

MASKEN



**KAN DU HOLDE PÅ
EN HEMMELIGHED?**

UNDERVISNINGSMATERIALE 6.-10. klasse



Kære elever og undervisere

Dette materiale er inspiration til, at I, efter at have set forestillingen KAN DU HOLDE PÅ EN HEMMELIGHED? kan udvide jeres teateroplevelse ved at arbejde med tematikkerne omkring hemmeligheder.

Inspiration fra lokale unge

I foråret 2023 berigede elever fra 8. klasser fra Guldborgsund- og Lolland Kommune Teatret Masken med deres hemmeligheder. Anonymt har de delt ud af deres, deres venners og deres forældres hemmeligheder. Små som store, pinlige som virkelig alvorlige. Alle hemmeligheder, der bliver foldet ud i forestillingen, er taget direkte fra de unge.

Øvelse 1: Udfoldelse af forestillingstematikkerne

Nedenfor finder du de spørgsmål, som de unge blev stillet og anonymt har svaret på, som baggrundsmateriale til forestillingen. Nu er det din tur til at svare på spørgsmålene, enten i plenum, med din sidekammerat eller som individuel skrivesøvelse - du skal selvfølgelig selv sætte grænsen, i forhold til hvilke spørgsmål du ønsker at svare på.



Kan du holde på en hemmelighed?

Har du nogensinde fortalt en hemmelighed videre til nogen, som du havde lovet ikke at røbe?

Hvordan føltes det bagefter?

Hvorfor gjorde du det?

Hvad var hemmeligheden?

Hvilke konsekvenser fik det, at du ikke holdt på den?

Hvad kan du godt/ikke lide ved hemmeligheder?

Holder du hemmeligheder skjult for dine forældre?

Hvorfor? Hvilke?

Hvorfor tror du, mennesker holder på hemmeligheder for hinanden?

Har du gjort noget, du skammer dig over eller føler skyld over, som du aldrig

har fortalt til nogen?

Tror eller ved du, at dine forældre holder hemmeligheder for dig?

Hvorfor og hvilke?

Hvordan er det at dele en hemmelighed om sig selv med en anden?

Hvordan er det at høre andre dele deres hemmeligheder med dig?

Kan og/eller skal man dele alle hemmeligheder med sin kæreste/sin bedste ven/sin familie?

Har du hørt en hemmelighed, der var så voldsom, at du ikke kunne holde på den? Hvad skete der, da du fortalte den videre?



Øvelse 2: Din og min hemmelighed

Vi vil udfolde hemmelighederne. Man kan sige, at vi tager hemmelighederne ud af jeres hænder, bærer dem og lever dem.

Sådan siger skuespillerne i forestillingen, i og med de låner de unges hemmeligheder. De tager andres hemmeligheder på sig, idet de går ind og spiller videre på dem og udfolder dilemmaerne – så min hemmelighed bliver din hemmelighed og omvendt.

Del 1: Hemmelighedernes bog

Læs nedenstående uddrag af de unges hemmeligheder, som optræder i forestillingen. Tag en snak om hvad I mener om dem og hvad man skal/kan gøre med dem.



Min hemmelighed er, at...

- jeg onanerer minimum en gang om dagen
- jeg hader min papfar, men jeg holder det skjult for min mor
- jeg er adopteret, men mine forældre ved ikke, at jeg ved det
- jeg har kysset med en vikar
- der er en pige, som virkelig godt kan lide mig
- jeg har stjålet min mors pung
- jeg er ordblind
- jeg har kysset med min vens kæreste
- jeg har aldrig haft en kæreste eller mit første kys
- jeg har ikke sagt til mine forældre, at jeg er panseksuel, altså tiltrukket af alle køn
- jeg engang kom til at skrive sådan seriøst med en anden dreng, mens jeg havde en kæreste
- jeg er forelsket i min papsøster
- jeg på min ferie til Spanien kom til at dræbe en kat
- jeg har været sammen med en anden, og det var en dum fejl
- jeg er homo og er kæreste med en pige
- jeg har et crush på min tysklærer
- jeg har set min far skyde min hund
- jeg har en depression, hvis jeg fortalte min mor det, tror jeg, hun ville blive ked af det
- jeg har kørt bil og truet folk på livet sammen med min bedste ven



oplevelser **der RØRER DIG**
oplevelser DER rører dig
oplevelser **der RØRER DIG**
oplevelser DER rører dig
oplevelser **der RØRER DIG**
oplevelser DER rører dig
oplevelser **der RØRER DIG**
oplevelser DER rører dig
oplevelser **der RØRER DIG**
oplevelser DER rører dig
oplevelser **der RØRER DIG**

- jeg lyver over for mine venner for at få opmærksomhed
- jeg har det ikke godt med mig selv... men jeg ser ud, som om jeg har det fint
- jeg er bøsse, og jeg ikke ved, hvordan jeg skal sige det
- når vi holder ramadan, så spiser jeg
- min far måske skal i fængsel

Del 2: Hemmelighedernes brønd

Lav en individuel skriveøvelse, hvor I færdiggør sætningen ”Min hemmelighed er...”. gør dem gerne korte ligesom sætningerne ovenfor - og gør det hele anonymt. Hvis du har flere, så skriv dem. Lad jeres lærer samle hemmelighederne i en pose ”Hemmelighedernes pose” og træk derefter hver især en eller flere hemmeligheder op af posen.

Prøv at gøre hemmeligheden til din, hvordan føles den?

Er den sørgelig, skamfuld, pinlig, sjov eller...

Stil jer i en rundkreds og sig den højt til hele klassen, læg gerne følelse og indlevelse i.



Del 3: Skuespil om hemmeligheder

1. Vælg enten én af hemmelighederne fra forestillingen eller en anden hemmelighed, fx fra Hemmelighedernes pose, som I vil udfolde i et lille skuespil.

Eks. Min hemmelighed er, at jeg er adopteret, men mine forældre ved ikke, at jeg ved det.

2. Start med fælles at bestemme omstændighederne for hemmeligheden, så I fx er enige om hvem, hvor, hvornår og hvad, der er på spil i hemmeligheden. *Eks. Hvem: Mor, far og søn – Hvor: Hjemme i spisestuen – Hvornår: Om aftenen ved spisetid – Hvad: Sønnen vil forsøge at*

fortælle til sine forældre, at han godt ved, han er adopteret.

3. Vælg hvem af jer, som skal spille de karakterer, der er til stede og vælg en instruktør.

4. Begynd derefter at lege/improvisere og dramatisere et lille skuespil frem.

5. Resten af klassen skal fungere som et aktivt publikum i form af et rådgivningspanel, der er med til at give råd og træffe valg for karaktererne.

6. Undervejs i deres improvisationer skal skuespillerne sige ”FRYS”, hvorved scenen sættes på pause, og de kan nu spørge panelet til råds; *Eks. ”Skal jeg skælde ud på mine forældre over ikke at have fortalt mig det, eller skal jeg hellere vise dem, at jeg godt forstår, de har holdt det skjult for mig?” eller ”Jeg er bange for at gøre mine forældre kede af det, hvad skal jeg gøre?” eller ”Hvad skal jeg svare min mor?”*

7. Herefter skal skuespillerne improvisere videre i scenen ud fra panelets valg og råd – prøv også at spille den samme scene flere gange for at afprøve de forskellige råd og løsninger og dermed se og mærke deres udfald.



Foto: Ingrid Riis

oplevelser der RØBER DIG
oplevelser DER rører dig
oplevelser DER rører dig
oplevelser der RØBER DIG
oplevelser DER rører dig
oplevelser DER rører dig
oplevelser der RØBER DIG
oplevelser DER rører dig
oplevelser der RØBER DIG
oplevelser DER rører dig
oplevelser DER rører dig

Du er ikke alene, se efter lyset i mørket

Jeg tror desværre, der er mange, der prøver at have det som dig. Men du skal vide, at du ER ikke dine følelser. Du HAR dine følelser. Dine følelser er kun på besøg. Hvad siger du til, hvis vi to sammen prøver at finde en vej ud af det mørke, du befinder dig i lige nu? Og ind til lyset i dig, hvor det ikke gør ondt.

Sådan siger Børnetelefonens rådgiver i forestillingen til én af de unge karakterer, som har brug for hjælp.

Børns Vilkårs rådgivningslinjer ”BørneTelefonen” og ungerådgivning ”HØRT” havde i 2023 det højeste antal samtaler med børn og unge nogensinde. Den hyppigste henvendelsesårsag var ”Forholdet mellem barn og forældre”. Samtalerne omhandlede psykisk mistrivsel, selvmordstanker, psykiske lidelser, selvskaade og ensomhed. [Læs mere herom i artiklen her](#)

Går du rundt med en hemmelighed, du har svært ved at dele med nogen, du kender, skal du vide, at du ikke er alene: Du kan altid ringe til BørneTelefonen på nr. 116111. Det er også muligt at chatte med dem på www.bornetelefonen.dk – og begge steder har du mulighed for at være anonym, og det er gratis. Det er også muligt at kontakte www.livslinien.dk på tlf. nr. 70 201 201.

Hvis du føler, du endnu ikke er klar til at tale med nogen om din hemmelighed, er det også muligt for dig at komme af med din hemmelighed på anden vis; Ved Børnetelefonens brevkasse kan du anonymt skrive din hemmelighed ned og sende den ind, samt læse andres breve og svar.

På DR LYD kan du ringe ind med din hemmelighed på tlf. nr. 28 54 40 00 og lægge den på telefonsvaren, hvorefter den kan blive behandlet i programmet ”Hemmeligheder”.

HEY - Kan vi hjælpe dig?
Ring eller skriv på tlf 116111
Det er gratis og anonymt

FÅ HJÆLP HER:
Væg først, hvem der skal hjælpe dig – en voksen eller andre børn?

Du er altid 100% anonym
[Læs mere](#)

STEP 1
EN VOKSEN

STEP 2
ANDRE BØRN

Ring Chat
SMS Skriv

www.bornetelefonen.dk

Interview med sangerinde Saint Clara:
”Det er altafgørende, at du taler med nogen om de mørke tanker”

Sangerinde Saint Clara:
”Det er altafgørende, at du snakker med nogen om de mørke tanker”

I dette interview fortæller sangerinde Saint Clara om sine erfaringer med at være dybt nede i et depressivt hul og i den forbindelse udvikle selvmordstanker. I dag bruger hun sit talerør til at aftabuisere psykisk sygdom, skam og det at have svære tanker og følelser.
[Læs interview her](#)