



## Nej cap

Når I er samlet omkring bålets flammer, er det den perfekte stund at vende de svære ting, som alle unge går og roder med, og til at hjælpe hinanden med løsninger på alle de nye dilemmaer, som uundgåeligt følger med ungdomslivet.

Mærket har til formål at I, i trygge rammer, afklarer jeres egne holdninger til rygning, alkohol og personlige grænser, og taler om, hvordan man siger nej, når man mødes af et tilbud, der ikke matcher ens holdninger. Især de svære situationer, hvor man føler sig presset af en gruppe venner.

### Gren:

Trop

### Spejderne skal:

- I fællesskab afklare egne holdninger til rygning, alkohol og personlige grænser
- Arbejde med, hvad I konkret kan gøre i svære situationer
- Lave aktiviteter omkring bålet, der gør jer klogere på konsekvenserne af rygning, alkohol og det at overskride hinandens grænser.
- Hygge sig omkring bålet

### Varighed:

Mærket kan lægges over 3 møder fordelt på et spejderår, hvor hvert enkelt emne dækker et møde.

Hvis I er en stor trop, bør I overveje, om mærket skal tages i fællesskab eller patruljevis. Det er et følsomt emne, og det kan være svært at få et reelt udbytte, hvis I sidder rigtig mange sammen. Vælger I at gøre det hele troppen i fællesskab, så overvej om I skal tage nogle af samtalerne 2 og 2 for at sikre, at alle selv får formuleret deres egen holdning.

### Materialer:

Start mødet med at tænde bål og hav to æsker eller hatte klar til små sedler. Rist lidt skumfiduser eller lav evt. andet let mad over bålet, imens I snakker.

Forslag til forløb:	Møde 1 - Rygning	Møde 2 - Alkohol	Møde 3 – Personlige grænser
Start	Check in	Check in	Check in
Aktivitet 1	Indledende quiz:	Indledende quiz:	Indledende quiz:

	Hvor mange af de andre unge...?	Hvor mange af de andre unge...?	Hvor mange af de andre unge...?
<b>Aktivitet 2</b>	Dilemmahatten 1:2	Dilemmahatten 1:2	Dilemmahatten 1:2
<b>Aktivitet 3</b>	Bålsnak om værdier og rygning	Bålsnak om alkohol	Bålsnak om personlige grænser
<b>Aktivitet 4</b>	Start en samtale	Ja-legen	Hvor tæt på-øvelse
<b>Aktivitet 5</b>	Sugerørs-legen	Hvornår har du sidst?	Rasmus modsat
<b>Aktivitet 6</b>	Dilemmahatten 2:2	Dilemmahatten 2:2	Dilemmahatten 2:2
<b>Afslutning:</b>	Check ud	Check ud	Check ud

### Ideer til Aktiviteter:

Inden I skal i gang med dette emne, bør lederen tale med spejderne om, hvorvidt det er et emne, de ønsker at gennemføre selv, eller om de ønsker, at der skal være en leder tilstede.

#### Start hvert møde:

Start mødet med at tænde bål, og hav to æsker eller hatte klar til små sedler. Rist lidt skumfiduser eller lav evt. andet let mad over bålet i mens I snakker.

#### Check ind:

Tal kort om dagens emne. Tag lige en runde med, hvordan I har det i dag, og spørg hinanden, hvordan I har det med at skulle snakke om emnet. Få luftet bekymringer. Hvad er især svært?

#### Check ud:

Hør, om alle fik sagt alt det, de ønskede, og ingen blev misforstået. Snak om, hvad I vil tage med fra dagens møde, og hvordan I konkret vil handle på jeres værdier, når det kommer til stykket.

### Til bålsnak:

#### **Om rygning:**

Start med at snakke om, hvad der er de vigtigste værdier for jer selv, og prøv i fællesskab at komme frem til en formulering af jeres fælles værdier.

Hvem kender I, der ryger? Ved I, hvorfor de ryger, og hvorfor tror I, at andre unge begynder at ryge? Hvordan kan I bruge jeres fælles værdier, som I er blevet enige om, til en fremadrettet beslutning om ikke at ville ryge.

#### **Om alkohol:**

Brug jeres værdisnak fra sidst gang i denne snak. Tal om, hvorvidt I efterfølgende har tænkt over, hvordan I skal sige ja eller nej til alkohol. Har nogen af jer været i en situation, hvor I kunne bruge det, I talte om omkring rygning, i snakken om alkohol?

Er der nogen af jer, der har prøvet at føle gruppepres omkring dette emne? Kan I genbruge de værdier, I blev enige om, da I talte om rygning, eller er der brug for at formulere værdierne anderledes, når emnet er alkohol? Hvordan hjælper I hinanden til at have et sundt og naturligt forhold til alkohol?

#### **Om personlige grænser:**

Brug igen jeres værdisnak fra første gang, og genopfrisk den, hvis det er nødvendigt. Tal 2 og 2 om,

hvad I forstår ved personlige grænser. Diskutér, hvad I har talt om i fællesskab. Tal igen 2 og 2 om, hvornår og hvordan man skal sige stop. Del igen, hvad I har talt om parvis. Gentag processen om, hvornår I sidst har

overskredet jeres personlige grænse på en god måde, og hvornår I har gjort det på en dårlig måde. Tal om, hvordan I kan blive mere bevidste om personlige grænser.

**Aktiviteter/lege - kan findes på <https://dds.dk/aktiviteter>:**

[Dilemmahatten](#)

[Sugerørs-legen](#)

[Ja-legen](#)

[Hvornår har du sidst?](#)

[Hvor tæt på](#)

[Rasmus modsat](#)

[Start en samtale](#)