

**FUCKING**



**FLINK**

**KOGEBOGEN**

# HEJ!

Og velkommen til Fucking Flink Kogebogen. Måske har du allerede set den første af de tre film, som hører til bogen? Hvis ikke, så hop ind på [fuckingflink.dk/fucking-flinkeskole-undervisningsmateriale](http://fuckingflink.dk/fucking-flinkeskole-undervisningsmateriale) og se den. Og hvis du stadig er nysgerrig på, hvad du kan bruge kogebogen til, så læs med her.

Fucking Flink Kogebogen er et træningsprogram, der gennem fire trin styrker din sociale sixpack, så du bliver den, alle os andre vil lege med. Flink betyder strålende på plattysk. De fucking flinke er dem, som stråler max.

Øvelserne klæder dig på til at gå ud og gøre en forskel i verden. Stor eller lille. Det er underordnet. Bare det, at du gør noget, forandrer verden og forandrer dig.

Og hvorfor er det så vigtigt? Jo, læs lige videre.

I Danmark har vi en lang tradition for folkelige bevægelser. Folkelige bevægelser vokser nedefra og er drevet af dit og mit engagement. Det er de samme bevægelser, som har gjort Danmark til den velfærdsstat, du lever i nu.

## ER DU FLINK, SÅ

- er du lykkeligere og sundere
- er du mere kreativ
- har du flere venskaber
- klarer du dig bedre, når du en dag skal ud og have et job

Flinke mennesker får dem omkring sig til at blomstre, de gør hele nationen mere tolerant, nedbringer sygdomsniveauet og mindsker ensomheden.

Der er brug for et allekald. Kogebogen er dit kald. **Og du skal da være med! HVAD ER FUCKING FLINK**

En social bevægelse startet af Lars AP, der i 2010 udgav bogen Fucking Flink. Siden er det gået stærkt. Fucking Flinks facebookside følges af 177.000 personer, der deler flinke historier. Fucking Flink arbejder sammen med virksomheder som fx Novo Nordisk, Microsoft og DSB og laver forløb på skoler, gymnasier og universiteter. Og Fucking Flink er også en forening, du kan være med i.

## FUCKING FLINKS MISSION

Fucking Flink vil få os, der lever i Danmark – et af verdens lykkeligste folkefærd – til at blive verdens flinkeste.

## VIDSTE DU AT

Lykkemåling: Danmark blev i 2012, 2013, og 2014 kåret som verdens lykkeligste land af FN. I 2015 lå vi på 3. pladsen kun slået af Island og Schweiz.

Kilde: World Happiness Report 2015

## FLINK KÆRLIGHED

38 procent af kvinder vil have en nice guy

15 procent foretrækker bad guys

6 procent siger, at de tager hvilken som helst fyr, de kan få

Kilde: Lovefacts.com

## HØJ PÅ FLINKHED

At være flink kan mærkes helt fysisk. Et forskningsprojekt fra 2005 viser, at flinkhed udløser stoffet dopamin i hjernen. Folk har fortalt, at de føler sig mere energiske, varme og roligere, når de er flinke.

Kilde: Hebrew University, Israel



# INDHOLD

<b>FORSIDE:</b>	1
HEJ - Introduktion:	2
Kolofon/Indholdsfortegnelse:	3
<b>OPVARMNING:</b>	5
Flink-dagbog:	6
Venne-eksperimentet:	8
Find dit Ikigai:	10
Give a shit:	12
Kendis-øvelsen:	14
De hemmelige spidskompetencer	16
Hvor sidder flink?	18
Flinkt brok 20	
Røvhullet 22	
<b>KREATIV IDEUDVIKLING</b>	25
Mapping	26
Omvendt brainstorm:	28
Random words:	30
Hvis nu du var...	32
<b>AKTIONER</b>	35
Tjekliste	36
Flink-generator	37
Her må du gerne	39
Zonen	41
Patruljen	43
Snak med alle om alt	45
Tal med mad i munden	47
Bind bånd	49
3D Twister	51
Flinkefødder	53
Hugupy	55
Hashtag-kapring	57

Positive memes	59
Fra selfie til wefie	61
Flinkeord	63
Hack et ordsprog	65
<b>SKAB BEVÆGELSE</b>	68
Manifestet	69
Boost dig flink	71
Historieboksen	73
Flink-barometeret	75
Flinkebønner	77
Tidskapslen	79
Varedeklarationen for dit liv	81
Allekald	83
Flink tapet	85
<b>ER DU EN AF DEM</b>	87

---

Kogebogen er udviklet til initiativet Fucking Flinkeskole.

Materialet er udarbejdet af

Lene Ejg Jarbøl, Steffen Jørgensen og Matias Hjulmann Seidler i samarbejde med

Lars AP og resten af Fucking Flink

Grafik og illustrationer: Siri Carlslund.

Fucking Flinkeskole er sat i verden med uundværlig og flink støtte fra

**EN FUCKING  
FLINK VERDEN**

# OPVARMNING

At gøre Danmark til verdens fucking flinkeste nation er ikke en let opgave. Det kræver mod og ihærdighed. Og masser af træning. Derfor er det bare om at komme i gang med øvelserne :-)

Hvorfor varme op?

Sportsfolk træner hårdt og de træner hele tiden for at holde sig i form. Det samme kan man sige om træning i sociale færdigheder - jo mere du træner og øver dig, jo bedre bliver du til det. Og jo mere naturligt føles det for dig.

I et forskningsprojekt blev en skoleklasse delt op i to grupper. Den ene gruppe skulle i løbet af en måned hver dag notere tre steder, de havde været i løbet af dagen.

Den anden gruppe skulle hver dag udføre tre flinke handlinger. Efter en måned oplevede gruppen med de flinke handlinger drastisk øget popularitet.

Under kapitlet opvarmning finder du øvelser, der får dig til at tænke over, hvad det vil sige at være flink. Du finder øvelser, der sætter turbo på din evne til se dem omkring dig med "nye øjne". Og så er der øvelser, der bringer dig ud af din komfort-zone og gi'r dig hår på brystet.

## VIDSTE DU

### TRÆNINGSPOWER

Hvis alle dine 650 muskler kunne arbejde sammen på én gang, vil du kunne løfte over 22.000 kg. Det svarer til omkring 20 biler.

Hvis man ikke træner regelmæssigt, har man tabt 80% af sin muskelstyrke, når man runder 65 år.

Kilde: Bedre Form

### SLAP AF OG SMIL

Du bruger 17 muskler på at smile. Og 43 muskler på at se sur ud.

Kilde: Illustreret Videnskab

### EMPA-OTTE, EMPA-NI, EMPA-TI

Empati vil sige at kunne leve sig ind i andre menneskers situation og følelser og sætte sig i deres sted

Kilde: Gyldendal, Den Store Danske



take prospective clients and determine what they have in common)

permission\*

leads > 28 leads @ 1937.62

clients.

1]

other

~~marketing plan~~

How to  
15

### Index

1) Set your priorities

1\*) Product  
(setting / match expectation)

2) Engagement (outside your  
do they really want to)

3) customer service sup  
• reactionary

4) customer success  
• active  
• how will they  
well w/  
• long term g

5) marketing / PR  
• know your  
• sell into

# FLINK DAGBOG



# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Papir/hæfte
- » Skriver
- » Vedholdenhed

# SÅDAN GØR DU

- 1 Vælg, hvor du vil notere dine oplevelser – fx i et hæfte eller som noter på mobilen
- 2 Notér hver aften i en uge de flinke forbindelser, du har oplevet i løbet af dagen. Små mikro-øjeblikke af kontakt tæller også
- 3 Når ugen er omme, så kig noterne igennem. Var der mange eller få? Hvilke forbindelser tog du selv initiativ til?
- 4 Del evt. oplevelserne med andre

## BAGGRUND

Her i det kolde nord har vi brug for ekstra mineraler og vitaminer i vores kost for ikke at blive syge. Men forskning viser, at vi også har brug for sociale vitaminer i form af kontakt med mennesker omkring os. Et smil, et nik, en kompliment, at man viser vej eller holder døren for en anden. Ting, som mange i en travl hverdag slet ikke får nok af. Ved at begynde at lægge mærke til de små mikro-øjeblikke af flinkhed og skrive dem ned, bliver du bevidst om, hvor meget de betyder.

» .....

**Du har brug for mindst én fucking flink forbindelse hver dag. Har du problemer med at finde en – så tag selv initiativet.**



# VENNE EKSPERIMENTET

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Stole
- » Spørgsmål
- » Stopur
- » Tillid

## SÅDAN GØR DU

- 1 Find sammen med én, du ikke kender så godt
- 2 Sæt jer på en stol overfor hinanden
- 3 Stil på skift hinanden de 10 spørgsmål
- 4 Kig hinanden i øjnene i 1 minut, uden at snakke

» .....

## SPØRGSMÅL

- 1 Hvilke tre ting synes du, at vi to har tilfælles?
- 2 Hvilken af dine kropsdele er du selv mest tilfreds med?
- 3 Hvordan ville en perfekt dag se ud for dig?
- 4 Hvis du var en pasta, hvilken type ville du så være?
- 5 Af alle mennesker du kender, hvis død ville du blive mest berørt over?
- 6 Del et pinligt øjeblik med din makker. Eller et øgenavn/kælenavn

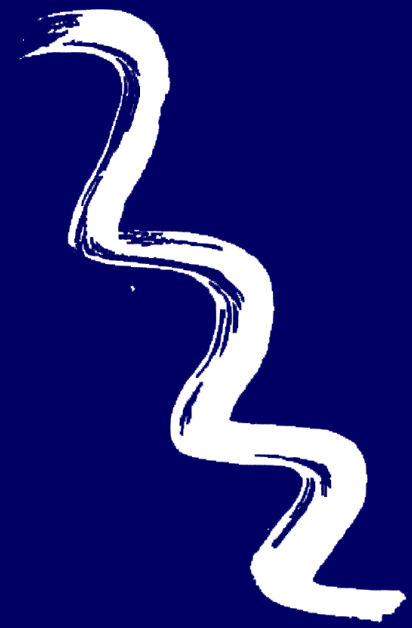
## BAGGRUND

Forskning siger, at en personlig samtale efterfulgt af øjenkontakt skaber et tættere forhold til en anden person, end smalltalk gør.

Forsøg viser, at ved øjenkontakt i mere end 4 minutter er der fare for forelskelse!

- 7 Nævn en rigtig god oplevelse, som du engang har haft med et andet menneske.
- 8 Hvad kan du godt lide ved mig?
- 9 Hvis du skulle lære én ting, som du ikke kan i dag, hvad skulle det så være?
- 10 Hvis du skulle dø i dag, hvad ville du så ærgre dig mest over ikke at have fået sagt. Og til hvem?

生



火

FIND DIT  
IKIGAI



# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » En skriver
- » Papir
- » Mavefornemmelse

# SÅDAN GØR DU

- 1 Sæt dig ned med en anden
- 2 Start med hver især at notere 3 situationer, som har givet jer det, der kommer tættest på en følelse af lykke
- 3 Fortæl hinanden om situationerne
- 4 Skriv nu hver især 3 handlinger ned, som du ofte gør, og som du vil fortsætte med at gøre, fordi de giver mening og gør dig glad
- 5 Del handlingerne med hinanden
- 6 Forestil dig nu et princip, du kan leve efter for at opleve de 3 situationer og handlinger så meget og så ofte, som muligt
- 7 Det princip er dit IKIGAI!

## BAGGRUND

Ordet “ikigai” er japansk for et menneskes livsmål. Dét, der gør dit liv værd at leve. På den japanske ø Okinawa bliver unormalt mange personer over 100 år gamle. På øen er ikigai tænkt som “en grund til at stå op om morgenen”. Og på Okinawa har de et stærkt ikigai, hvilket er én grund til, at de bli’r så gamle, som de gør. En 102-årig kvindes ikigai var at se de to lysende øjne i sit tipoldebarns ansigt, når hun holdt det lille spædbarn i sin favn. En 104-årig pensioneret fiskers ikigai var at tage ud på havet to gange om ugen og fange fisk for at brødføde sig selv. De ved, hvad de vil. Og de lever efter det. Ved du, hvad du lever efter?



KEEP  
CALM  
AND

GIVE A  
SHIT

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » En skriver
- » Papir
- » Begejstring

# SÅDAN GØR DU

- 1 Denne øvelse kan laves alene eller sammen med andre
- 2 Overvej: Hvad er du så optaget af, at du ser rødt, hvis andre bare er helt ligeglade. Hvad brænder du for? Og hvad kan virkelig få dit pis i kog?
- 3 Noter mindst 3 ting, som får følelserne frem i dig
- 4 Diskuter med andre. Hvordan får I vist verden, at I ikke bare raser indvendig – men er parate til at ”give a shit”

## BAGGRUND

Claus Meyer er i kamp mod de onde fast-food producenter og har en mission om at få os til at spise bedre mad. Lisbeth Zornig kæmper mod uretfærdighed – blandt andet ved at give de svageste en stemme i debatten. Hvad skal være din sag – og hvad skal være din vej?

» .....

**GIVE A SHIT** er en omskrivning af udtrykket ”I don’t give a shit”



# KENDIS ÓVELSE

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Papir
- » Billeder af kendte
- » Fantasi

# SÅDAN GØR DU

- 1 Gå i gruppe med 3-6 andre
- 2 Alle i gruppen skal hver vælge en kendt person. Personen skal være et forbillede og have egenskaber, som du ville have med, hvis du skulle ændre verden
- 3 Skriv mindst 3 egenskaber ned for din kendis
- 4 Fortæl de andre i gruppen, hvorfor du har valgt netop den person, du har
- 5 Skriv alle gruppens personers gode egenskaber på en liste
- 6 Udvælg nu 3 egenskaber fra listen, som I synes er de allervigtigste at have med, hvis I skal gøre verden fucking flinkere

» .....

# SKRIV I HÆFTET:

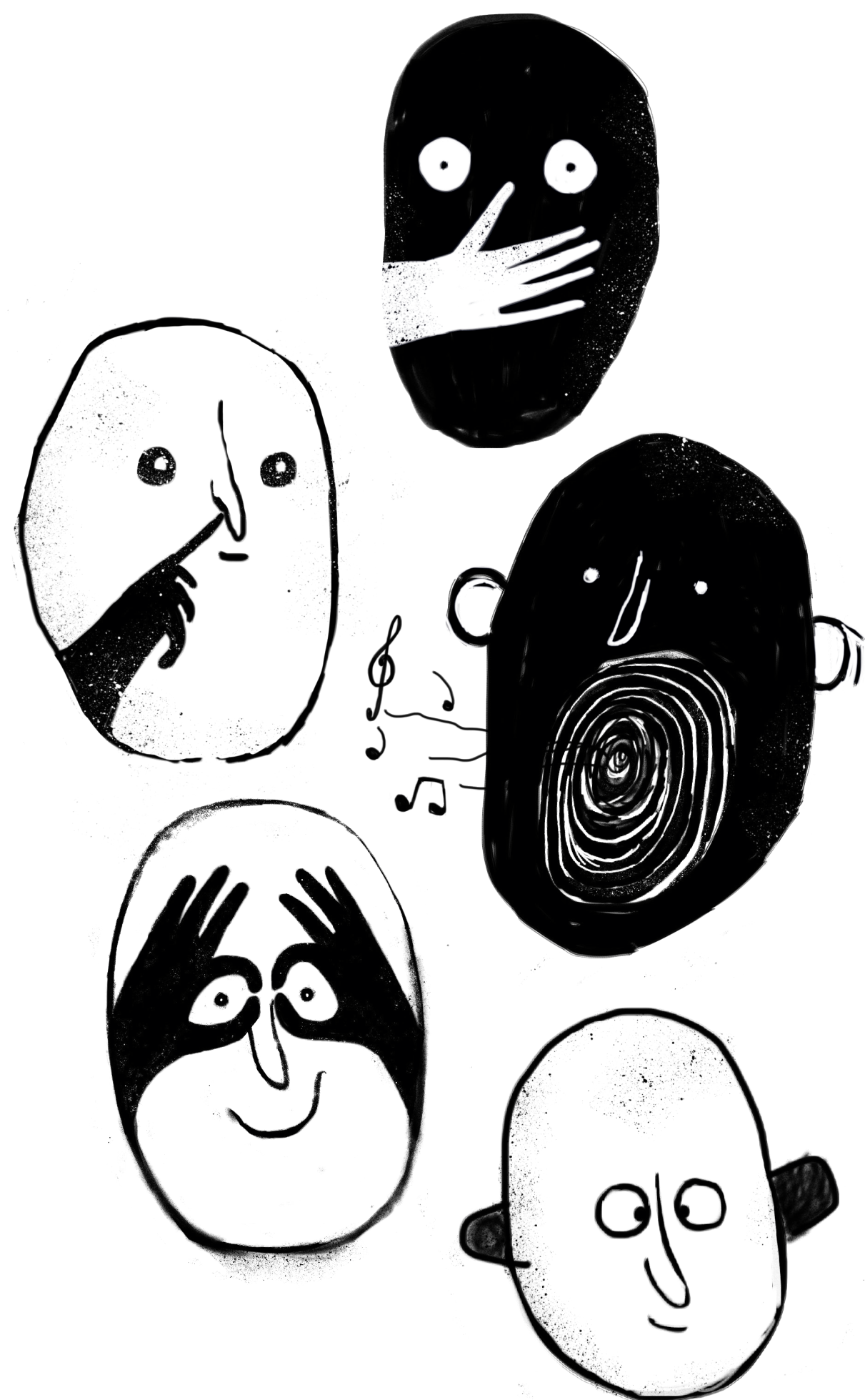
## BAGGRUND

Store personligheder eller succesfulde mennesker har ofte egenskaber, som er værd at tænke med. Det vigtige er dét, han eller hun repræsenterer. Fx viljefasthed, fantasifuldhed, omsorg, gå-på-mod eller evnen til at tale med alle.

Får vi de egenskaber med, kan vi gi' aktionerne et skud WOW, så de når endnu længere ud og skaber ringe i vandet.

\_\_\_\_\_ er fucking flink, fordi \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ vil kunne tilføre aktionen \_\_\_\_\_  
 Hvis \_\_\_\_\_ skal elske aktionen, skal den  
 tvistes med \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_





**DE**  
**HEMMELIGE**  
**SPIDSKOMPETENCER**

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Papir/post-it
- » Nysgerrighed

## SÅDAN GØR DU

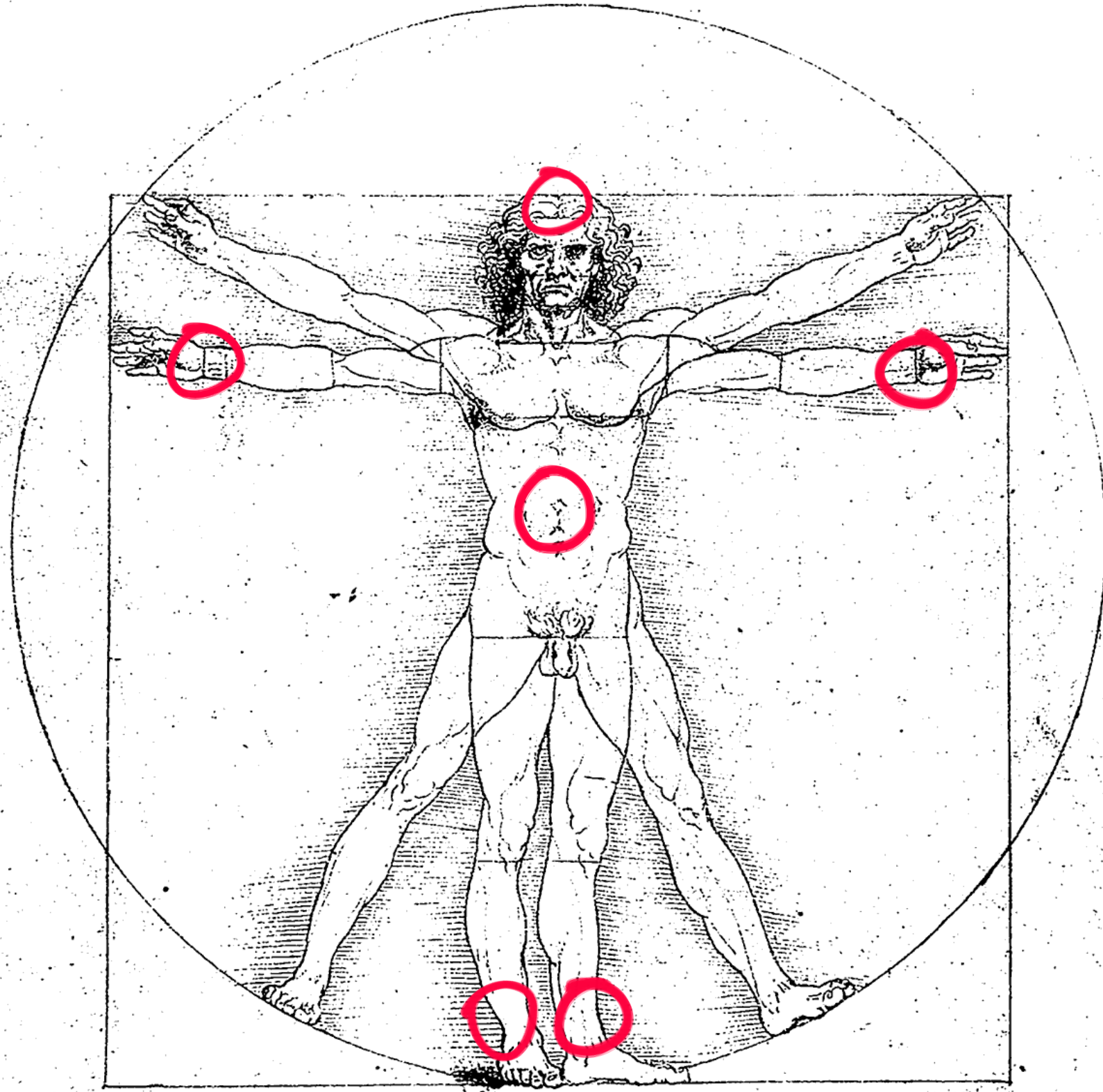
- 1 Find din hemmelig spidskompetence – hvad har du en særlig nørdet evne til?
- 2 Skriv din hemmelige spidskompetence på en post-it eller et stykke papir
- 3 Alle spidskompetence-sedlerne samles sammen. Spidskompetencerne skal være hemmelige for de andre indtil videre
- 4 Vælg 4 personer, der skal sætte holdene
- 5 De fire personer vælger på skift en note med en spidskompetence, de gerne vil have med i deres gruppe. Bliv ved, indtil alle sedler er fordelt hos holdsætterne
- 6 Holdsætterne præsenterer deres "hold" og fortæller, hvorfor det er vigtigt at have netop de pågældende spidskompetencer med i deres gruppe
- 7 Herefter afsløres, hvem der står bag spidskompetencerne. Nu er der dannet mindre grupper

## BAGGRUND

En hemmelig spidskompetence-øvelse bringer den del af din personlighed frem, som du er verdensmester i. Det skal du bruge, når du vil ændre verden.

» .....

**Spidskompetence** - noget du er særlig god til. **Vælg** antal "holdsættere" alt efter den ønskede størrelse på grupperne.



**HVOR SĪDDER  
FLĪNK?**



# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Papir/hæfte
- » Tænkksomhed

# SÅDAN GØR DU

- 1 Tegn en person på et stykke papir – det skal ikke være kunst
- 2 Marker på tegningen, hvor du mener, flink sidder
- 3 Skriv, hvorfor flink sidder netop dér
- 4 Gå i en gruppe på 2-4 personer
- 5 Diskuter jeres placering af flink på tegningerne. Er I enige?

## BAGGRUND

Mange vil nok sige, at de har en god fornemmelse for, hvad det vil sige at være flink. Med øvelsen her kommer du et lag dybere og får reflekteret over, at kroppen kan være involveret på vildt mange måder, når du tænker og handler flinkt.

» .....

I kan udvide øvelsen med beslægtede begreber:  
Hvor sidder **kreativitet?**, Hvor sidder **kærlighed?**  
Hvor sidder **empati?** Hvor sidder **modighed?**



**FLINKT  
BROK**

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Hukommelse

## SÅDAN GØR DU

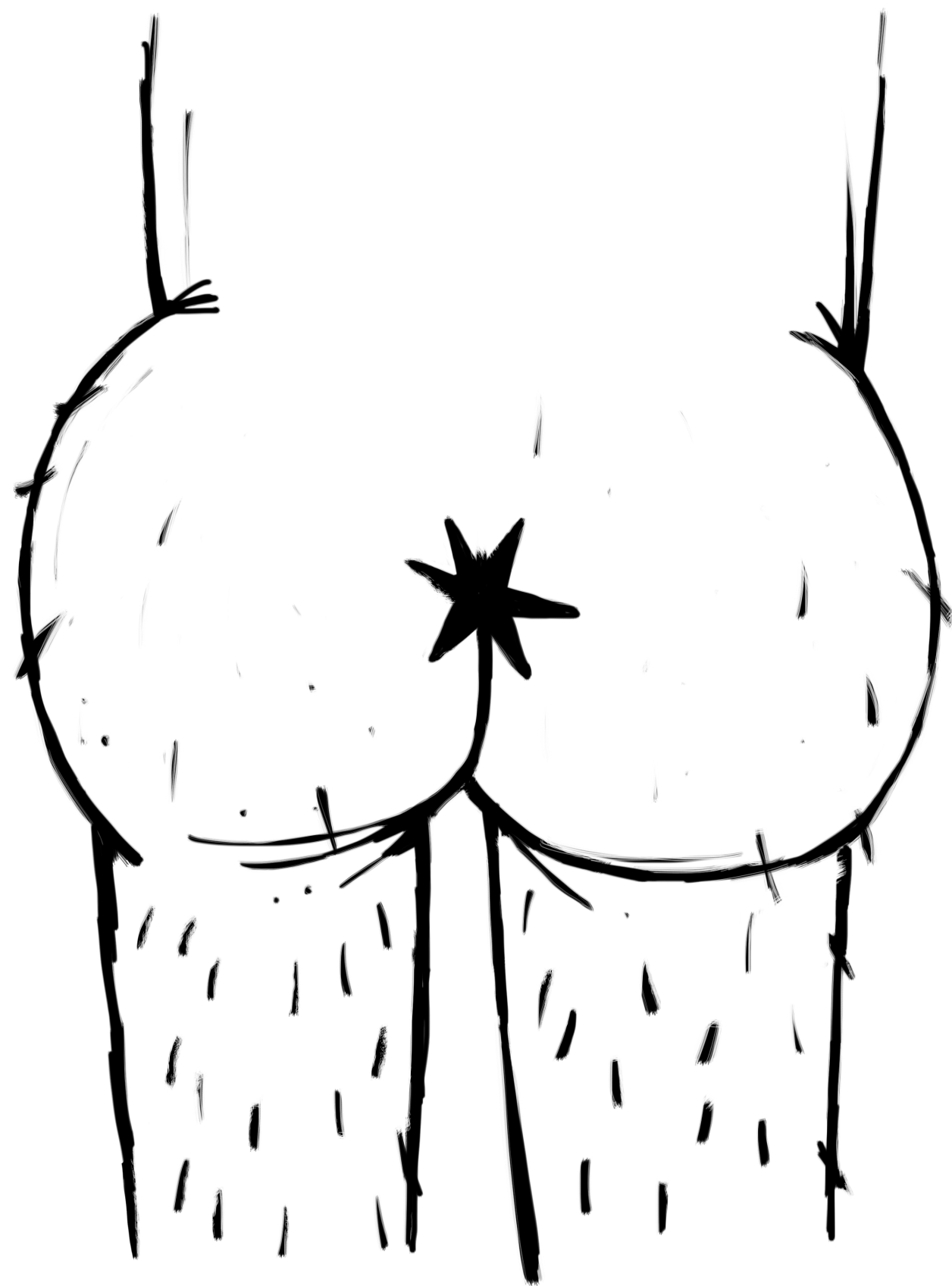
- 1 Sæt dig ned med en anden
- 2 Prøv at huske den sidste gang, I brokkede jer over noget
- 3 Del oplevelsen med den anden. Hvad skete der? Hvordan brokkede du dig?
- 4 Prøv at brok dig på nøjagtig samme måde, bare overfor din makker
- 5 Hvordan føltes det?
- 6 I næste omgang skruer I op for jeres overskud. Hvordan ville du ha' brokket dig, hvis du skulle gøre det på en decideret flink måde? Prøv det nu
- 7 Diskutér: Gi'r det mening at brokke sig på en flink måde?

## BAGGRUND

Mange tror, at det at være flink er at være konfliktsky. Men brok kan være konstruktivt. Det er helt okay at udøve den danske nationalsport nr. 1: At brokke sig. Bare man gør det på en fucking flink måde og samtidig respekterer modparten og dennes holdninger. En amerikansk ostebutik havde engang dét her skilt sat op: Uledsagede børn får en espresso og en gratis hundehvalp. Det er da brok med overskud :)

» .....

**KONSTRUKTIVT** er, når noget (fx en handling) fører til noget fornuftigt eller positivt



**RÓV  
HULLET**

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Et røvhul i pap/papir
- » Ærlighed

## SÅDAN GØR DU

- 1 Husk tilbage på et tidspunkt, hvor du var et rigtigt røvhul og gjorde/sagde noget uflinkt
- 2 Lav et røvhul med tusch på et stykke papir eller pap
- 3 Klip et hul, du kan stikke hovedet gennem
- 4 Stik hovedet gennem røvhullet og fortæl om situationen:
  - Hvornår var du et røvhul?
  - Hvem var du et røvhul overfor?
  - Hvordan var du et røvhul overfor personen?
- 5 Sig undskyld

» .....

– Fra bogen **Fucking Flink Dig Selv**

*Undskyld lillesøster, for at jeg løj til dig om, at jeg havde hoppet ned fra trappeafsatsen.. og fik dig til at gøre det samme. Jeg er ked af, at jeg brækkede din arm: Sofie Linde – kendt fra DR's børnetv*

*Mandlig cyklist, som jeg ikke havde set, da jeg her til morgen (for rødt) kørte ud på cykelstien og kørte i vejen for dig. Undskyld. Jeg var et trafikrøvhul. Lars AP – medstifter af Fucking Flink*

## BAGGRUND

Alle mennesker er røvhuller en gang imellem. Det er menneskeligt, så stop med at slå dig selv i hovedet med det.

Ved at erkende en situation, hvor du har opført dig som et røvhul, bliver du parat til at være fucking flink. For hvis du kan få øje på en røvhuls-situation, så kan du også forbedre den.

Du får trænet dig selv i at komme udenfor din komfortzone – at gøre noget grænseoverskridende. Det får du brug for senere.

**TÆNK SOM  
EN HACKER**



# KREATIV IDEUDVIKLING

## MENNESKEHEDEN KAN DELES I TRE GRUPPER

Dem, man ikke kan rykke.  
Dem, man kan rykke.  
Og så dem, der rykker.

- Sådan sagde Benjamin Franklin, som der var med til at starte den Amerikanske Revolution.

Men hvad skal der til for at blive en af dem, som rykker? Jo, du skal ha' løsnet op for din kreativitet, så dine ideer får vinger. Det er ikke altid lige let at få en god idé på kommando. Men der findes kreative teknikker, som får de små grå til at summe med ideer. Det handler om at tænke som en hacker. Se mere her: [fuckingflink.dk/fucking-flinkeskole-undervisningsmateriale](http://fuckingflink.dk/fucking-flinkeskole-undervisningsmateriale).

Under kapitlet kreativ idéudvikling finder du øvelser, som får dig til at vende tingene på hovedet. Øvelser, hvor du skal løbe stærkt og tænke hurtigt. Og øvelser, hvor du skal kunne sætte dig i andres sted og forsøge at tænke som dem.

## VIDSTE DU AT

### FRA SKRALD TIL SKAT

Fleecetrøjer er lavet af gamle plastikflasker, der er knust til fibre. Farven i blå kuglepenne er ofte lavet af genbrugte cowboybukser. Dunkin' Donuts opfandt et helt nyt produkt ved at bruge hullet i midten af doughnut'en - de sælges nu som Donut Holes.

Kilde: Geniale Ideer

### KANINLOGIK

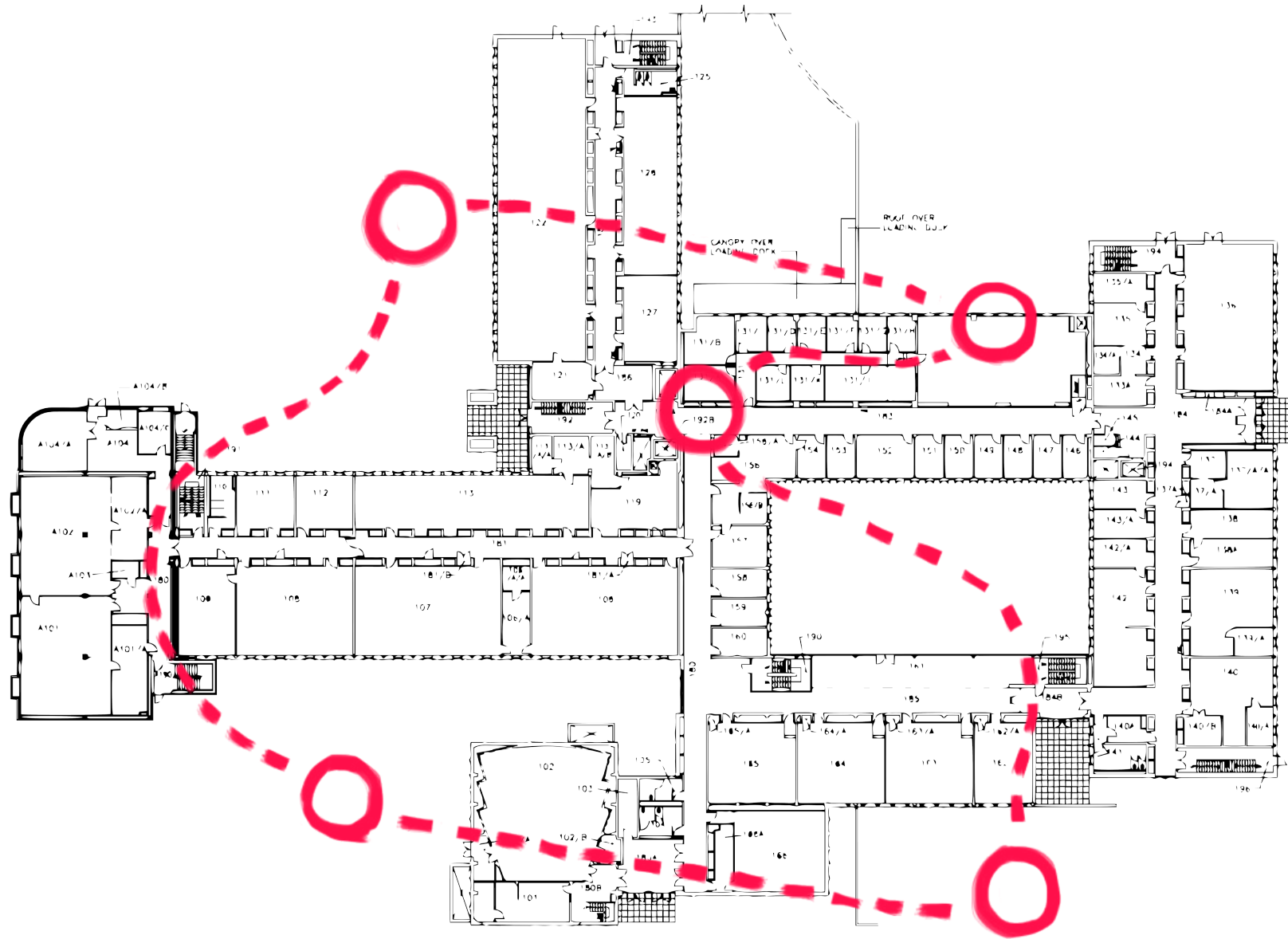
Ideer er som kaniner. Du har et par. Du lærer at håndtere dem, og inden du ser dig om, har du et dusin.

Kilde: Forfatter John Steinbeck

### OVERLOAD I HJERNEN

Hvis du har en idé i hovedet, så få den ud. Selv hvis den er dårlig. Ideer inde i hovedet fungerer på samme måde som en trafikeret motorvej. Du skal skabe passage for at give de gode ideer plads til at komme ud.

Kilde: lessdoing.com



# MAPPING



# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Skolen
- » Papir/hæfte
- » Sporevne

# SÅDAN GØR DU

- 1 Tegn et lille rids over skolen og dens bygninger i et hæfte eller på et stykke papir
- 2 Tag hæftet/papiret med ud og rekonstruer den rute, du bevæger dig gennem i løbet af en skoledag. Fra du fx sætter cyklen i cykelskuret, går ind i klassen osv, til du går hjem igen
- 3 Tegn din rute ind på tegningen
- 4 Markér, hvor du møder folk og gerne, hvor du møder særligt mange. Brug gerne fx prikker, stjerner, tændstiks-mænd osv.
- 5 Lav en ring rundt om de steder på ruten, hvor du oplever noget interessant – fx hvor du synes, det er fedt at være eller ikke specielt fedt at være

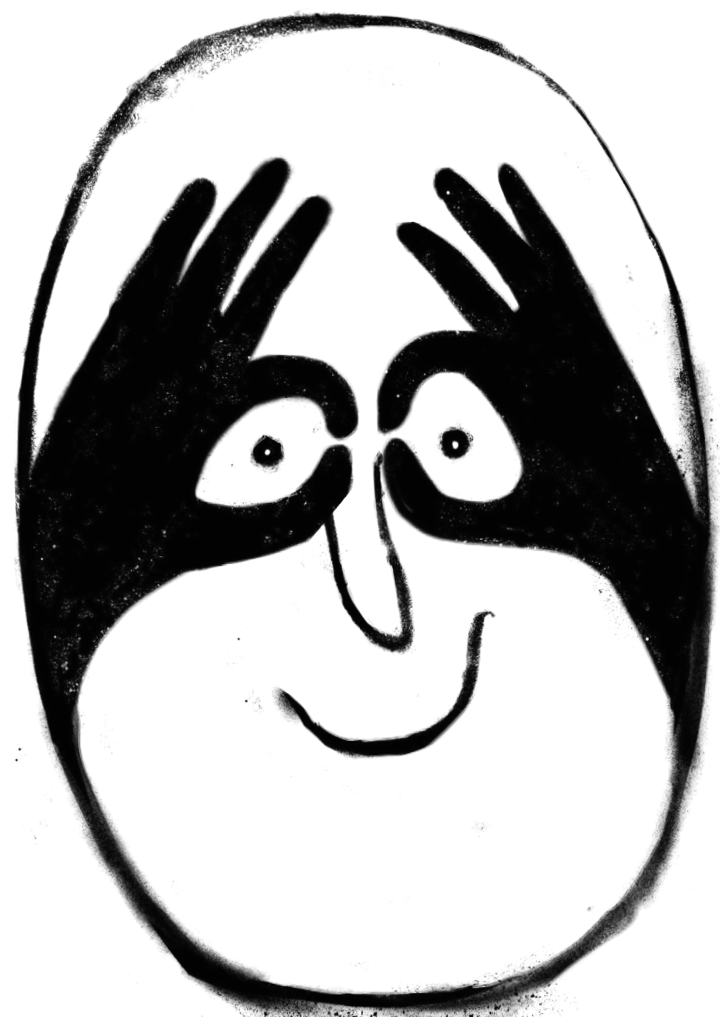
## BAGGRUND

For at kunne gøre flinkt, skal du kunne identificere, hvor der mangler overskud og flinkhed i din hverdag.

Mapping hjælper dig til at få øje på sprækkerne, hvor du kan kile flinkhed ind.

» .....

**Rekonstruere** - er når du genskaber noget  
**RIDS** - er en hurtig stregtegning



**OMVENDT  
BRAIN-  
STORM**

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Din kortlægning
- » Opfindsomhed

# SÅDAN GØR DU

- 1 Brainstorm på: Hvad ville være det værste, der kunne ske på din rute gennem en dag
  - Hvad ville være det værste at møde rent visuelt?
  - Hvad var den værste måde at blive mødt på af andre?
  - Hvad var det værste, der kunne ske i kantinen?
  - Find selv på flere
- 2 Skriv de dårlige ideer ned
- 3 Tag nu de dårlige ideer og find modsætningen. Hvad kunne være det bedste at blive mødt af
- 4 Skriv de gode ideer ned

## BAGGRUND

Rygtet siger, at støvsugerposser med duft blev opfundet ved hjælp af omvendt brainstorm. Man forestillede sig at støvsuger-en var smurt ind i hundelort – og vendte så ideen om.

Hjernen har nemmere ved at kritisere og finde fejl end ved at finde på kreative ideer. Med omvendt brainstorm bruger vi dén evne positivt.

» .....

**Visuelt** – er alt, du ser på, fx plakater, tegninger på asfalten, skilte

HEST, VEN, STOL, TROLD, MAND, TELEFON,  
PUMPE, GAFFEL TRUCK, KØLESKAB, MAG-  
NET, KARTOFFEL FJENDE, REPORTER, BRÆT,  
KANTINE, ALF, LYS, KÆDE, GALAKSE, RUMRA-  
KET, BØRSTE, MORMOR NINJA DRAGE, ORNE,  
MULDVARP, PRAKTIKANT, HACKER, SPION,  
WANNABE, MOKAI OVN, PIERCING, BILLEDE,  
RAMME, MASKE, INDIANER, UNDERMÅLER,  
KIOSK, BRO, SOFA KÆRESTE, PRÆSIDENT,  
TOILET, SKATEBOARD, JULETRÆ, LYS, SVÆRD,  
MÅNE, KAFFE, BAR, FLØDE, KANDE, NIECE,  
GURU, PRINSESSE, ELEFANT, KOALA, LÆRER,  
ELEV, SUPERHELT, TATOVERING, SWEAT-  
SHIRT, DYREPASSER, COWBOY, NOMADE OP-  
DAGELSE, REJSENDE, TURIST, IS, FLØDEBOLLE

# RANDOM WORDS

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Post-it
- » A-3 papir - Aviser/magasiner
- » Stopur
- » Opfindsomhed

# SÅDAN GØR DU

- 1 Gå i gruppe med 3-6 andre
- 2 Læg aviser/magasiner på gulvet - lidt væk fra gruppen
- 3 På skift løber en person hen til avisen/magasinet og finder et tilfældigt sammensat navneord. Skriv ordet på en post-it og løb tilbage til gruppen med det
- 4 Brug ordet til at få en ide til en sjov, flink aktion (brug evt. jeres observationer fra mapping-øvelsen til at finde det sted, der har brug for en aktion). Alle ideer tæller – også de helt skøre og urealistiske
- 5 Skriv ideen på en post-it. Og gå så på jagt efter et nyt sammensat navneord og en ny idé.  
Gruppen skal finde så mange ord og ideer som muligt på 15 minutter
- 6 Sæt jeres post-it på et A-3 papir og hæng det op i klassen

## BAGGRUND

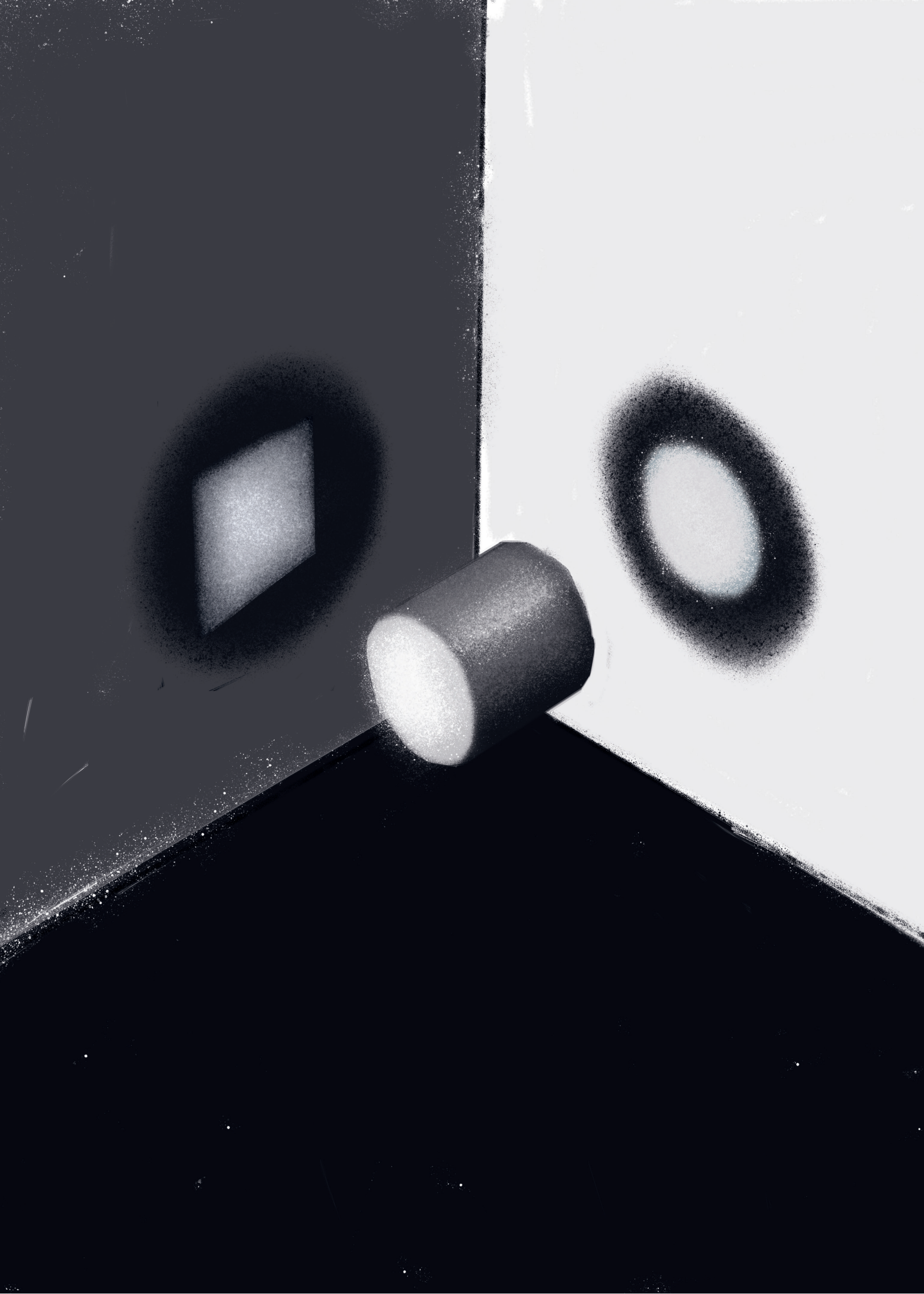
Det er tit svært at få en rigtig god idé på kommando. Men ved at indsamle sammensatte navneord på tid får du super mange skøre ideer på meget kort tid.

» .....

**Random words** er tilfældige ord. **Aktion** er, at du gør noget, andre kan se eller prøve

**Sammensatte navneord:** Nissehue, togstamme, hestepære, gaffeltruck, ismaskine





**HVĪS NU  
DU VAR...**

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Papir/hæfte
- » Fantasi

# SÅDAN GØR DU

- 1 Skriv en række kendte personers navne på små papirlapper
- 2 Smid lapperne i en skål, hat eller anden beholder
- 3 Lad alle i gruppen trække en person hver
- 4 Forestil dig, at denne vildt fremmede person nu træder i dine sko. Hvad ville personen gøre med de udfordringer, du står overfor. Skriv det ned
- 5 Hvis du har tid - træk en ny person i skålen og start forfra
- 6 Fremlæg ideerne/løsningerne for resten af gruppen

## BAGGRUND

I 1700-tallet gik folk fra overklassen til maskeballer, men i England blev ballerne på et tidspunkt forbudt, fordi man frygtede, at festdeltagerne levede sig så meget ind i deres roller, at de måske begyndte at opføre sig anderledes, og på det tidspunkt være til fare for det konservative hierarki i landet.

Ved at forsøge at tænke som en anden person, kan du bryde dine vaner og vante rutiner og opfinde nye, geniale måder at se verden på

» .....

Har du svært ved at finde på en person? Hvad med **Gandhi, Anders And, Obama eller Caroline Wozniacki?** Prøv også at erstatte den kendte personlighed med én, du kender – fx din mormor eller bedste ven. Eller tag din telefon og find kontakt nr. 25 og forsøg at tænke, som hun eller han ville have gjort.

**Ī DE VĪLDE  
Ī DEERS LAND**



# AKTIONER

Et hack er, når vi tager hverdagen og de rutiner, som den er fyldt med, og tilføjer noget nyt, noget skævt, noget anderledes. Noget, der får folk til at stoppe op og tænke, får dem til at smile eller hjælper dem. Et godt hack vækker så meget opsigt, at dem omkring os rejser sig fra deres stol og går ud i verden og hacker videre.

Sådan lyder det blandt andet i Fucking Flinks film nr. 2: Tænk som en hacker. Har du allerede set den? Ellers kan du smutte herover [fuckingflink.dk/fucking-flinkeskole-undervisningsmateriale](http://fuckingflink.dk/fucking-flinkeskole-undervisningsmateriale)

I dette kapitel finder du masser af eksempler på, hvordan du kan planlægge en aktion, som andre kan se, opleve eller bidrage til. Aktions-øvelserne giver dig skitser til, hvad du kan gøre. Men det er dig, som er opfinderen.

Aktions-øvelserne kan være en hjælp, hvis det er svært for dig at opfinde helt fra scratch. I Fucking Flink tror vi på, at det er helt ok at kopiere andres ideer. Du vil alligevel undervejs i processen twistede ideerne, så de bliver dine egne.

Hverdagen er 95% rutine og 5% wow. At blive Fucking Flink handler om at skrue op for mængden af wow i dit liv og tilføje verden en krummelure. Og hvorfor ikke gøre det med en aktion?

**KLAR? PARAT? START!**

## VIDSTE DU

### POSITIV PSYKOLOGI

1:3 Det er forholdet mellem de uflinke og flinke handlinger, du skal udsættes for, hvis dit følelsesmæssige regnestykke skal gå i nul. Det betyder, at for hver gang du har en negativ oplevelse, skal der tre positive oplevelser til, for at dit humør ikke ryger ud over kanten.

Kilde: Psykolog Barbara Fredericksons berømte teori om positivitetskvotient

### FIND FÆLLESSKABET

Engelske Sarah ville gerne udvide sit netværk. Hun gik på nettet og fandt mailadresser på alle de andre i den bygning, hun arbejder i. Altså dem, der også hed Sarah. Og så inviterede hun til fælles Sarah-frokost i cafeteriaet den følgende uge.

Kilde: Bogen Fucking Flink Dig selv

### ALLE HAR RET TIL VIND I HÅRET

Ole Kassow elsker at cykle. En dag fandt han på at tilbyde rickshaw-ture til ældre på plejehjem, som for længst havde parkeret cyklen - men stadig havde lyst til oplevelser. Projekt "Cykling uden alder" har nu spredt sig til 60 danske kommuner og endda til udlandet.

Kilde: Cyklingudenalder.dk

# TJEKLISTE

## ER DU KLAR?

Har du styr på basics, for at din aktion lykkes?

- » Hvad skal der ske i din aktion?
- » Hvor gør du det? Hvornår gør du det?
- » Hvor længe gør du det?
- » Hvem gør hvad?
- » Hvilke ting skal du bruge for at udføre aktionen?  
Fx materiale med et skarpt budskab? Er der strøm på telefonen?
- » Skal du bruge et OK fra nogen, inden du går i gang?

## GIR DET MENING?

Gi'r din aktion mening – synes DU, at det er fedt? Og rammer du din målgruppe?

- » Hvad skal din aktion ændre ved - og hvorfor er den vigtig?
- » Hvordan er aktionen Fucking Flink?
- » Hvornår er din aktion en succes?



# FLINK GENERATOR

# DU SKAL BRUGE

- » **Mennesker**
- » **Skriver**
- » **Papir/hæfte/post-it**
- » **Empati**

# SÅDAN GØR DU

- 1 Lav aktionen alene eller sammen med andre
- 2 Find ud af, hvilket indhold din flink-generator skal have. Skal det være en compliment-generator, hvor folk kan trække en compliment. Eller skal man kunne trække en flink udfordring?
- 3 Find ud af, hvilken form din flink-generator skal have. Skal den ligne en seddel, med klippe-linjer der kan rives af? Måske en form for beholder, der kan trækkes noget ud af?
- 4 Overvej hvem din målgruppe er
- 5 Lav din flink-generator
- 6 Sæt flink-generatoren op et sted, hvor du rammer din målgruppe
- 7 Udvid evt. aktionen, så flink-generatoren kan ses af endnu flere

## BAGGRUND

I fysikkens verden omdanner en generator bevægelsesenergi til elektricitet. En flink-generator kan omdanne din positive energi til socialt brændstof for andre mennesker. Mange vil gerne være flinke, men mangler en god undskyldning. Din flink-generator kan gi' dem den undskyldning.

» .....

**Husk:** Kun fantasien sætter grænser for din flink-generator!



**HER MÅ  
DU GERNE**



# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Papir/pap
- » Positivitet

# SÅDAN GØR DU

- 1 Lav aktionen alene eller sammen med andre
- 2 Identificer steder, hvor det kunne være sejt at ha' et "her må du gerne skilt". Som steder, hvor folk mødes eller et sted, som mange går forbi
- 3 Lav "her må du gerne" skilte. Hvis de skal holde længe, overvej hvad du kan gøre, så de holder til vind og vejr. Fx med laminering
- 4 Sæt skiltene op
- 5 Lur hvordan andre reagerer på jeres skilte

## BAGGRUND

Aktionen er afprøvet ved Søerne i København, hvor nogen i al hemmelighed satte skilte op med statements som: "Her må man gerne være dansker", "Her må man gerne spille mundharmonika" eller "Her må man gerne være dårlig til engelsk". Vi er så vant til forbud-skilte, der fortæller om alle de ting, vi ikke må. "Her må du gerne skilte" vender forbuddene på hovedet. De får dig til at stoppe op og få en fornemmelse for de vildt mange muligheder for det, du gerne må, overalt omkring dig.



**ZONEN**

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Kridt/tape eller lign.
- » Rummelighed

# SÅDAN GØR DU

- 1 Lav aktionen alene eller sammen med andre
- 2 Tænk på et sted, du færdes. Overvej, hvad er der brug for mere af lige dér? Flere, der hilser på hinanden? Flere knus og kram?
- 3 Find et sted, hvor I kan lave en "zone" og fint evt. på et navn til zonen
- 4 Marker zonen, så andre kan se, at på netop dette spot sker der noget særligt. Det kan fx være med kridt, markerings-tape eller snor
- 5 Brug skilte eller skrift på asfalten til at fortælle hvilke regler, der gælder i zonen
- 6 Få folk omkring jer hen til zonen
- 7 Hold jer evt. lidt i baggrunden og observer, hvordan andre mennesker reagerer i jeres zone

## BAGGRUND

Nogle gange går tingene lidt stærkt, og vi glemmer at hilse på hinanden eller gi' en ordentlig krammer. Ved at etablere en zone med dine egne spilleregler, kan du skabe positive møder i folks hverdag. Møder, der kan gøre en kæmpe forskel.



# PATROLJEN

# DU SKAL BRUGE

- » **Mennesker**
- » **Ting, der skaber forbindelse**
- » **Situationsfornemmelse**

# SÅDAN GØR DU

- 1 Lav aktionen alene eller sammen med andre
- 2 Overvej hvad der er brug for mere af, de steder du færdes. Fx mere snak på tværs af generationer eller flere, der holder døren for hinanden eller tømmer skraldespandene
- 3 Producér evt. hjælpemidler til din patrulje. Har du brug for post-its med komplimenter eller spørgsmål, du kan give folk. Eller små bægre med popping sukker, der bobler på tungen til at bryde isen med
- 4 Udfør aktionen - Gå på patrulje og gør "din ting"
- 5 Dokumentér oplevelserne undervejs og del dem gerne med andre

## BAGGRUND

Forskningsforsøg viser, at når personer vælger at tale med et andet menneske de sidste 10 minutter før en eksamen (eller anden test), så scorer de mærkbart højere i deres test – end hvis de var alene. Så social kontakt gi'r rigtig god mening. I Danmark har vi ikke tradition for at tale med mennesker, vi ikke kender. Med patruljen kan du lave om på den tradition og kidnappe folks opmærksomhed for et øjeblik.

» .....

**Overvej:** Skal din patrulje have et navn. Fx åbne-døre korpset?





**SNAK  
MED ALLE  
OM ALT**

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Papir/hæfte
- » To stole eller en bænk
- » Et stykke stof/pap til skilt
- » Mod

# SÅDAN GØR DU

- 1 Lav en gruppe på 4-6 personer
- 2 Lav et skilt med titlen: Jeg/vi vil snakke med alle om alt – gratis
- 3 Lav fem spørgsmål, I har lyst til at stille til folk. Bare til at have i baghånden, hvis I mangler samtaleemner
- 4 Find et sted, hvor samtalerne kan afholdes
- 5 Sæt skiltet op og vent
- 6 Snak løs med alle

## BAGGRUND

Steve Lambart, som er opfinder af forsøget, stillede engang et bord op i en park. Steve indbød de mennesker, som henvendte sig, til at tale om lige præcis det, de havde lyst til.

» .....

Dit **mod** kommer på prøve i denne øvelse. Men du vil hurtigt opdage, hvordan du gennem samtaler skaber masser af fantastiske relationer til mennesker, du aldrig har mødt før. Du kan udvide aktionen ved at lave en samtale-station med borde og stole.



**TAL MED  
MAD  
I MUNDEN**



# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Papir/små papkort
- » Et sted, hvor folk mødes for at spise
- » Duge/lys/servietter og lign.
- » Overtalelsesevne

# SÅDAN GØR DU

- 1 Få fat i remedier, der kan bruges til at pynte op med
- 2 Skriv små samtalekort til at lægge på bordene. Samtalekortene kan indeholde regler for samtalen og spørgsmål som fx: Hvad er en god dag for dig? Hvornår arbejdede du bedst sammen med andre? Hvad er det vildeste, du har prøvet?
- 3 Dæk bordene flot op, så stedet ser anderledes ud end til hverdag
- 4 Inviter folk til at "tale med mad i munden". Enten ved at få dem til at melde sig på forhånd eller ved at kapre dem på vej ind i kantinen
- 5 Sæt deltagerne sammen sådan, at de sidder med dem, de kender mindre godt
- 6 Dokumenter aktionen med billeder og statements fra deltagerne. Hæng det op i kantinen til inspiration for alle

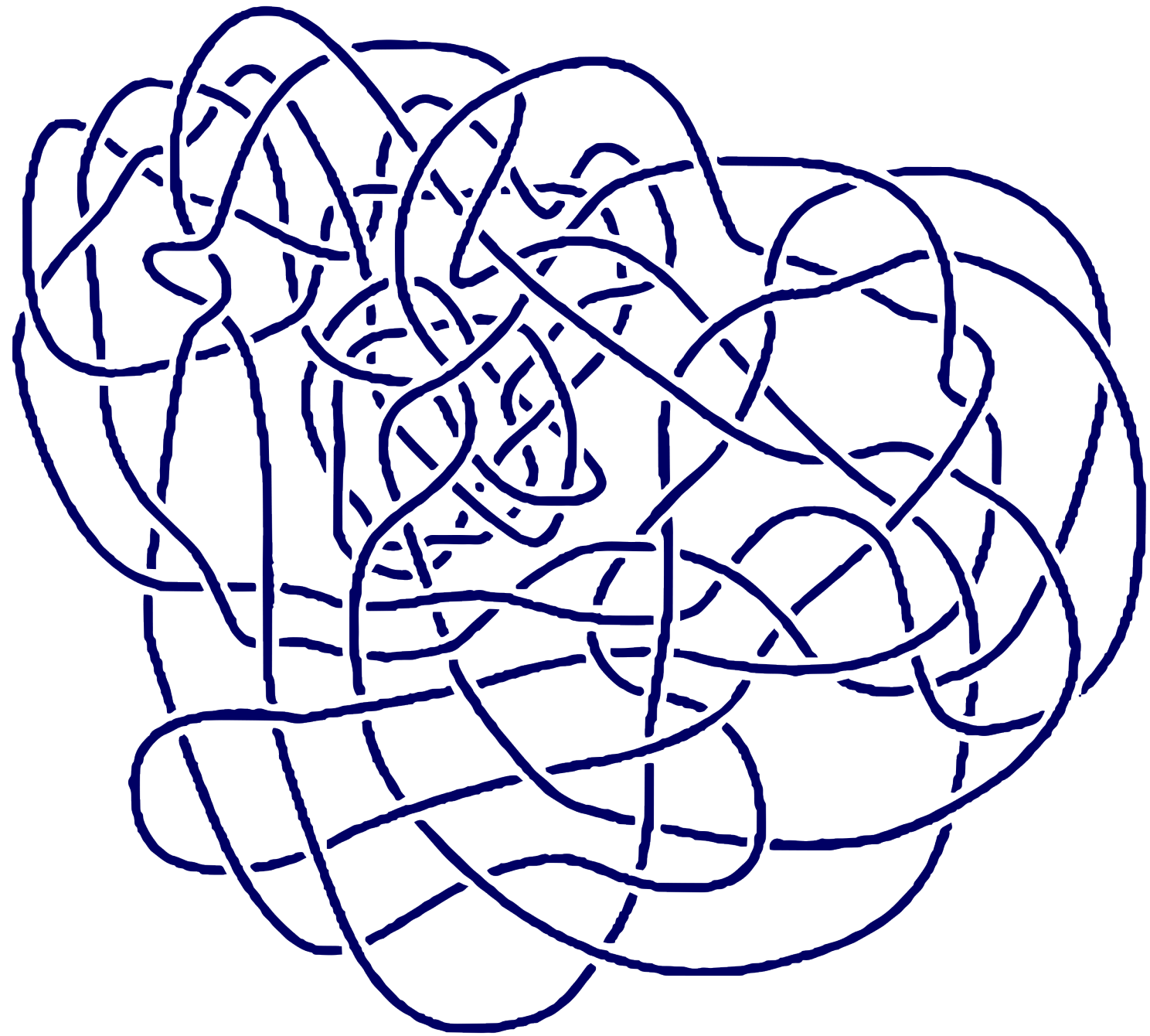
## BAGGRUND

Kantiner er rutineprægede steder. Steder, hvor vi gør, som vi plejer. Vi sidder med dem, som vi plejer og taler om de samme ting, som i går og i forgårs. Derfor vil du måske opleve, at det kræver overtalelse at få folk til at bryde deres vaner. Men hvorfor ikke ryste posen og skabe rum for nye relationer og nye typer samtaler. Held og lykke med at sætte en ny stemning!

» .....

Lav spørgsmålene **personlige**. På den måde gi'r deltagerne mere af sig selv, når de skal snakke sammen.

En regel for samtalen kan fx handle om, hvor længe samtalen skal vare, eller at deltagerne skal skiftes til at stille spørgsmål.



**BĪND  
BĀND**



# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Silkebånd/langt reb
- » Samarbejdsevne

# SÅDAN GØR DU

- 1 Gå 4-8 personer sammen i en gruppe
- 2 Klip et stykke silkebånd på 3-4 meter eller brug et reb – jo flere deltagere, jo længere skal båndet være
- 3 Fordel jer i hver sin ende af båndet, så der er lige mange deltagere hvert sted
- 4 Stil jer skulder ved skulder og tag fat i båndet med begge hænder
- 5 Brug samtale og bevægelse til at slå en knude på båndet – uden at slippe med hænderne
- 6 Når knuden er bundet, skal den løses op igen
- 7 Er I nok personer til at danne flere grupper, kan I konkurrere om at blive først færdige

## BAGGRUND

Øvelsen kræver temmelig store samarbejdsevner for at få bundet båndet. Øvelsen sætter virkeligt dine samarbejdsmuskler på prøve for at få knuden bundet. Hvis du kan klare den her, så er der ingen tvivl om, at du er klar til at løse endnu mere komplicerede opgaver. Rock on!



# 3D TWISTER

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Papir
- » Saks
- » God plads
- » Flexibilitet

## SÅDAN GØR DU

- 1 Klip en masse små sedler ud – mindst 30 styks
- 2 Skriv forskellige kropsdele på sedlerne. En kropsdel på hver. Fx højre øre, venstre knæ, maven osv
- 3 Put sedlerne i en hat, skål eller anden beholder
- 4 Gå i grupper på 3-6 personer
- 5 Én person styrer legen, trækker to sedler op af gangen og læser dem højt. Fx venstre fod mod højre skulder. Eller næse mod venstre knæhase
- 6 Grupperne skal nu dyste mod hinanden ved at gruppemedlemmerne udfører de ordrer, som læses op
- 7 Så længe der er "frie" kropsdele, der endnu ikke er benyttet, skal man forsøge at vride sig sådan, at det kan lade sig gøre

## BAGGRUND

Du kender måske legen Twister, hvor du har en slags måtte som spilleplade og skal strække dig maximalt for at kunne nå de farvede felter, mens du risikerer at vælte undervejs. I 3D Twister er din spilleplade andre mennesker. Forbered dig på at komme super tæt på dine holdkammerater.

- 8 Først når alle gruppemedlemmernes fødder fx er i spil, kan man "slippe" et sted og bruge en fod et nyt sted
- 9 Hvis en gruppe falder sammen og dermed må give slip på hinanden, går gruppen ud af øvelsen og kigger på
- 10 Øvelsen bliver ved, indtil der kun er en gruppe tilbage – som vinder

» .....

Twist er det engelske ord for at dreje



**FLINKKE  
FØDDER**

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Tusch
- » Noget, der kan klistre til skosåler
- » Gå-på-mod

# SÅDAN GØR DU

- 1 Denne aktion kan laves alene eller sammen med andre
- 2 Find på positive budskaber
- 3 Lav små klistermærker med budskaber eller alternative ”skosåler”, der kan sættes under skoene
- 4 Find medsammensvorne, der vil trave dine flinke budskaber ud i verden
- 5 Sæt evt. ideen i storproduktion

## BAGGRUND

Smiley'en er efterhånden blevet et uundværligt symbol i enhver online besked. Men ville verden mon se anderledes ud, hvis alle havde en smilende mund under skoen? Eller hvad, hvis man fik lavet en sål, der satte flinke fodspor i sneen eller i sandet? Eller du bare opdagede en sød hilsen, når nogen smækkede stængerne op på bordet.



**HUGUPY**

**HUGUPY**

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Computer/mobil/ipad
- » Internettet
- » Evt. facebookprofil
- » Kritisk sans

# SÅDAN GØR DU

- 1 Gå i en gruppe med 3-6 andre
- 2 Find et eller flere steder på nettet med under-skud. Det kan være en tråd på facebook eller et kommentarspor på en avis' onlineside
- 3 Diskuter god og dårlig net-adfærd. Se spørgsmål længere nede
- 4 Udvælg det sted, I vil hugupy'e
- 5 Overøst stedet med komplimenter og digitale kram. Jo flere, jo bedre

» .....

### Spørgsmål til diskussion:

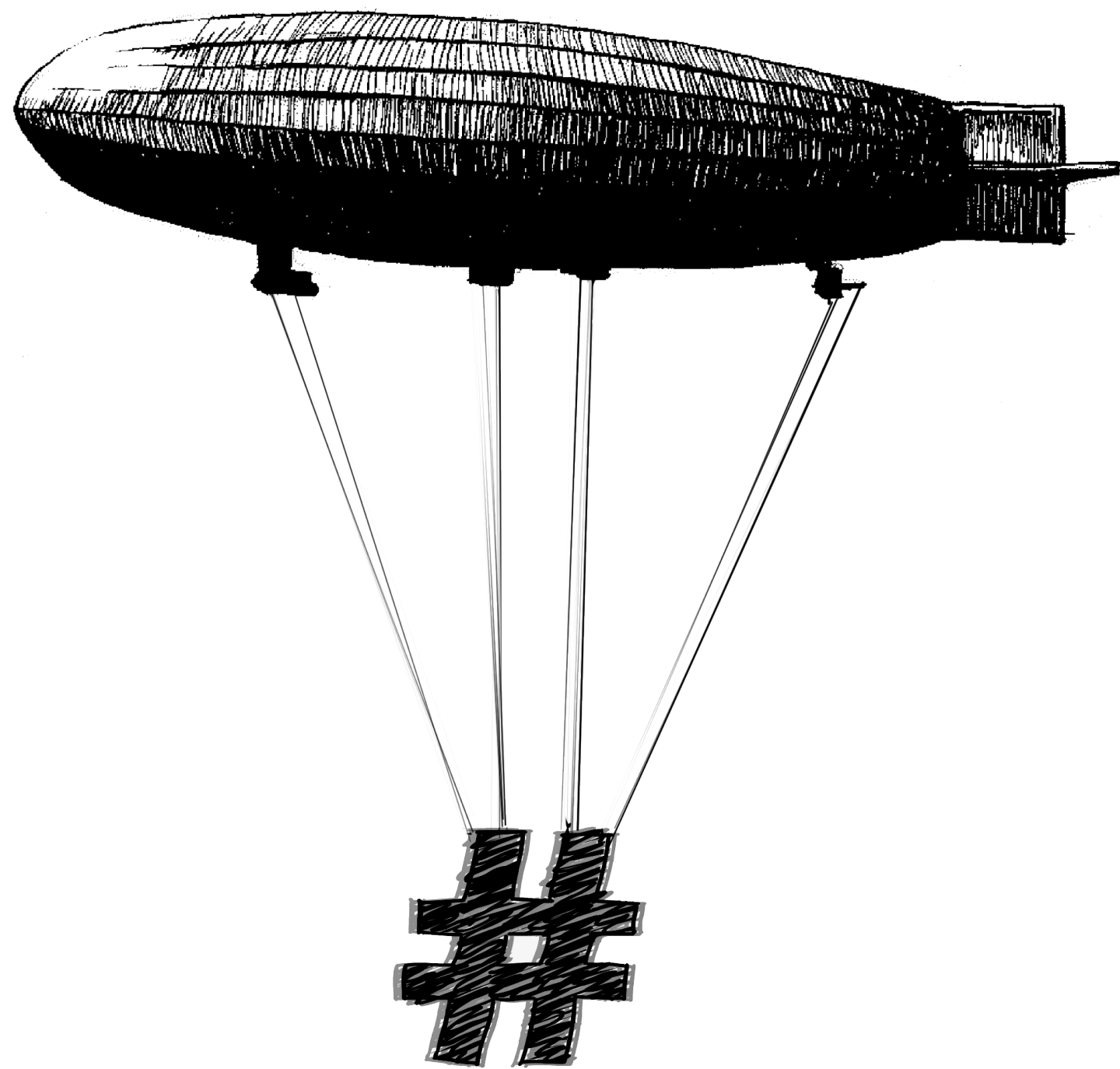
- Hvem er afsenderne af de negative kommentarer?
- Hvad får de ud af at skrive kommentarerne?
- Ville de agere anderledes, hvis de stod ansigt til ansigt med personen?
- Hvordan påvirker det dig at læse kommentarerne?

## BAGGRUND

Der findes en del nedturssteder på nettet, der kunne bruge en flink hånd og en masse kærlighed. Fx har EB.dk en side kaldet Nationen, hvor skribenter virkelig gi'r den gas – på den ufede måde. Også facebook flyder ofte over med negative kommentarer og mobning, ofte i forbindelse med aktuelle sager. Det fører nogle gange til en shitstorm. Med Hugupy erobrer I nettet for en stund og skaber jeres eget overskud.

» .....

**Hugupy** – et spil på ord af 'Hug' (altså 'kram') og 'occupy', som betyder besættelse. **Shitstorm** – er når en storm af "lort" rammer én, fx på nettet



# HASHTAG- KAPRING

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Computer/mobil/ipad
- » Internettet
- » En instagram-konto
- » Opfindsomhed

# SÅDAN GØR DU

- 1 Gå i en gruppe med 3-6 andre
- 2 Gå på Instagram og find hashtags, hvor der er minus overskud. Fx #lortemandag, #nedtursdag osv
- 3 Diskuter; Hvad er et godt hashtag? Hvad skal det kunne?
- 4 Find eller tag selv billeder, der emmer af overskud
- 5 Find på positive hashtags, der passer til billederne
- 6 Overtag de negative hashtags med jeres billeder, tilsat de nye flinke hashtags

## BAGGRUND

Sociale medier bringer folk fra hele verden sammen - på godt og ondt. Nogle gange flyder nettet over af indhold med dårlig stemning. En hashtag-kapring handler om at identificere et sted online, som drukner i dårlig stemning. For så at tage overskudshatten på og overtage stedet med positive hashtags og glade, seje og opturs-agtige billeder. Positivitet smitter nemlig. Kapringen har størst effekt, hvis mange oversvømmer det samme sted på én gang – fx i løbet af 24 timer.

» .....

**Hashtag** – et tegn, der kan gøre et ord aktivt på fx instagram eller twitter, så andre kan søge på emnet

**NICE MEME THERE**



**OLD CHAP**

**POSITIVE  
MEMES**



# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Computer/mobil/ipad
- » Internettet
- » Humor

# SÅDAN GØR DU

- 1 Gå i en gruppe på 3-4 personer
- 2 Brainstorm på, hvad der har været af aktuelle begivenheder, som har fyldt mediebilledet for nylig
- 3 Gå på nettet og find et billede, der har vakt opsigt – måske fordi det har provokeret mange. Alternativt kan I selv tage et optursbillede, I kan bearbejde
- 4 Brug humor til at forandre billedet, så det får et positivt udtryk og skaber smil og optur. I kan enten bruge tekst, indsætte elementer eller ikoner eller tegne direkte på billedet – bliv evt. inspireret af facebookgruppen: Dansk politik – fortalt med memes
- 5 Upload og spred billedet

## BAGGRUND

Der er altid alvorlige begivenheder i gang ude i verden. Derfor kan brug af humor være befriende og sætte fokus på et problem på en måde, der vækker opsigt og er sjov. Dagbladet Information havde fx et billede af "Spyttemanden", der i september 2015 stod på en bro og spyttede på flygtninge i Rødby. Her gik billedet viralt som memes i utallige udformninger, hvor vittige hoveder fik manden til at spytte en regnbue, spille saxofon og ryge lakridspibe.

» .....

**Et MEME** er en idé, stilart eller handling. Fx når du remixer et billede og deler versionen på nettet. **VIRALT** er, når noget spred sig lynhurtigt på nettet. Søg evt. på 'meme generator' på google



**FRA SELFIE TIL  
WEFIE**

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Computer/mobil/ipad
- » Internettet
- » Generøsitet

## SÅDAN GØR DU

- 1 Find en person, du synes fortjener en plads i rampelyset.
- 2 Opsøg personen
- 3 Spørg, om personen vil være med i et wefie med dig
- 4 Tag et billede af jer to sammen
- 5 Publicér billedet – enten IRL eller på nettet. Skriv en lille tekst til, hvorfor personen skal være med på dit wefie

» .....

**GENERØSITET** er, når du giver noget til andre – som her fx en plads i rampelyset  
**IRL:** Forkortelse for In Real Life

## BAGGRUND

Selfien er, hånden på hjertet, en smule se-mig-se-mig og selvoptaget. For at være fucking flinke må vi massere selvoptagetheden - lidt af gangen. En start er at gøre plads til én mere i billedet. Og gerne en person, der måske er lidt overset i din hverdag, men som alligevel får hjulene til at køre rundt.

» .....

*Lars AP har taget en pedelfie (Fra bogen "Fucking Flink dig selv")*  
 Niels Thrane er pedel på mine børns skole. Han får skolens hjul til at snurre, har et smittende godt humør – og ses ofte med flere af indskolingsbørnene i hælene. Det forstår man: Niels er altid en fornøjelse at være i nærheden af.



SAME SAME  
BUT DIFFERENT

FLINKKE  
ORD

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Sriver
- » Papir
- » Ordforråd

# SÅDAN GØR DU

- 1 Gå sammen med en makker
- 2 Find 10 synonymer for det at være flink. Skriv dem ned
- 3 Find herefter 10 antonymer for det at være flink. Skriv dem ned
- 4 Gå sammen med et andet par. Saml jeres 3 bedste ord indenfor hver kategori
- 5 Præsenter jeres ord for resten af gruppen
- 6 Diskuter følgende sætning: Ordet skaber, hvad det nævner – hvad betyder det mon?

## BAGGRUND

Når vi taler om ords betydning, reflekterer vi også over vores eget sprog. Grundtvig sagde, at ordet skaber, hvad det nævner. En verden, der fortælles med gode ord er bedre at leve i end en verden, der fortælles med grimme ord. Selv ord, der bare siges "for sjov" kan gøre ondt.

» .....

**Synonym** er et ord med samme eller næsten samme betydning som et andet ord. **Antonym** er et ord, der har den modsatte betydning af et andet ord.



**FLINK E**

**BÖRN**

**LEGER**

**BEDST**

**HACK ET  
ORD-  
SPROG**

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » papir/hæfte/computer/mobil/ipad
- » Internettet
- » Opfindsomhed

# SÅDAN GØR DU

- 1 Gå i en gruppe på 2-4 personer
- 2 Find 10 gamle ordsprog – fx fra nettet
- 3 Snak om ordsprogenes betydning – hvad har folk brugt dem til?
- 4 Leg nu med ordene, så ordsprogene bli'r fucking flinke
- 5 Vælg de 3 bedste og præsenter dem for resten af gruppen

## BAGGRUND

Ordsprog bliver brugt til at forklare livet med. De indeholder som regel en morale, der er god at huske, en slags livets sandhed – i hvert fald for det tidspunkt, hvor ordsproget var "hot". Så hvorfor ikke bruge ombyggede gamle ordsprog til at overbevise verden om, at fucking flink er vejen frem.

» .....

En morale er en teori om, hvad der bør anses for rigtigt eller forkert

Fra bogen *Fucking flink dig selv*  
*Ordsproget "Lige børn leger bedst"*  
*Bliver fx til "Flinke børn leger bedst"*

**FUCKING**

**FLINK**

**FOREVER**

# SKAB BEVÆGELSE

## FLINK I TREDJE

Nogle kloge mennesker forsker i det, vi kalder netværk og ved en masse om, hvordan mennesker forbinder sig med hinanden. De ved, at mennesker med vores følelser, handlinger og fortællinger påvirker hinanden. Helt ud i tredje grad. Det betyder, at når du viser overskud overfor en person, så påvirker det den persons venner og den persons venners venner - selvom du aldrig har mødt dem. Se mere her:

[fuckingflink.dk/fucking-flinkeskole-undervisningsmateriale](http://fuckingflink.dk/fucking-flinkeskole-undervisningsmateriale)

## DU MÅ SELV VÆRE DEN FORANDRING, SOM DU ØNSKER AT SE I VERDEN

- Gandhi, indisk politiker og åndelig leder

Hvordan får du forandringen til at vare længere end bare i dag eller i morgen? Og hvordan får du andre med på din mission? Det handler kapitlet her om.

JEG joset

Er i fuld gang med at gøre

**VERDEN**

omkring mig til et

**FUCKING**

**FLINKERE**

sted, jeg starter med:

---

---

---

**MANIFESTET**



# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Papir
- » Beslutsomhed

## SÅDAN GØR DU

- 1 Denne øvelse kan både laves alene – og sammen med en større gruppe
- 2 Brainstorm på, hvordan du kan blive ved med at være fucking flink i din hverdag ved hjælp af små eller store aktioner
- 3 Skriv dine ideer til aktioner ned på post-its. Een idé på hver seddel
- 4 Del ideerne med de andre i gruppen
- 5 Udvælg den bedste og mest realistiske aktion, som du også har lyst og mulighed for at gå i gang med
- 6 Lav et manifest med aktionen og underskriv med dit navn.
- 7 Gør manifestet synligt for andre – hæng det på en væg (Virtuelt eller in-real-life)

» .....

**Et manifest** er en tekst, der beskriver en person eller en gruppes holdninger og mål

## BAGGRUND

Et manifest bruges tit af en gruppe til at forklare, hvordan de opfatter verden, og hvad de arbejder for. Ved at gøre manifestet synligt og fx hænge det op i det rum, du færdes meget i, bliver du hele tiden mindet om opgaven – og andre kan spørge ind til, hvordan det går med dit mål.

Jeg/vi \_\_\_\_\_ er i fuld gang med at gøre verden omkring mig/os til et **fucking flinkere** sted. Jeg/vi starter med.....



**BOOST  
DĪG SELV  
FLĪNK**

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Dig selv
- » Viljestyrke

## SÅDAN GØR DU

- 1 Beslut dig for at følge træningsprogrammet herunder
- 2 De næste 7 dage skal du være flink hver dag overfor en ny person
- 3 Gør det!
- 4 Klap dig selv på skulderen. Du er nu et nyt og bedre menneske

» .....

### 7 trin til et (endnu) flinkere dig

- Dag 1** Gør noget flinkt for en ven
- Dag 2** Gør noget flinkt for en lærer
- Dag 3** Gør noget flinkt for et familiemedlem

## BAGGRUND

Farvestrålende magasiner i kioskerne er fyldt med træningsprogrammer, hvor du kan booste dig selv og få en fladere mave, en flot sixpack, blive fri for sukker eller noget helt fjerde på rekordtid. Fucking Flink er med på moden med en flink booster-pakke. Ved at sætte flink ind i en ramme som et træningsprogram, får du dig selv til at gøre noget ekstra hver dag i en uge. Og hvem ved, måske har du fået en ny vane for livet.

- Dag 4** Gør noget flinkt for én, der er yngre end dig
- Dag 5** Gør noget flinkt i en butik
- Dag 6** Gør noget flinkt for en nabo
- Dag 7** Gør nu noget flinkt for dig selv – du fortjener det!





# HISTORIE- BOKSEN

# DU SKAL BRUGE

- » **Mennesker**
- » **Skriver**
- » **Papir/hæfte**
- » **Pap**
- » **Opfindsomhed**

# SÅDAN GØR DU

- 1 Gå sammen i en gruppe
- 2 Lav en boks af pap, hvor folk kan smide sedler med deres flinke observationer eller flinke historier i
- 3 Lav et skilt, der forklarer, hvad folk skal gøre
- 4 Sæt boksen og skiltet op
- 5 Tøm boksen regelmæssigt og gør historierne synlige for andre. Skriv evt. historierne rent og giv dem et lækkert design, så I får kunst med indhold på væggene

## BAGGRUND

Tit sker der masser af flinke små handlinger omkring os. Det gælder bare om at spotte dem. En boks med plads til flinke observationer sætter fokus på det flinke i hverdagen. Og når de små flinke historier kommer ud til mange, smitter det.

» .....

Lav evt. et sted i kantinen, hvor de flinke renskrevede historier fra boksen kan hænge og pynte som perler på en snor





# FLINK- BAROMETERET

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Papir/hæfte
- » Evt. en plastikbeholder
- » Selverkendelse

# SÅDAN GØR DU

- 1 Denne øvelse kan laves alene, i en gruppe eller alle i fællesskab
- 2 Diskuter: Kan vi måle på flinkhed?
- 3 Lav kriterier for, hvordan I kan måle, om jeres gruppe bliver flinkere
- 4 Lav et system, så det er tydeligt, hvor tæt I er på målet
- 5 Nå målet

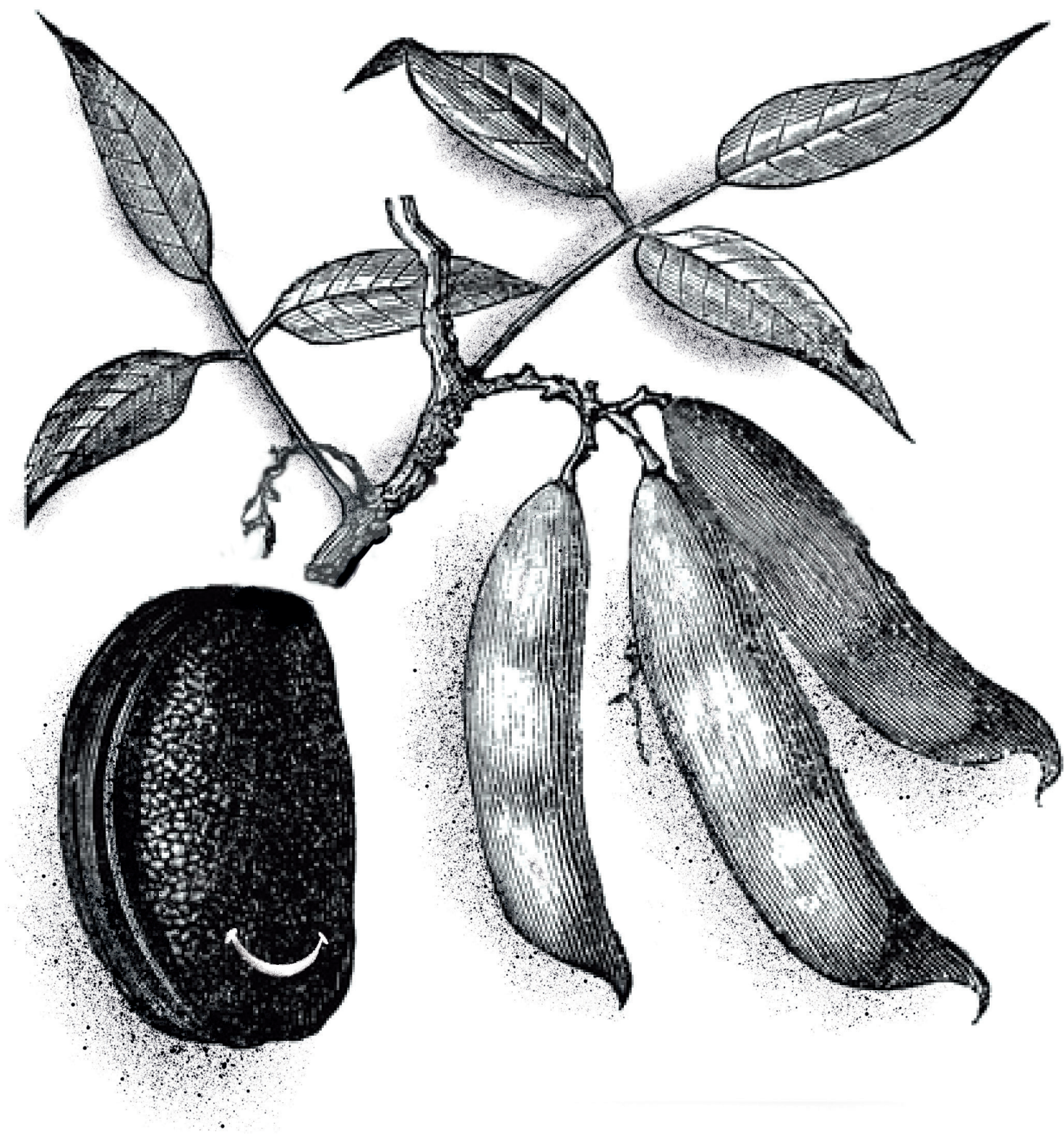
## BAGGRUND

Med et barometer tager du temperaturen på vejret. Med et flink barometer tjekker du flinkhedsniveauet i din gruppe. Flinkhed er måske ikke altid nemt at måle. Men I kan sætte jer mål om, at I fx skal nå 10 små flinke handlinger per dag. Eller at når I har lavet 10 øvelser/aktioner fra kogebogen, så er I i mål. Ved at have en synlig markering af hvor langt I er nået, hjælper I hinanden med at have fokus på målet.

» .....

Husk at fejre jer selv, når I har nået målet





# FLINKKE BÖNNER

# DU SKAL BRUGE

- » **Mennesker**
- » **Kaffebønner eller lignende**
- » **Tøj med 2 lommer**
- » **Opmærksomhed**

# SÅDAN GØR DU

- 1 **Start dagen med at lægge 10 bønner i din ene lomme. Det er lige meget, om det er højre eller venstre, i bukserne eller skjorten**
- 2 **Hver gang, du oplever noget flinkt, lader du en bønne skifte plads over til den anden lomme**
- 3 **Ved aftenid tæller du bønnerne op. Hvor mange fik skiftet plads til flinke lommen?**

## BAGGRUND

Ved at være bevidste om, hvornår vi oplever flinkt – hvad enten det er os selv, der gør flinke ting eller andre, der er flinke ved os – strækker vi flinkheden lige lidt længere. Bønneøvelsen gør det lidt sjovere – og kan også udformes som en konkurrence, hvor det gælder om at få hele gruppens bønner til at skifte lomme så hurtigt som muligt.

» .....

**Kaffebønnerne kan i princippet være hvad som helst, du har lyst til at have i lommen**





# TIDS- KAPSLEN



# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Papir
- » En beholder
- » Opfindsomhed

# SÅDAN GØR DU

- 1 Gå i en gruppe på 4-6 personer
- 2 Find ud af, hvad jeres tidskapsel skal indeholde (fx. breve, ting el. billeder)
- 3 Lav en tidskapsel ud af en eller anden form for beholder
- 4 Grav kapslen ned eller gem den et hemmeligt sted i lang tid

## BAGGRUND

En tidskapsel kan bruges til at forklare mennesker ude i fremtiden, hvordan det var, da I levede. Hjælp fremtidens mennesker med at være fucking flinke ved at gemme ting, som hjalp jer med at blive flinke i år. Eller påmind jer selv og åben tidskapslen, når I skilles og skal videre i livet.

## Opskrift på flink postej

1 dl. selvværd  
2 spsk. mod  
300 gram stjernestøv  
3 dl. kærlighed  
1 knivspids kækhed

Bland ingredienserne og lad det hæve et lattermildt og rart sted  
Servér direkte fra den varme ovn til venner og fjender.

**VAREDEKLARATIONEN**

**FOR**

**DIT LIV**

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Ting med påtrykte ingredienslister, fx en mælk
- » Skrivers
- » Pap

# SÅDAN GØR DU

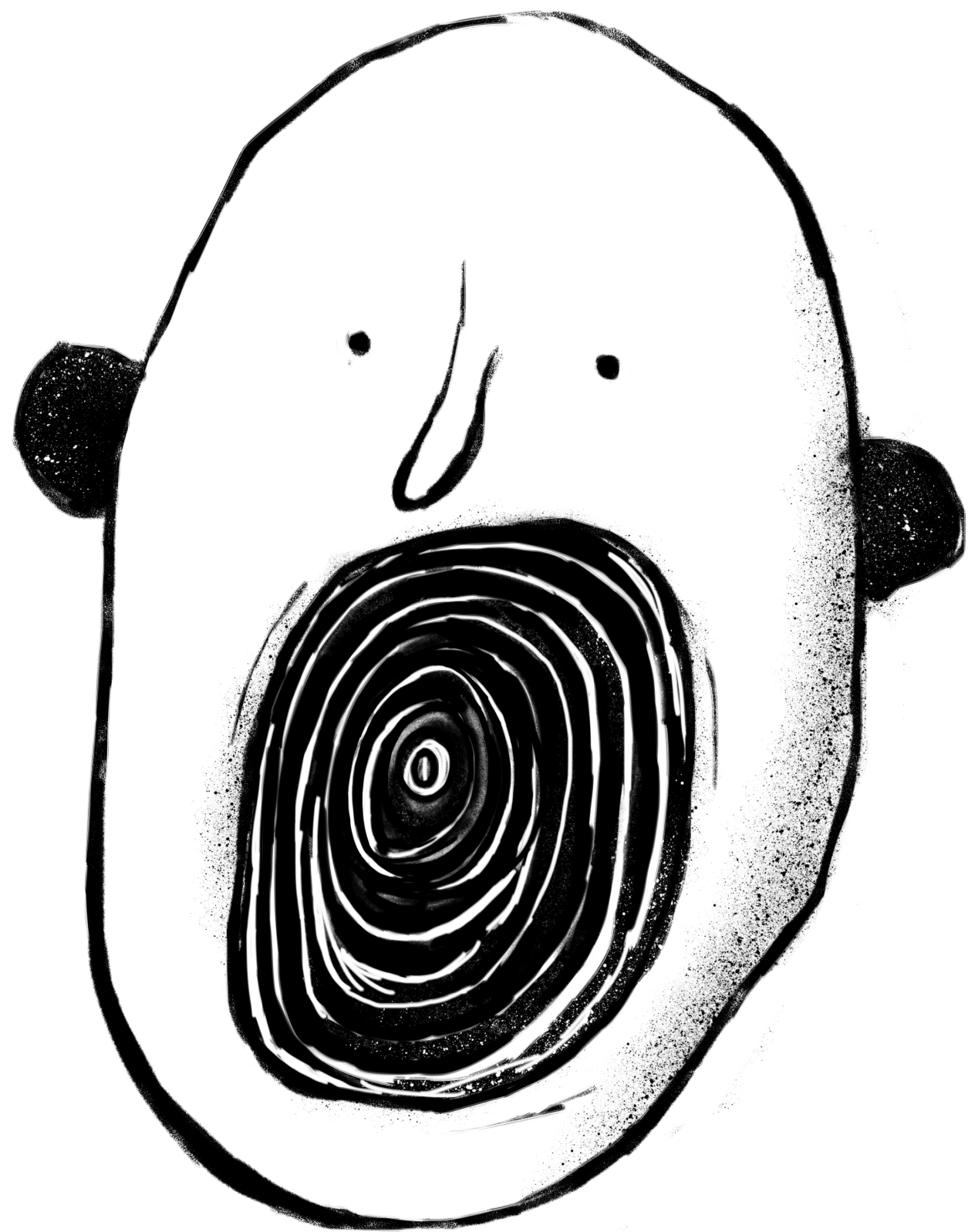
- 1 Gå i en gruppe på 3-4 personer
- 2 Overvej sammen spørgsmålet: Hvad er det, vi gør, når vi har de allerbedste dage?
- 3 Bliv enige om 3 ting og notér på et stykke papir
- 4 Skriv herefter hver især svar ned til spørgsmålet: Hvilke 2 ting holder jeg allermest af ved dem, jeg bruger mest tid sammen med?
- 5 Gå på jagt efter noget emballage med en ingrediensliste
- 7 Lav nu sammen varedeklarationen for det fede liv. Tag de ting, I har skrevet ned og sæt det op som en ingrediensliste. Diskutér, hvor meget I skal bruge af hver ting. Og hvad med allergener?
- 8 Del skulderklap hele vejen rundt. I har taget tilløb til at forstå den mening, der er med jeres liv.

## BAGGRUND

Et fantastisk projekt i New York "Brooklyn Superhero Supplies" er inspiration til denne øvelse. Superheltene i New Yorkerne sælger nemlig dåser med blandt andet taknemmelighed for at få penge til deres mission – at give børn og unge bedre mulighed for en uddannelse gennem kreativ skrivning. Ideen er kanon. Ved at lave alternative varedeklarationer tager snakken om det fede liv en hel ny drejning.

» .....

Øvelsen her kan også laves for andre varer end "Det fede liv". Fx "Det flinke liv", "Det kloge liv", "Det meningsfulde liv". Find selv på flere.



**ALLE-  
KALD**



# DU SKAL BRUGE

- » **Mennesker**
- » **Et medie**
- » **Udholdenhed**

# SÅDAN GØR DU

- 1 Gå i en gruppe på 4-6
- 2 Find ud af, hvad jeres budskab eller fælles opgave skal være
- 3 Find det medie, som skal være jeres talerør. Fx. et samtaleanlæg, Internettet eller en fælles e-mail adresse
- 4 Send et Allekald

## BAGGRUND

Martin Luther Kings berømte “I have a dream”-tale fra 1963 samlede over 250.000 mennesker, der alle var parate til at bakke op om budskabet: Lighed for alle på trods af køn, race og social status. Det var noget af et Allekald! Allekald inviterer til action og kan udtrykkes gennem alle medier - både på skrift og mundtligt. Gør noget, som får ALLE med!





# FLINK TAPET

# DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Computer/mobil/ipad
- » Internettet
- » Printer
- » Papir
- » Kreativitet

# SÅDAN GØR DU

- 1 Gå i en gruppe på 3-4 personer
- 2 Saml al den billeddokumentation I har fra jeres flinke oplevelser
- 3 Print billederne ud
- 4 Hæng billederne op på væggen og lav et flink tapet et sted, hvor mange mennesker er samlet

## BAGGRUND

Det imponerende Bayeux-tapet i Normandiet i Frankrig er en 900 år gammel og 70 meter lang vævet tegneserie, der fortæller historien om vikingetidens afslutning. Det er kaldt et stykke propaganda for England, der også bestilte tapetet. Et flink tapet kan lidt af det samme. Det dokumenter den flinke udvikling, I har gennemgået set fra jeres synsvinkel selvfølgelig og trækker tråde fra fortiden til nuet og ind i fremtiden. Med et flink tapet kan I inspirere andre til også at være fucking flinke.

» .....

Hvis I har mulighed for at laminere billederne, kan tapetet holde længere

# ER DU EN AF DEM ...

**SOM TØR?**

**SOM GØR?**

**SOM GĪDER?**

**SOM RYKKER?**

**SOM RÆKKER UD?**

**SOM VĪSER OVERSKUD?**

**SOM SKABER FORBĪNDELSER?**

**SOM OPLADER DEM OMKRĪNG DĪG?**

**SOM ER BLÅØJEDE NOK TIL AT TRO PÅ OG KÆMPE FOR EN BEDRE VERDEN?**

?

**SÅ ER DU FUCKĪNG FLĪNK. FOREVER**