere på video eller sende et billede af deres penis.

Derefter truer gerningsmændene med at dele indholdet på internettet mod krav om betaling.

Fra 2022 til 2023 har der ifølge NSK været en fordobling i antallet af anmeldelser om sextortion med dertilhørende pengeafpresning.

Sidste år modtog politiet således 1200 anmeldelser fra ofre, der ifølge NSK giver udtryk for, at sagerne tager hårdt på dem.

NSK vurderer dog, at der er et stort mørketal, og at det er internationale bagmænd, der står bag.

Langt størstedelen af de ramte er unge drenge og mænd ifølge politikommissær Flemming Kjærside fra Nationalt Cyber Crime Center i NSK.

De tror, at de er i kontakt med en jævnaldrende pige online, og for at få intime billeder eller videoer af hende lokkes de til at sende tilsvarende til hende, siger han i pressemeddelelsen.

Så snart, svindlerne har det nødvendige materiale, truer de med at dele det intime materiale med offerets venner og familie, hvis de ikke overfører et større pengebeløb til dem.

Derfor er opfordringen fra politiet klar.

Vi vil gerne advare drenge og unge mænd, så de ikke ender i denne ubehagelige situation, siger Flemming Kjærside.

En stor del af svindlerne opererer fra afrikanske lande som eksempelvis Nigeria og Elfenbenskysten, hvilket ifølge NSK vanskeliggør efterforskningen.

Vi kan se, at gerningsmændene typisk gemmer sig bag danske navne og falske profilbilleder. Men det skal man ikke lade sig narre af, siger Flemming Kjærside.

I mange tilfælde er tale om organiserede kriminelle, som arbejder i callcentre, som udelukkende har til formål at svindle folk. Derfor er det meget vigtigt, at man altid tænker sig rigtig godt om og forholder sig kritisk til, hvem man deler intimt materiale med.