

VI TALER OM DET Sammen mod sexisme

UNDERVISNINGSGUIDE TIL LÆRERE

**2025
KVINFO**



VI TALER OM DET – sammen mod sexisme

UNDERVISNINGSGUIDE

Formål og indhold

Undervisningsmaterialet *VI TALER OM DET* handler om sexisme og seksuel chikane på ungdomsuddannelser. Undervisningen skal bidrage til at gøre forebyggelse og håndtering af sexisme og seksuel chikane til et fælles ansvar, så de, der oplever det, ikke står alene med det.

Formålet med materialet er at give eleverne viden om, hvad sexisme og seksuel chikane er, og give dem redskaber til at handle, når de oplever det. Både hvis de oplever, at andre er udsat for det, eller hvis de selv udsættes for det.

Formålet med materialet er IKKE at placere skyld hos enkelte elever for at have opført sig sexistisk eller have udøvet seksuel chikane. Undervisningen skal altså ikke på nogen måde udpege elever som gode eller onde, men derimod hjælpe eleverne til at rette blikket mod uhensigtsmæssig adfærd. Målet er at øge bevidsthed og samtale om, hvad der er uønskede og ubehagelige oplevelser, hvordan vi kan genkende dem, og hvordan vi kan gøre noget ved det. Det er klart, at der kan være oplevelser og enkeltsager, der skal håndteres et andet sted end i klassen, og det er derfor vigtigt, at skolen har en plan for det. Det er skolens ledelse, der har det overordnede ansvar for at håndtere enkelte sager, og derfor har vi lagt vejledning til håndtering af enkeltsager i projektets ledelsesmateriale, og ikke i undervisningsmaterialet.

Sexisme og seksuel chikane kan være vanskeligt at genkende og svært at tale om – blandt andet fordi det kan føles skamfuldt. Det kan også være svært for både elever og undervisere at arbejde med det. Vi har udviklet materialet for at hjælpe med at tage hul på de svære samtaler. Materialet hjælper også med at udvikle et fælles sprog og opstille nogle konstruktive rammer, så det bliver lettere at starte dialogen i klassen eller på skolen.

I slutningen af denne undervisningsguide findes en lektionsplan, der kan bruges til 90 minutters undervisning.

Denne undervisningsguide består af følgende afsnit:

- [Kort præsentation af undervisningsmaterialet](#)
- [Underviserens rolle og undervisningsprincipper](#)
- [Baggrundsviden til underviseren:](#)
 - [Omfang af seksuel chikane blandt unge](#)
 - [Hvad er sexisme og seksuel chikane?](#)
 - [Hvordan opstår sexisme og seksuel chikane?](#)
 - [Hvordan forhindrer vi sexisme og seksuel chikane?](#)
- [Forslag til lektionsplan](#)

MATERIALET

Undervisningsmaterialet består af:

- Denne undervisningsguide
- Et øvelseskatalog
- En PowerPoint-præsentation, der kan bruges i undervisningen.
- Tre videoer
- Bilag med cases

Undervisningsguiden introducerer undervisningsmaterialet og giver forslag til, hvordan du som underviser kan bruge det. Her er også relevant baggrundsviden og definitioner af vigtige begreber.

Øvelseskataloget indeholder en række øvelser, som kan bruges i undervisningen. Der er øvelser nok til en hel temadag, men øvelserne er udformet, så de kan bruges enkeltvis og uafhængigt af hinanden. I lektionsplanen har vi lagt op til, at I primært arbejder med casene, men det står dig frit for som underviser også at vælge nogle andre øvelser fra kataloget, for eksempel hvis du har mere undervisningstid end lektionsplanerne lægger op til.

PowerPoint-præsentationen indeholder materiale til 90 minutters undervisning. Heri indgår:

- Redskaber til at skabe et tryggere rum til at tale om de svære emner, herunder en video.
- Viden om sexisme og seksuel chikane, herunder en video, der har til formål at forklare komplekse begreber og emner.
- Slides om, hvordan man kan handle, når man oplever sexisme og seksuel chikane, herunder en øvelse om at være en god allieret
- 12 cases om sexisme og seksuel chikane. Casene er kernen i undervisningsmaterialet. De er baseret på virkelige hændelser, men er anonymiseret. De lægger op til at tale om grænser, konsekvenser af sexisme og seksuel chikane og mulige reaktioner. Casene hjælper med at åbne snakke om emnet, uden at eleverne behøver tale om egne oplevelser. Situationerne i casene foregår både i og uden for undervisningslokalet, og du kan udvælge de cases, der passer bedst til din type af uddannelsesinstitution eller de situationer, du oplever som relevante for klassen, du skal arbejde med.

De tre videoer består af:

- Video 1: Tryggere rum. Denne video er en del af lektionsplanen og indgår i PowerPoint-præsentationen. Den giver en introduktion til de spilleregler, eleverne skal følge i undervisningen for at skabe et tryggere rum for alle.
- Video 2: Sexisme og seksuel chikane. Denne video er også en del af lektionsplanen og indgår i PowerPoint-præsentationen. Den hjælper med at definere og give eksempler på sexisme og seksuel chikane.
- Video 3: Spørg ind, mærk efter, grib ind. Denne video indgår ikke i lektionsplanen, men kan anvendes som en del af undervisningen, hvis du ønsker det. Den omhandler samtykke, grænser og hvordan man kan være en god allieret.

UNDERVISERENS ROLLE OG UNDERVISNINGSPRINCIPPER

Materialet bygger på et dialogbaseret og interaktivt læringssyn, hvor læring er noget, der sker mellem eleverne. Tryghed og gode relationer mellem eleverne er derfor et afgørende grundlag for undervisningen, da det går hånd i hånd med læringen. Dialogen kan ske i mindre grupper og/eller i plenum afhængigt af klassen og øvelsens karakter (dette er angivet i øvelseskataloget).

Første skridt på vejen mod at få øje på, forebygge og håndtere sexismen og seksuel chikane er, at flere begynder at tale om det på en konstruktiv måde. Hovedformålet med undervisningsmaterialet *VI TALER OM DET* er at skabe grundlaget for denne vigtige samtale. Når vi tør spørge hinanden åbent og nysgerrigt om, hvordan man påvirkes af andres handlinger og ord, bliver det muligt at opdage blinde vinkler – både hos sig selv, ens studiekammerater og i kulturen.

Ofte tør de, som udsættes for sexismen og seksuel chikane, ikke fortælle om deres oplevelser, måske fordi de tænker, at 'sådan er det bare' og 'det skal man leve med'. De kan også frygte konsekvenserne eller føler sig måske endda medskyldige og føler skam. De synes måske, at de ikke sagde fra eller gjorde modstand på 'den rigtige måde'. Eller de føler, at de selv bidrog til en del af handlingerne og derfor 'lagde op til dem'.

Din vigtigste rolle som underviser er at skabe trygge rammer og facilitere en dialog, så eleverne kan og tør tale sammen og reflektere over andres og egen adfærd. Det er vigtigt, at du lægger dine egne meninger eller forestillinger til side og nysgerrigt spørger ind til elevernes holdninger og udsagn. Men du skal reagere, hvis de opstillede spilleregler ikke bliver fulgt, for eksempel, hvis der anvendes diskriminerende sprogbrug eller hvis samtalen på anden måde kører af sporet. Det er dog også vigtigt, at du får anskueliggjort, at sexismen og seksuel chikane eksisterer, at det er problematisk og at det har konsekvenser for de, som det går ud over. Det er vigtigt at undervisningen ikke lander et sted, hvor det er op til diskussion hvorvidt sexismen overhovedet findes og hvorvidt det er problematisk. Grunden til dette er, at det kan skabe stor utryghed for de elever som har erfaring med sexismen og seksuel chikane, hvis deres oplevelsers autenticitet betvivles. Du kan læse mere om at skabe tryghed for alle elever herunder.

Skab et så trygt rum som muligt

Det kan være sårbart for både underviser og elever at arbejde med sexismen og seksuel chikane. Alle har forskellige forudsætninger for deltagelse: nogen har været udsat for sexismen og/eller seksuel chikane og kan blive påvirket af at tale om det, mens andre ingen erfaringer har og måske ikke kan forstå, hvorfor det angår dem. Derfor er det vigtigt, at du som underviser **altid** starter med at sætte rammen for undervisningen. Det forbereder du dig på ved at læse materialet her og se Video 1.

Vi kalder det i materialet "at skabe et trygtere rum". Formålet er at skabe så meget tryghed som muligt i undervisningen om sexismen og seksuel chikane, så eleverne får mest muligt udbytte af materialet. Det går ud på at have nogle fælles spilleregler for undervisningen, så flest muligt elever har mulighed for og lyst til at deltage. Vores forslag til spilleregler er:

- Respektér hinanden → Husk, at vi ser forskelligt på tingene og har forskellige erfaringer
- Lyt uden at dømme → Lyt og spørg. Vær nysgerrige på andre.
- Undgå diskriminerende sprogbrug → Husk, at det ikke skal være ubehageligt for nogen at være i rummet

- Brug humor med omtanke → Det kan skabe utryghed, så vær varsom med brugen af humor.
- Del ikke personlige erfaringer → Tal gerne i generelle vendinger
- Tavshedspligt → Del ikke andres fortællinger uden for undervisningen

Det kan være vigtigt at gentage spillereglerne undervejs i undervisningen flere gange, og derfor er de også med flere gange i lektionsplanen og i slides. Før eleverne skal arbejde med casene i materialet, skal underviseren altid ridse reglerne op.

Vi lægger op til, at arbejdet med casene foregår i grupper, der er dog situationer, hvor det kan være bedre at tage dialogen fælles i klassen i stedet for i grupper. Det kan for eksempel være

- Hvis du underviser i en klasse med få kvinder eller kønsminoriteter, som er særligt udsatte i forhold til emnet, er det også en vigtig overvejelse og vurdering, hvordan undervisningen bedst kan forløbe, så alle er trygge. Her kan et forslag være, at eleverne selv er med til at bestemme, hvem de er trygge ved at være i gruppe med, eller at undervise klassen i plenum.
- Hvis du oplever, at eleverne har svært ved at overholde reglerne, eller på forhånd er bevidst omkring, at du underviser i en utryk klasse i forhold til emnet, kan det også være en god idé, at undervise klassen i plenum i stedet for i grupper.

Du kan som underviser også overveje følgende for at skabe tryghed:

- Tal med eleverne om tryghed inden selve undervisningen med dette materiale. Spørg åbent, hvad der skal til for, at de føler sig trygge i samtalerne. Det kan gøres anonymt, fx via en digital spørgerunde.
- Brug mindre grupper strategisk. Overvej at sammensætte grupper, hvor eleverne føler sig trygge, og hvor der er balance i køn og stemmer. Det kan være nødvendigt at lade nogle elever vælge selv, hvem de vil arbejde med.
- Giv mulighed for anonym refleksion. Brug fx post-its, digitale værktøjer eller skriftlige øvelser, hvor eleverne kan dele tanker uden at skulle sige noget højt.
- Vær tydelig om formålet. Forklar hvorfor det er vigtigt at tale om sexisme og seksuel chikane – også selvom det kan føles svært eller irrelevant for nogle. Det kan hjælpe med at skabe forståelse og mindske modstand.
- Vær opmærksom på sprog og reaktioner. Hvis nogen griner, laver jokes eller virker uengagerede, så spørg nysgerrigt ind. Det kan dække over utryghed eller usikkerhed. Vær dog tydelig omkring at sexisme ikke er okay.
- Tilbyd en pause eller mulighed for at trække sig. Gør det klart, at det er okay at tage en pause, hvis nogen bliver overvældede – og at det ikke kræver en forklaring.

Ved at tage højde for disse forhold kan du som underviser være med til at sikre, at undervisningen bliver inkluderende og meningsfuld for alle – uanset køn, erfaringer og udgangspunkt.

BAGGRUNDSVIDEN

Dette afsnit indeholder baggrundsviden til dig som underviser om undervisningens centrale emner:

1. Omfang af seksuel chikane blandt unge
2. Hvad er sexismen og seksuel chikane?
3. Hvordan opstår sexismen og seksuel chikane?
4. Hvordan forhindrer vi sexismen og seksuel chikane og får et tryggere fællesskab på skolen?

OMFANG AF SEKSUEL CHIKANE BLANDT UNGE

Som lærer på en ungdomsuddannelse har du kendskab til Undervisningsministeriets årlige trivselsmålinger, hvor eleverne hvert år blandt andet får stillet spørgsmålet ”I hvilket omfang er du det seneste år blevet udsat for uønsket seksuel opmærksomhed af andre elever eller ansatte på skolen?”

Resultaterne fra 2023 viser, at:

- 15,5 % af eleverne på Erhvervsuddannelsernes grundforløb og 11,4 % på et hovedforløb har været udsat for uønsket seksuel opmærksomhed enten meget tit, tit, en gang imellem eller sjældent inden for det seneste år. Lige mange kvinder og mænd er udsat for uønsket seksuel opmærksomhed¹.
- 13 % af elever på en gymnasial uddannelse har været udsat for uønsket seksuel opmærksomhed enten meget tit, tit, en gang imellem eller sjældent inden for det seneste år. Lige mange kvinder og mænd er udsat for uønsket seksuel opmærksomhed².

Du kan også finde statistikkerne for jeres institution og inddrage det i undervisningen for at skabe et klart billede af omfanget hos netop jer. Du kan finde resultater både for erhvervsuddannelser og for de gymnasiale uddannelser.

Undervisningsministeriets tal er ikke dækkende

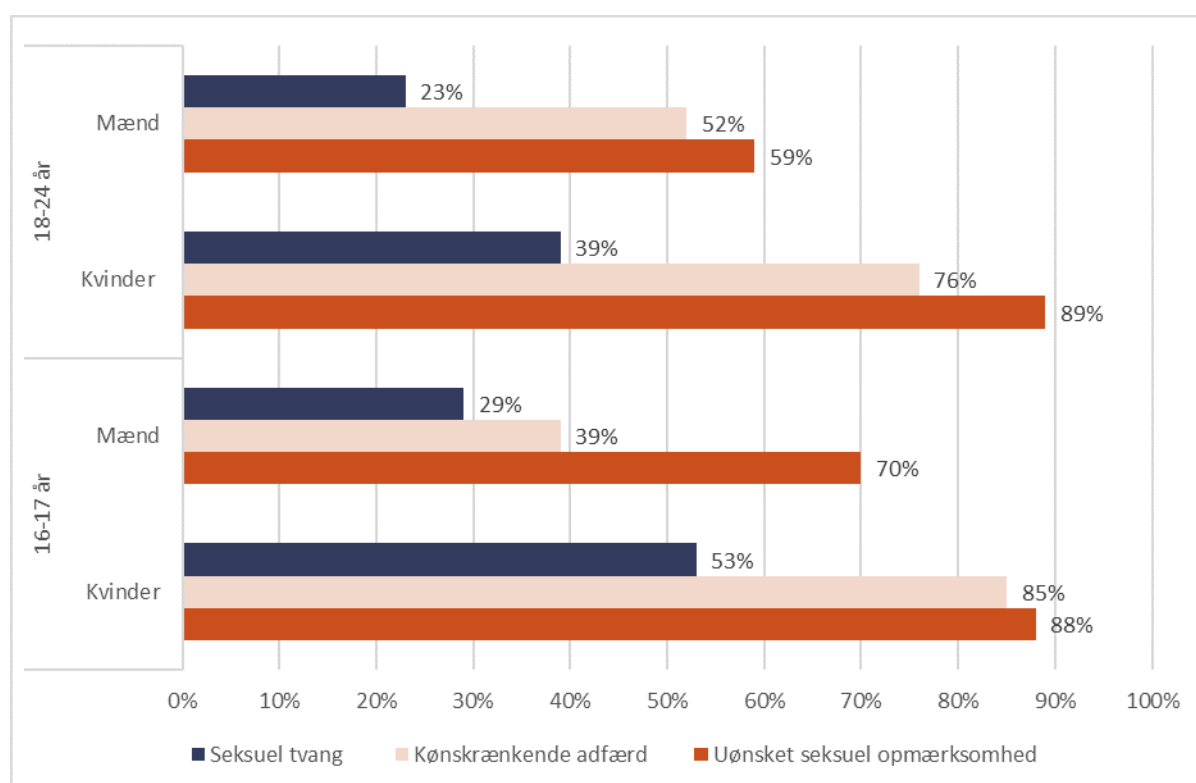
Undervisningsministeriets tal viser formentlig ikke hele omfanget, fordi de stiller ét enkelt spørgsmål om uønsket seksuel opmærksomhed, men de definerer ikke, hvad uønsket seksuel opmærksomhed er. Dermed bliver det alene op til svarpersonerne at afgøre, hvad der helt konkret er uønsket seksuel opmærksomhed – og eleverne kan have forskellige opfattelser, som de svarer ud fra. Forskningen viser, at det giver et mere retvisende billede at stille flere spørgsmål, der bryder seksuel chikane op i mere konkrete spørgsmål³.

I en undersøgelse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE) fra 2024 om ”*Danskeres erfaringer med sexistisk adfærd og omgivelsernes reaktioner*”⁴ bliver der spurgt ind til mere end blot den overordnede kategori ”uønsket seksuel opmærksomhed”. Spørgeskemaet indeholder 21 spørgsmål, der dækker tre kategorier af uønskede seksuelle hændelser, som er beskrevet som:

- Uønsket seksuel opmærksomhed, for eksempel ”uønskede tilnærmelser, berøringer, fremvisning af porno, blottelser”.

- Kønskrænkende adfærd, for eksempel “sjofle eller nedsættende kommentarer om kvinder eller mænd, eller at man bliver udelukket fra aktiviteter pga. ens køn eller seksualitet”.
- Seksuel tvang, for eksempel “at man afkræves seksuelle handlinger til gengæld for en belønning, eller at man udsættes for deciderede overgreb som voldtægt eller forsøg derpå”.

Spørgeskemaet er sendt til et udsnit af den danske befolkning, dvs. ikke blot unge på ungdomsuddannelser. Resultaterne viser, at unge oftere har oplevelser med uønskede seksuelle hændelser end de øvrige aldersgrupper. 84 % af de 16-17-årige og 82 % af de 18-24-årige har oplevet mindst én af de pågældende hændelser inden for de seneste 12 måneder. Grafen nedenfor viser fordelingen på kvinder og mænd i de yngste aldersgrupper



Blandt uddannelsessøgende har 25 % oplyst, at de har oplevet mindst én uønsket hændelse i forbindelse med deres uddannelse.

Oftest er udøveren en person, man ikke kender, men næst hyppigst har udøveren været en sideordnet person – som for eksempel en kollega, en medstuderende eller en kammerat fra en fritidsklub.

Tallene viser altså, at vi har at gøre med en udbredt problematik. Unge er særligt udsatte, og uddannelsesstedet er ofte rammen for oplevelserne.

HVAD ER SEXISME OG SEKSUEL CHIKANE?

For at kunne undgå eller minimere sexismen og seksuel chikane er det vigtigt at vide, hvad det er, altså at kunne genkende det. Derfor gennemgår vi i dette afsnit en række vigtige begreber, og vi ser også på, hvordan de forskellige begreber hænger sammen i praksis:

- Sexisme
- Hverdagssexisme
- Seksuel chikane
- Seksuel tvang

Sexisme er enhver adfærd, der med handlinger eller ord udtrykker, at en person eller gruppe har mindre værdi på grund af deres køn. Sexisme er altså forskelsbehandling på baggrund af køn, der stiller nogen dårligere end andre på grund af deres køn⁵. Hverdagssexisme, seksuel chikane og seksuel tvang er forskellige former for sexisme. Sexisme er således den overordnede kategori.

Sexisme kan vise sig i alle områder af vores samfund: i daginstitutionen, i klasselokalet, på arbejdspladsen, i medierne, i nattelivet, i parforholdet, i idrætsforeningen, på gaden, i politik, i religionen, i reklamer og i sproget. Mange har en forestilling om, at sexisme kun rammer kvinder, men det kan ramme alle, uanset køn.

Mange sexistiske kommentarer kommer fra en forestilling om at kvinder og mænd har bestemte egenskaber og opfører sig på nogle bestemte måder. Det kan for eksempel være forestillinger om, at kvinder er mere omsorgsfulde end mænd og mænd er mere logisk tænkende end kvinder. Sexisme kan også komme fra forestillinger om, at der kun findes to køn: kvinder og mænd, og at andre der fraviger fra denne norm, ikke er "rigtige".

Sexisme og seksuel chikane rammer i høj grad også minoritetspersoner, herunder seksuelle og kønsmæssige minoriteter, for eksempel homoseksuelle og transpersoner. Det er for eksempel sexisme, hvis en kvinde fravælges til et job, alene fordi hun er kvinde, og en arbejdsgiver tænker, at hun måske skal have et barn snart. Det er også sexistisk at tale nedladende om mænd, der græder eller viser følelser. Sexisme er en integreret del af vores kultur, og ofte lægger vi ikke mærke til det. Men alligevel kan sexisme have stor indflydelse på os enkeltvis og på samfundet som helhed. For eksempel kan en stereotyp forestilling om, at mænd ikke er omsorgsfulde, stå i vejen for, at mænd vælger at blive sygeplejere eller pædagoger. Eller en forestilling om, at kvinder ikke er gode til biler og teknik, kan afholde kvinder fra at blive automekanikere. Men det er netop forestillinger, og de kan ændres, hvis vi bliver opmærksomme på det. Et godt eksempel på forandringer er, at der er flere kvinder end mænd, der læser til læge – engang var det et fag forbeholdt mænd. Vi ser også, at flere kvinder beskæftiger sig med IT end tidligere. Vi ser endnu ikke så mange bevægelser imod mænd i fag, hvor der er flest kvinder, men det kan komme i fremtiden.

Hverdagssexisme er ofte bemærkninger eller jokes, såsom at kvinder ikke kan køre bil, at mænd ikke kan multitaske, eller at det er et kompliment at råbe eller fløjte efter nogen. Hverdagssexisme er fordomme og generaliseringer om køn. For eksempel stereotype bemærkninger om 12-talspiger eller vilde drenge, eller ord der miskrediterer på baggrund af køn som kælling, tøsedreng eller tudeprins. Hverdagssexisme har rod i stereotype forestillinger om hvad køn er og indebærer også ofte en forestilling om at alle mennesker enten er mænd eller kvinder. En af vores cases i undervisningsmaterialet omhandler en nonbinær elev, der benytter pronominerne de/dem. At være nonbinær betyder, at personen enten ikke identificerer sig som mand eller kvinde. Mange nonbinære personer foretrækker kønsneutrale pronominer såsom "de/dem" eller "hen/hen" i stedet for fx "han/ham". Denne case er med, da kønsminoriteter særligt udsættes for sexisme, herunder hverdagssexisme.

Hverdagssexistiske episoder opfattes af nogle som harmløse, men er det ikke. Hændelser med hverdagssexisme bliver særligt problematiske, når de gentages og gøres til en del af hverdagen.

Det problematiske ved hverdagssexismen er ikke nødvendigvis den enkelte hændelse isoleret set – problemet er hyppige gentagelser. Sangerinden Annika Aakjær formulerede det sådan her i en dokumentar om sexisme i musikbranchen: “Ét myggestik, det kan man leve med, men tusind bliver man sindssyg af”⁶. Mange er tilbageholdende med at sige fra over for hverdagssexistiske handlinger eller udtalelser. Det kan være fordi, de opfattes som bagateller og derfor ‘for små’ at opponere imod. Det kan også være, at de indgår i en kultur på arbejdspladsen, skolen eller i vennegruppen, hvor det er normalt at tale eller opføre sig sådan. På den måde normaliseres sexismen i det daglige. Hverdagssexisme medfører langsomt, at grænserne for, hvad der er normalt/unormalt og acceptabelt/uacceptabelt hele tiden rykker sig. Det kan føre til mere alvorlige former for sexisme og seksuel chikane.

Seksuel chikane er enhver form for uønsket opmærksomhed med seksuelle undertoner – det kan være fysisk, verbalt, ikke-verbalt og digitalt.

Fysisk: Fx uønskede og ubehagelige fysiske berøringer. Det kan være kys, kram eller massage, der gør den berørte utilpas, fordi berøringerne er uønskede, eller det kan være fra en person, hvor det er upassende på grund af relationen.

Verbal: Det kan være fx uønskede opfordringer til sex, uvedkommende snak eller forespørgsler om seksuelle emner, eller ubehagelige kommentarer om krop og udseende med seksuelle undertoner. Det kan også være vittigheder, bemærkninger, hints eller antydninger, som har et seksuelt præg, og som er ubehagelige for den person, det går ud over. Det kan også være kommentarer om påklædning, krop eller andet i en undervisningssammenhæng. Det kan være kommentarer fra personer, for hvem det er upassende at kommentere på elevers kroppe og udseende, for eksempel en ældre elev eller ansat på skolen. Det er ikke nødvendigvis direkte kommentarer, men kan også være mere subtile eller indirekte hentydninger med seksuelle undertoner, som skaber utilpashed.

Ikke-verbalt: Det kan for eksempel være at få vist porno uden at have ønsket det, eller fra en person, hvor det er upassende.

Digitalt: Det kan være at få tilsendt dickpics, uden at have sagt ja til det, eller hvor det er upassende på grund af relationen. Det kan også være at poste billeder på sociale medier af andre elever, hvor der samtidig kommenteres på, at de er ”babes” eller ”hunks”.

Seksuel chikane er forbudt

I den danske Ligestillingslov er seksuel chikane defineret som forskelsbehandling på baggrund af *køn, seksuel orientering, kønsidentitet, kønsudtryk eller køns karakteristika*. Loven siger også, at seksuel chikane er forbudt (Ligestillingslovens § 2 a, stk. 1)⁷.

Efter Ligestillingsloven er der tale om seksuel chikane, når:

“der udvises enhver form for uønsket verbal, ikkeverbal eller fysisk adfærd med seksuelle undertoner i relation til en persons køn, seksuelle orientering, kønsidentitet, kønsudtryk eller

*kønsskarakteristika med det **formål eller den virkning at krænke denne persons værdighed, navnlig ved at skabe et truende, fjendtligt, nedværdigende, ydmygende eller ubehageligt klima**” (Ligestillingslovens § 2 a, stk. 3)⁸.*

Udover at definere, hvad seksuel chikane er, fortæller loven os også noget andet vigtigt: der behøver ikke være nogen intention om at udøve seksuel chikane fra den eller de, der gør det. Det står i loven, at både **formål med og virkning af** den seksuelle chikane er vigtige. Det betyder, at hvis personen som handlingen rettes mod, **oplever** det som uønsket eller ubehageligt, så er der tale om seksuel chikane.

Seksuel chikane handler ikke udelukkende om den enkelte person eller gruppe, der udsættes for seksuel chikane. Loven nævner også det klima, der kan blive skabt på grund af seksuel chikane. Det betyder, at følgevirkningerne af seksuelt chikanerende handlinger er eller kan være, at der skabes en skadelig og ubehagelig kultur, som rammer flere end blot den eller dem, som blev direkte påvirket af handlingerne.

Seksuel tvang er for eksempel voldtægt eller forsøg på det. Materialet her sætter ikke specifikt fokus på seksuel tvang, men det er vigtigt at forstå, hvordan det hænger sammen med sexismen og seksuel chikane. Fra undersøgelser ved vi, at seksuel tvang forekommer på ungdomsuddannelser, og vi ved, at forebyggelse af sexismen og seksuel chikane også bidrager til forebyggelse af seksuel tvang.

I Danmark er voldtægt defineret som sex uden samtykke⁹. Det betyder, at man har pligt til at sikre sig, at der er samtykke til det, man gør i en seksuel relation med en anden. Det er derfor vigtigt, at man i intime relationer er opmærksom og tjekker ind med hinanden for at sikre, at alle er enige om, hvad der skal ske. For at overholde loven – men selvfølgelig også for at sikre, at ens egne og andres grænser bliver respekteret, og at man har det rart sammen.

Lidt mere om samtykke

I dette materiale arbejder vi ikke med samtykkelovgivning, men nærmere med samtykkekultur i bredere forstand, da materialet ikke har fokus på seksuelle relationer. Formålet er at arbejde med, hvor egne og andres grænser går i det hele taget og ikke kun i seksuelle relationer. Materialet skal gerne skabe samtaler og få de unge i gang med at øve sig på at spørge ind og mærke efter. I øvelsesguidens ekstramateriale kan du finde en øvelse, der handler om at forstå samtykke i relation til sex, hvis du ønsker at lægge fokus her, men det er ikke en del af det foreslåede undervisningsforløb.

Samtykke betyder, at man giver *tilladelse eller tilslutter sig noget*. Der er mange måder at give samtykke på. Man kan for eksempel give samtykke ved aktivt at udtrykke (med ord, lyde, handlinger eller kropssprog), at man for eksempel gerne vil flirte eller have sex. Samtykke er dermed en måde at bekræfte, at man ønsker at deltage. *Man kan til enhver tid stoppe med at give samtykke*, hvis man holder op med at have lyst til det, man er i gang med. Man kan også godt give samtykke til én slags sex uden at give samtykke til andet. Det kan for eksempel være samtykke til at kysse, men ikke til samleje. Samtykke er også helt centralt i forhold til deling af billeder på sociale medier, hvor dette kun må ske, hvis dem, der er på billedet, giver eksplicit samtykke til det.

Sexismepyramiden – sammenhængen mellem forskellige former for sexism

Sexisme kommer til udtryk på forskellige måder, men der er sammenhæng mellem de forskellige former for sexism. Det illustrerer vi med sexismepyramiden. Sammenhængen bekræftes i den tidligere nævnte undersøgelse fra VIVE:

“Et flertal af dem, der har oplevet kønskrænkende adfærd, har også oplevet uønsket seksuel opmærksomhed og vice versa. I undersøgelsen har alle, der har oplevet mindst én form for seksuel tvang, også erfaringer med enten uønsket seksuel opmærksomhed, eller de har både oplevet uønsket seksuel opmærksomhed og kønskrænkende adfærd”¹⁰.

Vi arbejder i dette materiale med at give de unge redskaber til at genkende og håndtere de forskellige former for adfærd. Det er vigtigt at holde sig for øje, at adfærd og holdninger, der accepteres og normaliseres på de nederste trin i pyramiden, er med til at muliggøre, forstærke adfærd på højere trin.



HVORDAN OPSTÅR SEXISME OG SEKSUEL CHIKANE?

For at forstå, hvordan sexism og seksuel chikane opstår, er det vigtigt at vide noget om, hvad normer er, hvordan de virker, og hvordan man kan arbejde med at ændre dem.

Normer kan være formelle eller uskrevne regler og forventninger til, hvilken adfærd der anses som rigtig, passende og accepteret i en bestemt sammenhæng. Man kunne også kalde det 'det normale'. Normer er alt det, man tager for givet, og som virker selvfølgeligt og indlysende – og som ingen derfor tænker nærmere over. Normer er til stede i alle sociale sammenhænge, da de hele

tiden skabes, opretholdes og ændres af mennesker – når vi handler, taler og reagerer. Eller når vi tier og forholder os passivt.

Nogle normer er mere overordnede og gælder for hele Danmark. Normer ændrer sig over tid. Et godt eksempel er normer for rygning i det danske samfund. Går vi bare 20 år tilbage, var det normalt at ryge de fleste steder indendørs, for eksempel i tog og busser. Det er forbudt i dag, og virker også for de fleste helt utænkeligt.

Der findes også kønsnormer, som er meget udbredte. Kønsnormer betyder, at der er særlige normer og forventninger, man 'bør' leve op til for at passe ind i kategorierne mand eller kvinde. Der er for eksempel en norm om, at mænd generelt ikke går i kjole og nederdel, eller at kvinder ikke sidder med spredte ben i bussen.

Normer er med til at opretholde og bevare fællesskaber. Hvis man passer ind i normerne, føler man sig typisk hjemme og opdager ikke, at normerne er der, før man selv eller andre 'træder ved siden af'. Når man træder ved siden af, bryder man normerne. I en klasse kan det være en ung mand, som bruger make-up eller feminine smykker. Dermed bryder han med en norm for, hvilke udtryksformer som anses for selvfølgelige for kvinder og mænd.

Normer inkluderer og ekskluderer, fordi dét, der opfattes som "det normale", samtidig er med til at gøre afvigelser fra det normale til "anderledes" eller "forkert". Hvis man ikke lever op til normen, risikerer man at blive ekskluderet fra fællesskabet. Hvis normerne er meget faste og indgroede, og man ikke tænker over dem, er der større risiko for, at nogen ekskluderes.

Fordi kønsnormerne skaber nogle forventninger til, hvad man skal gøre for at være en "rigtig mand" eller en "rigtig kvinde", kan de påvirke og presse én til at opføre sig uhensigtsmæssigt, uden at man nødvendigvis selv opdager det. Eller til at acceptere noget, som man egentlig finder forkert eller bliver ked af eller krænket over. På den måde kan kønsnormerne være med til at skabe en sexistisk kultur og stereotype kønsopfattelser. Det kan være normer om, at mandlige elever skal opfatte det som cool at vurdere kvindelige elever på deres udseende. Langt fra alle mænd synes dette. Men der kan være en norm om, at en "rigtig mand" på skolen opfører sig sådan.

Normer for køn kan dermed være årsag til sexismen og seksuel chikane. En vigtig årsag er, at normer på for eksempel et uddannelsessted kan usynliggøre sexistiske handlinger, fordi de netop opleves som normale, og man derfor ikke tænker nærmere over det. Derfor er det meget vigtigt at reflektere over, hvilke normer, man læner sig op ad i forskellige fællesskaber – og om det er gode normer for alle.

Det kan være svært for den enkelte elev at sige fra – og ændre normerne. Men hvis eleverne samarbejder om det, er der større chance for at lykkes. Arbejdet med at ændre normer går derfor hånd i hånd med, at eleverne øver sig i at være gode allierede for hinanden.

HVORDAN FORHINDRER VI SEXISME OG SEKSUEL CHIKANE OG FÅR ET TRYGGERE FÆLLESSKAB PÅ SKOLEN?

Gennem undervisningsmaterialet opfordres de unge til at tale om forskellige situationer, der involverer sexisme og seksuel chikane – og om, hvordan de kan handle i situationerne og være med til at tage ansvar for, at de selv og andre har det godt, og at alles grænser bliver respekterede. Formålet er at øge elevernes forståelse for egne og andres grænser og for, hvordan de kan handle i situationer, der kan opstå i forbindelse med livet på og omkring skolen, for derigennem at forebygge og begrænse sexisme og seksuel chikane.

Spørg ind – mærk efter – grib ind

Vi introducerer tre principper eller redskaber, der kan hjælpe eleverne til at handle, når de selv eller andre er i situationer, der opleves som grænseoverskridende: spørg ind, mærk efter, grib ind.

Spørg ind og mærk efter

Alle mennesker er forskellige og oplever specifikke situationer forskelligt. Vi kan derfor ikke gå ud fra, at den oplevelse, vi selv har, er den samme som andres. Det er særligt vigtigt at have in mente, når vi taler om grænser, sexisme og seksuel chikane, for at undgå at komme til at negligere eller dømme andres oplevelser og for at gøre det legitimt at sige fra over for noget, man oplever som grænseoverskridende.

Princippet om at spørge ind handler grundlæggende om, at hvis man er i tvivl om, hvordan andre har det, så skal man spørge. På den måde er man med til at tage ansvar for, at andre har det godt, og at ens egen adfærd ikke opleves som grænseoverskridende eller ubehagelig. Princippet om at mærke efter handler om at øve sig i at mærke sine egne grænser og turde stå fast ved, at det er okay at sige fra, når de bliver overskredet, også selvom andre ikke nødvendigvis har oplevet situationen som grænseoverskridende.

De to principper kan hjælpe med at starte en samtale om, hvordan eleverne i det hele taget har det med hinanden. Det kan være i fysiske relationer, for eksempel om den anden synes, at det er rart at kramme eller kysse til en fest, men det kan også være at få spurgt ind, hvis man for eksempel bliver i tvivl om, om én af ens klassekammerater synes, at en joke om vedkommendes udseende var sjov eller ubehagelig. Nogle refererer til disse principper som samtykkekultur.

Grib ind

Udover at mærke efter og spørge ind til egne og andres grænser, så handler dette undervisningsmateriale også om at reagere, når andre bliver udsat for grænseoverskridende adfærd.

Vi anvender begrebet allieret om en person, der griber ind, når andre udsættes for noget grænseoverskridende eller ubehageligt. Man kan for eksempel være en allieret ved at lytte og spørge ind til andres oplevelser med seksuel chikane, mobning og sexisme. Hvis man oplever, at andre bliver udsat for grænseoverskridende adfærd, så er det af stor værdi for den udsatte, hvis man siger fra eller stiller spørgsmålstejn ved det, der sker. Det er samtidig med til at skabe nogle bedre rammer for, hvad der er ok og ikke ok at gøre i det fællesskab, man er en del af. Man kan bryde ind i situationen og bede den, der udøver den grænseoverskridende adfærd, om at stoppe. Man kan også

tage fat i de involverede senere for at følge op på, om de har oplevet situationen som grænseoverskridende, og man kan spørge, om og hvordan man kan hjælpe.

Det er en pointe, at det kan være svært at sige fra i situationen – også på vegne af andre. Man kan blive i tvivl om, om de involverede oplever situationen som samme måde som én selv, eller man kan være nervøs for, hvad der vil ske, hvis man taler op eller griber ind. Ofte kan der være en frygt for, at det får negative konsekvenser for én selv, for eksempel at man risikerer at miste vigtige relationer eller blive holdt udenfor.

I en skolesammenhæng kan der også opstå situationer, hvor den bedste måde at være en god allieret på er at tage fat i en ansat på skolen eller en anden person, der er udpeget af skolen til at håndtere sager om sexisme og trivsel, i stedet for at forsøge at løse situationen selv. Blandt andet derfor skal der som afslutning på denne undervisning gives information til eleverne om, hvem på skolen, der kan hjælpe, hvis man selv eller andre har oplevet sexisme eller seksuel chikane.

FORSLAG TIL LEKTIONSPLAN (90 minutter)

1. Introduktion

- Introducér kort til dagens emne (slide 1-4) (3 min)

2. Vi skaber tryghed sammen

- Video 1: Tryggere rum (slide 6) (4 min)
- Gennemgå spilleregler for et tryggere rum (slide 7) (3 min)

3. Sexisme og seksuel chikane

- Video 2: Sexisme og seksuel chikane (slide 9) (5 min)
- Sexisme og seksuel chikane + sexismepyramiden (slide 10-11) (6 min)
- Omfang af sexisme og seksuel chikane (slide 12-15) (6 min)

4. Spørg ind – mærk efter – grib ind

- Slides om handlemuligheder: spørg ind – mærk efter – grib ind (slide 17-18) (5 min)
- Øvelse: At være en aktiv allieret (slide 19) (10 min)
- Saml op på øvelsen (slide 20) (3 min)

5. Cases

- Introducér til casearbejdet og mind eleverne om spillereglerne for et tryggere rum (slide 22-24) (5 min)
- Arbejde med cases i grupper (slide 25-36) (20 min)
- Opsamling på cases i plenum (18 min) (slide 37)

6. Opsamling

- Hvor kan man henvende sig – og tak for i dag (slide 38-39) (2 min)

TRIN 1: INTRODUKTION

Brug slides 1-4 til at introducere lektionens fokus og formål.

TRIN 2: VI SKABER TRYGHED SAMMEN

Vis eleverne video 1 om Tryggere rum (slide 6).

Gennemgå derefter slide 7 med spilleregler for et tryggere rum, som er retningslinjerne for undervisningen. Det er din opgave som underviser at gøre det klart for eleverne, at spillereglerne gælder gennem hele lektionen. Det er også din opgave at sikre et tryggere rum og gribe ind, hvis nogen bryder spillereglerne.

TRIN 3: SEXISME OG SEKSUEL CHIKANE

Vis video 2 om sexisme og seksuel chikane (slide 9).

Saml op på videoen ved hjælp af slide 10-11 om sexisme, seksuel chikane og sexismepyramiden. Det er vigtigt at understrege, at definitionen af seksuel chikane kommer fra Ligestillingsloven, og at seksuel chikane er forbudt i Danmark. Eleverne behøver derfor ikke diskutere, hvorvidt seksuel chikane er et problem. Formålet med sexismepyramiden er at illustrere, hvordan hverdagssexisme kan danne grobund for mere alvorlige tilfælde af sexisme og seksuel chikane. Det er også en pointe, at hvis man gør noget for at forhindre de mindre alvorlige tilfælde af sexisme, så er man faktisk også med til at forhindre mere alvorlige tilfælde. Det er derfor, det er vigtigt at tale om alle former for sexisme.

Gennemgå herefter slide 12-15 om omfanget af seksuel chikane blandt unge. Det er vigtigt at fastslå, at sexisme og seksuel chikane findes på ungdomsuddannelser og blandt unge, for at vise at det er relevant at arbejde med, og for at undervisningen ikke fortaber sig i, om det finder sted eller ej. Slide 15 lægger op til også at understrege, at minoritetspersoner er mere udsatte end andre, og at sexisme og seksuel chikane ikke kun handler om forskelle på mænd og kvinder, men at det går på tværs af køn. For begrebsafklaring af ordene på dette slide kan du se [LGBT+ Danmarks Ordbog](#).

TRIN 4: SPØRG IND – MÆRK EFTER – GRIB IND

Forklar eleverne, at denne del af undervisningen handler om, hvad de kan gøre for at forhindre sexisme og seksuel chikane og skabe et tryggere fællesskab på skolen. Gennemgå slide 17-18 om handlemuligheder: spørg ind – mærk efter – grib ind.

Lav øvelsen på slide 19, hvor eleverne kan diskutere, hvordan man kan være en god allieret. Læs mere om øvelsen i øvelseskataloget. Du kan også lave øvelsen i plenum, hvis du synes, det passer bedre i din klasse.

Du kan samle op på øvelsen ved hjælp af slide 20.

TRIN 5: CASES

Inden arbejdet med casene introducerer du til casearbejdet og minder eleverne om spillereglerne for et trygge rum (slide 22-24).

Herefter sætter du gang i arbejdet med casene. Læs mere om arbejdet med casene i øvelseskataloget. Det er her din opgave at cirkulere blandt grupperne og hjælpe med at spillereglerne overholdes. Her kan du også vurdere om det er nødvendigt, at have dialog om cases i fællesskab i stedet for grupper.

NB: Print de cases, du udvælger fra bilag A, så der er et eksemplar til hver gruppe.

Afslut casearbejdet med en fælles opsamling (slide 37)

TRIN 6: OPSAMLING

Afrund dagens emne. Da samtaler om sexismen og seksuel chikane erfaringsmæssigt kan skabe reaktioner og aktivere minder og stærke følelser hos nogen deltagere, er det helt centralt at afslutte med at oplyse eleverne om, hvor de kan få hjælp, hvis de har brug for det – både på skolen og andre steder. Du kan her nævne, at samtalen kan skabe reaktioner, og at det er helt naturligt – og at der derfor er oplysninger om de her tilbud om hjælp. Det er med til at afdramatisere og vise eleverne, at det er normalt, at emnet kan vække følelser hos nogen.

Brug her slide 38 i PowerPoint-præsentationen med generelle tilbud. **OBS: husk også at oplyse eleverne om skolens eget beredskab.** Send efterfølgende en mail ud til alle skolens elever og ansatte med oplysningerne om skolens eget beredskab – på den måde bliver alle informeret om det og kan gemme oplysningerne. Det skaber også mulighed for at benytte sig af beredskabet mere anonymt, i stedet for f.eks. at skulle tage et billede af oplysningerne inde i klassen.

VI TALER OM DET er udviklet af KVINFO i tæt samarbejde med Hotel- og Restaurantskolen, Danske Gymnasieelevers Sammenslutning, Landsforeningen af Handelsskoleelever, Danske Gymnasier og Danske Erhvervsskoler og -Gymnasier. Projektet er finansieret af Alliancen mod Seksuel Chikane.

Alliancen mod seksuel chikane



LITTERATURLISTE

¹ Børne- og Undervisningsministeriet, 2023 (1), Uddannelsesstatistik
<https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Topics/28.aspx?excel=1638>

² Børne- og Undervisningsministeriet, 2023 (2) Uddannelsesstatistik.
<https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Topics/146.aspx>

³ KVINFO: Stil gode spørgsmål om seksuel chikane
<https://kvinfo.dk/bekaempelse-af-seksuel-chikane/>

⁴ Ottosen, Mai Heide & Østergaard, Stine Vernstrøm. 2024. "Danskernes erfaringer med sexistisk adfærd og omgivelsernes reaktioner" VIVE, Det nationale forsknings- og analysecenter for velfærd.
www.vive.dk/media/pure/4z6b82rv/24912477

⁵ Committee of ministers. 2019. "Recommendation CM/Rec(2019)1 of the Committee of Ministers to member States on preventing and combating sexism" Council of Europe. <https://rm.coe.int/168093b26a>

⁶ Dagbladet Information (2024): Så røg den gode stemning Om #MeToo i musikbranchen, EP-valg og fremtidens danske landskab
www.information.dk/nyhedsbrev/ugens-mest-laeste/2024/06/saa-roeg-gode-stemning

⁷ Ligestillingsloven. 2025. LBK nr 5 af 06/01/2025. Bekendtgørelse af lov om ligestilling af kvinder og mænd, Miljø- og Ligestillingsministeriet. www.retsinformation.dk/eli/lta/2025/5

⁸ Ligestillingsloven. 2025. LBK nr 5 af 06/01/2025. Bekendtgørelse af lov om ligestilling af kvinder og mænd, Miljø- og Ligestillingsministeriet. www.retsinformation.dk/eli/lta/2025/5

⁹ Straffeloven, Seksualforbrydelser §216. 2024. LBK nr 1145 af 05/11/2024. Bekendtgørelse af straffeloven, Justitsministeriet. www.retsinformation.dk/eli/lta/2024/1145

¹⁰ Ottosen, Mai Heide & Østergaard, Stine Vernstrøm. 2024. "Danskernes erfaringer med sexistisk adfærd og omgivelsernes reaktioner" VIVE, Det nationale forsknings- og analysecenter for velfærd.
www.vive.dk/media/pure/4z6b82rv/24912477



KVINFO
CHRISTIANS BRYGGE 3
1219 KØBENHAVN K
TEL +45 33 13 50 88
kvinfo@kvinfo.dk
www.kvinfo.dk