

OS Online

Sammen



om et trygt onlineliv

Få hjælp til at tale om SoMe-spillet med unge med kognitive funktionsnedsettelse. SoMe-spillet ligger på osonline.dk og er udviklet af SUMH med hjælp fra STU'er og støtte fra Novo Nordisk Fonden.



Sammenslutningen af
Unge Med Handicap

Sådan bruger I SoMe-spillet

1



Vælg et tema, se filmen og tal om, hvad personen skal gøre

2



Oversæt evt. casen til noget, der ligner den unges hverdag

3



Tal om erfaringer den unge har, der minder om dem i casen

4



Lav evt. handlekort om, hvad den unge selv vil ændre i sit digitale liv

Genvej til at øve sig

SoMe-spillet handler om, hvordan man bruger nettet og sociale medier på en god måde. Det kan være svært med en kognitiv funktionsnedsættelse som f.eks. autisme, ADHD, CP, hjerne-skade eller udviklingshæmning. Man har tit svært ved at være social, og på nettet kan man ikke se, hvordan andre reagerer på det, man skriver eller deler. I værste fald bliver man f.eks. snydt eller mobbet - eller risikerer at gøre noget det ved andre uden at ville det. Men fællesskaber på nettet er vigtige for unge, for her holder de kontakt med hinanden. Så løsningen er ikke at undgå f.eks. Facebook, Snapchat, Instagram eller YouTube, men derimod at lære at bruge dem.

Det kan man med SoMe-spillet. Det består af otte små film om hvert sit tema. Du kan se dem med en ung, du kender og snakke om, hvordan I synes, at filmens hovedperson skal reagere på en digital udfordring. Se en film af gangen, så kan den unge bedre overskue det.

Snak først om filmen

Filmene i SoMe-spillet handler med vilje om digitale udfordringer og dilemmaer, der kunne ske i virkeligheden. Så er det nemmere og mindre sårbart at tale om for den unge, fordi det ikke konkret handler om ham eller hende. Når du og den unge snakker om filmen, er det derfor en god idé først at tale om, hvad personen i filmen skal gøre. Det kan du gøre tydeligt ved f.eks. at bruge personens navn i stedet for at sige 'Hvad ville *du* gøre?'

Gør det personligt bagefter

Filmene i SoMe-spillet er inspireret af unges egne erfaringer. Men de ligner måske alligevel ikke noget, den unge kender. Måske har han eller hun ikke et fritidsjob, en kæreste eller har prøvet præcis det computerspil, filmen nævner. Du kan hjælpe med at skabe mening ved at oversætte filmens handling til noget, den unge kender, hvis det er relevant og nødvendigt.

Når I har set filmen, kan I tale mere personligt og uddybende om filmens tema. Du får forslag til spørgsmål på side 4 og frem. Det kan nogle gange hjælpe, hvis du tør fortælle om dine oplevelser på nettet og sociale medier, så det bliver mere okay for den unge at åbne op.

Nye vaner med handlekortet

Når I har talt om filmen og den unges egne erfaringer, er han eller hun sikkert blevet klogere på sociale medier, og hvordan man opfører sig på nettet. Måske opdagede den unge noget, der er svært, som han eller hun gerne vil øve sig på og ændre. I kan bruge handlekortet på side 12 til at gøre det konkret. Men husk, at den unge selv skal bestemme, hvad han eller hun vil gøre anderledes fremover. Ellers bliver det sjældent til noget!

Digitale vaner

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!

Helene oplever, at mange beskeder i en gruppechat er distraherende. Hun skal finde en god måde at slukke for beskederne eller sige fra over for de andre piger i chatten.



Undervejs i filmen kan du f.eks. spørge:

- Hvorfor tror du, at veninderne skriver så mange beskeder?
- Hvordan tror du, at veninderne vil opfatte Helenes besked 'Stop nu!'?
- Hvordan tror du, at veninderne vil opfatte det, hvis Helene slukker for samtalen?
- Hvordan tror du, at veninderne vil opfatte det, hvis Helene melder sig ud af gruppen?



Når I snakker om den unges egne erfaringer, kan du f.eks. spørge:

- Hvordan ville du have det, hvis du fik mange beskeder og blev forstyrret ligesom Helene?
- Har du prøvet at være med i en gruppechat? Har du oplevet pludselig at få mange beskeder på en gang? Hvad gjorde du?
- Har du prøvet at slette spil, apps eller medier? Hvad fik dig til det? Hvad skete der ved det?
- Har dine venner andre digitale vaner end dig? Er det okay? Hvordan taler I om det?



Hvis I laver et handlekort, kan du f.eks. spørge:

- Er der noget i filmen om Helene, som ligner noget, du også synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du gøre istedet, som var bedre for dig?

Privatliv

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!

Benny har et fritidsjob på grillen. Han er irriteret på sin chef og vil skrive om det på Facebook. Benny overvejer også at dele et pinligt billede af sin chef.



Undervejs i filmen kan du f.eks. spørge:

- Hvorfor tror du, at Benny har lyst til at fortælle om sin irriterende chef?
- Hvem kan læse det, hvis han skriver på en åben profil? Hvad kan der ske ved det?
- Hvad kan der ske, hvis han skriver om det i en privat tråd kun til to venner?
- Hvorfor tror du, at Benny tager et billede af sin chef? Hvad kan der ske, hvis han deler det?



Når I snakker om den unges egne erfaringer, kan du f.eks. spørge:

- Hvordan ville du have det, hvis du var chef, og nogen skrev, at du var irriterende?
- Har du prøvet at skrive noget eller sendt et billede, du fortrød? Hvad skete der?
- Hvordan har du det selv med, at andre skriver om dig eller deler billeder af dig?
Hvornår er det okay? Hvornår er det ikke så rart?
- Hvad synes du ikke, man må skrive eller dele? Hvordan finder man ud af, hvad der er okay?



Hvis I laver et handlekort, kan du f.eks. spørge:

- Er der noget i filmen om Benny, som minder om noget, du synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du gøre istedet, som var bedre for dig?

Grænser

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!

Rosa filmer og deler en video af Sofie, som har toiletpapir flagrende fra sin sko. Hun ved ikke, at Rosa optager det. Da Sofie ser videoen online, vil hun have den fjernet.



Undervejs i filmen kan du f.eks. spørge:

- Hvem kan se videoen, hvis Rosa deler den?
- Hvordan tror du, at Sofie vil ha' det med, at videoen bliver delt?
- Hvorfor tror du, at Sofie ikke synes, det er fedt?
- Hvorfor tror du, at Rosa har det dårligt med, at Sofie bliver ked af det?



Når I snakker om den unges egne erfaringer, kan du f.eks. spørge:

- Hvordan ville du have det, hvis nogen filmede dig ligesom Sofie?
- Har du prøvet at filme nogen, som blev ked af det? Hvad gjorde du?
- Har du selv prøvet at blive filmet, og det ikke var rart? Hvad gjorde du?
- Hvem bestemmer egentlig, om det er okay at grine af en video eller en person?
Hvad kan man gøre, hvis man ikke er enige?



Hvis I laver et handlekort, kan du f.eks. spørge:

- Er der noget i filmen om Rosa og Sofie, som ligner noget, du også synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du gøre istedet, som var bedre for dig?

Kildekritik

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!

Hans får et godt tilbud på en billig computer af en, han har mødt online. Han skal bare dele sine kortoplysninger. Hans er i tvivl, om tilbuddet er for godt til at være sandt.



Undervejs i filmen kan du f.eks. spørge:

- Hvorfor tror du, at vennen vil hjælpe Hans med at købe en ny, billig computer?
- Hvorfor tror du, at vennen spørger om Hans' kortoplysninger?
- Hvad kan der ske, hvis Hans giver sine kortoplysninger til vennen på nettet?
- Hvordan tror du, at vennen vil opfatte det, hvis Hans siger nej til at give sine oplysninger?



Når I snakker om den unges egne erfaringer, kan du f.eks. spørge:

- Hvad ville du gøre, hvis nogen på nettet bad om dine bankoplysninger?
- Har du prøvet at blive snydt på nettet? Hvad gjorde du?
- Køber du på nettet? Er det anderledes end at købe i butikker? Hvad er bedre/dårligere?
- Hvilke oplysninger skal man ikke dele i telefonen, på nettet eller når man mødes?



Hvis I laver et handlekort, kan du f.eks. spørge:

- Er der noget i filmen om Hans, som minder om noget, du synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du gøre istedet, som var bedre for dig?

Relationer

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!

Isa får en besked fra sin ven Sigurd om, at hans cykel er stjålet. Isa skal beslutte, om hun vil svare Sigurd med en besked eller vente med at trøste ham, til de ses senere.



Undervejs i filmen kan du f.eks. spørge:

- Hvorfor tror du, at Sigurd er ked af at få stjålet sin cykel igen?
- Hvordan tror du, at Sigurd vil opfatte det, hvis Isa skriver 'Øv hvor ærgerligt'?
- Hvordan tror du, at Sigurd vil opfatte det, hvis Isa slet ikke skriver til ham?
- Hvordan tror du, at Sigurd vil opfatte det, hvis Isa skriver 'Du skulle købe en bedre lås'?



Når I snakker om den unges egne erfaringer, kan du f.eks. spørge:

- Hvad vil du gerne høre fra din ven, hvis du er ked af det?
- Har du prøvet, at en ven misforstod noget, du skrev? Hvad gjorde du?
- Har du prøvet, at en ven reagerede på en måde, du ikke kunne lide? Hvad gjorde du?
- Kan man sige det samme i en besked, på telefonen og ansigt-til-ansigt?
Hvad er bedst til en besked? Til telefonen? Til når man ses ansigt-til-ansigt?
- Hvad er forskellen på at være venner på nettet, og venner som mødes fysisk?



Hvis I laver et handlekort, kan du f.eks. spørge:

- Er der noget i filmen om Sigurd, som minder om noget, du synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du gøre istedet, som var bedre for dig?

Konflikter

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!

Bernhardt vil gerne se sin ven Isak. Han skriver en besked for at høre, om de skal lave en weekendaftale. Isak svarer 'Nej'. Bernhardt er i tvivl om, hvordan han skal reagere.



Undervejs i filmen kan du f.eks. spørge:

- Hvordan tror du, at Bernhardt har det, da Isak bare svarer 'Nej'? Hvad tror du, at Isaks nej betyder?
- Hvordan tror du, at Isak vil opfatte det, hvis Bernhardt skriver 'Hvorfor ikke'?
- Hvordan tror du, at Isak vil opfatte det, hvis Bernhardt skriver 'Hvorfor fuck er du så sur'?
- Hvorfor tror du, at Bernhardt skammer sig over sit svar til Isak?
- Hvad tror du, der var sket, hvis Bernhardt med det samme havde ringet til Isak?
- Hvad er forskellen på at ringe sammen og skrive sammen?



Når I snakker om den unges egne erfaringer, kan du f.eks. spørge:

- Har du prøvet at få en besked, du ikke forstod? Hvad gjorde du?
- Har du prøvet, at en ven misforstod noget, du skrev eller sendte?
Hvordan opdagede du misforståelsen? Hvad gjorde du?
- Har du prøvet at få memes/billeder/videoer/emojies, du ikke forstod? Hvad gjorde du?



Hvis I laver et handlekort, kan du f.eks. spørge:

- Er der noget i filmen om Bernhardt og Isak, som minder om noget, du synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du gøre istedet, som var bedre for dig?

Online-dating

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!

Jacob og Anders dater. Jacob vil gerne fortælle Anders, at han kunne tænke sig at ses igen, men han vil heller ikke virke for ivrig.



Undervejs i filmen kan du f.eks. spørge:

- Hvorfor tror du, at Jacob er i tvivl om, hvilken besked han skal sende til Anders?
- Hvad tror du, at Jacob er bange for?
- Hvordan tror du, at Jacob har det, da Anders ikke skriver?
- Hvad kan der ske, hvis Jacob venter på et svar? Og hvis han skriver en besked mere?



Når I snakker om den unges egne erfaringer, kan du f.eks. spørge:

- Har du prøvet at være i tvivl om, hvordan du skulle sige til en, at du gerne ville ses? Hvad var du bange for, at der kunne ske? Hvad kan man skrive? Hvor længe skal man vente på svar?
- Har du datet på nettet? Hvordan var det? Er det bedre/sværere end at mødes f.eks. i byen?
- Skal kærester aftale, hvad de må dele og skrive om hinanden? Hvordan aftaler man det? Må man f.eks. dele et frækt billede eller en privat besked? Hvad kan der ske ved det?
- Har du prøvet at få et nøgenbillede? Hvad synes du om det? Hvad gjorde du?



Hvis I laver et handlekort, kan du f.eks. spørge:

- Er der noget i filmen om Jacob og Anders, som minder om noget, du synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du gøre istedet, som var bedre for dig?

Identitet

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!

Ingrid skal beslutte, hvilket billede hun skal poste på Instagram. Hun synes, at alle hendes venner lægger gode billeder op, og hun vil ikke virke kedelig eller kikset.



Undervejs i filmen kan du f.eks. spørge:

- Hvordan tror du, at Ingrid har det, når hun ser andres fede billeder?
- Hvorfor tror du, at Ingrid er bange for at virke kedelig?
- Hvorfor tror du, hun synes det er pinligt ikke at få likes?
- Hvad ville der ske, hvis Ingrid ingenting deler? Eller hvis hun deler billeder af sin ridetur?
- Hvad tror du, der sker, hvis Ingrid gør grin med sine veninder?



Når I snakker om den unges egne erfaringer, kan du f.eks. spørge:

- Deler dine venner fede ting på sociale medier? Må jeg se det? Hvad kan du godt lide ved det?
- Hvad deler du selv på sociale medier? Hvad tror du, at andre synes om det?
- Hvad synes du er et spændende/kikset billede? Hvad har man ikke lyst til at dele? Hvorfor?
- Tænker du over, om det er sandt, hvad andre viser på sociale medier?
- Hvad betyder det for dig at få likes/kommentarer? Hvordan har du det, hvis det ikke sker?



Hvis I laver et handlekort, kan du f.eks. spørge:

- Er der noget i filmen om Ingrid, som minder om noget, du synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du gøre istedet, som var bedre for dig?

Mit handlekort



Navn:

Dato:

Hvad er svært for dig på nettet og SoMe?

.....
.....

Hvilke følelser mærker du, når du oplever noget svært på nettet og SoMe?



vred



overrasket



glad



skuffet



bange



forvirret



styrke



misundelig



ked af det



ingenting



fløv



hævn

Hvad vil du hellere gøre på nettet og SoMe fremover?

.....
.....
.....