

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

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 josef

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

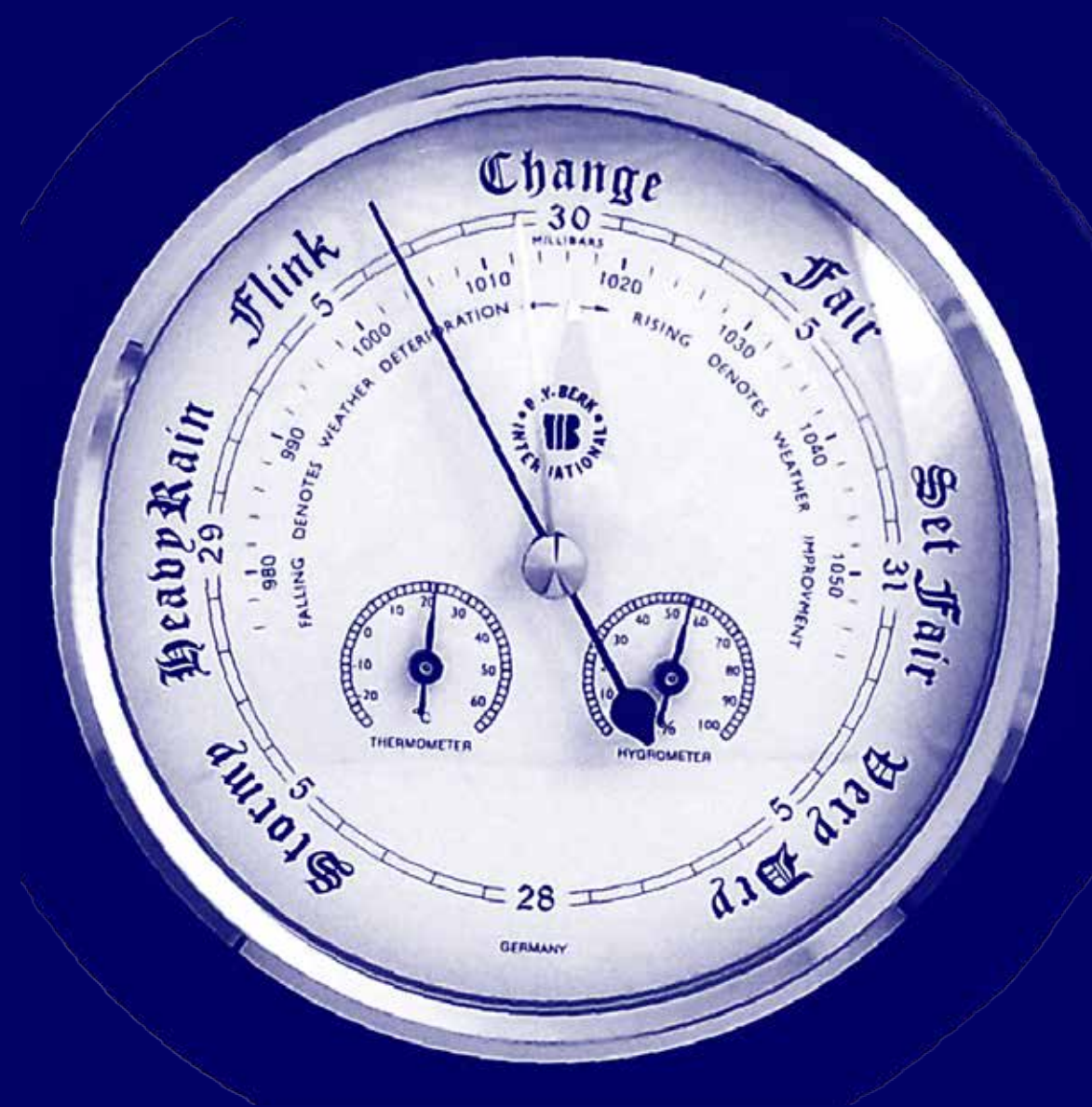
- 1 Gå sammen i en gruppe
- 2 Lav en boks af pap, hvor folk kan smide sedler med deres flinke observationer eller flinke historier i
- 3 Lav et skilt, der forklarer, hvad folk skal gøre
- 4 Sæt boksen og skiltet op
- 5 Tøm boksen regelmæssigt og gør historierne synlige for andre. Skriv evt. historierne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

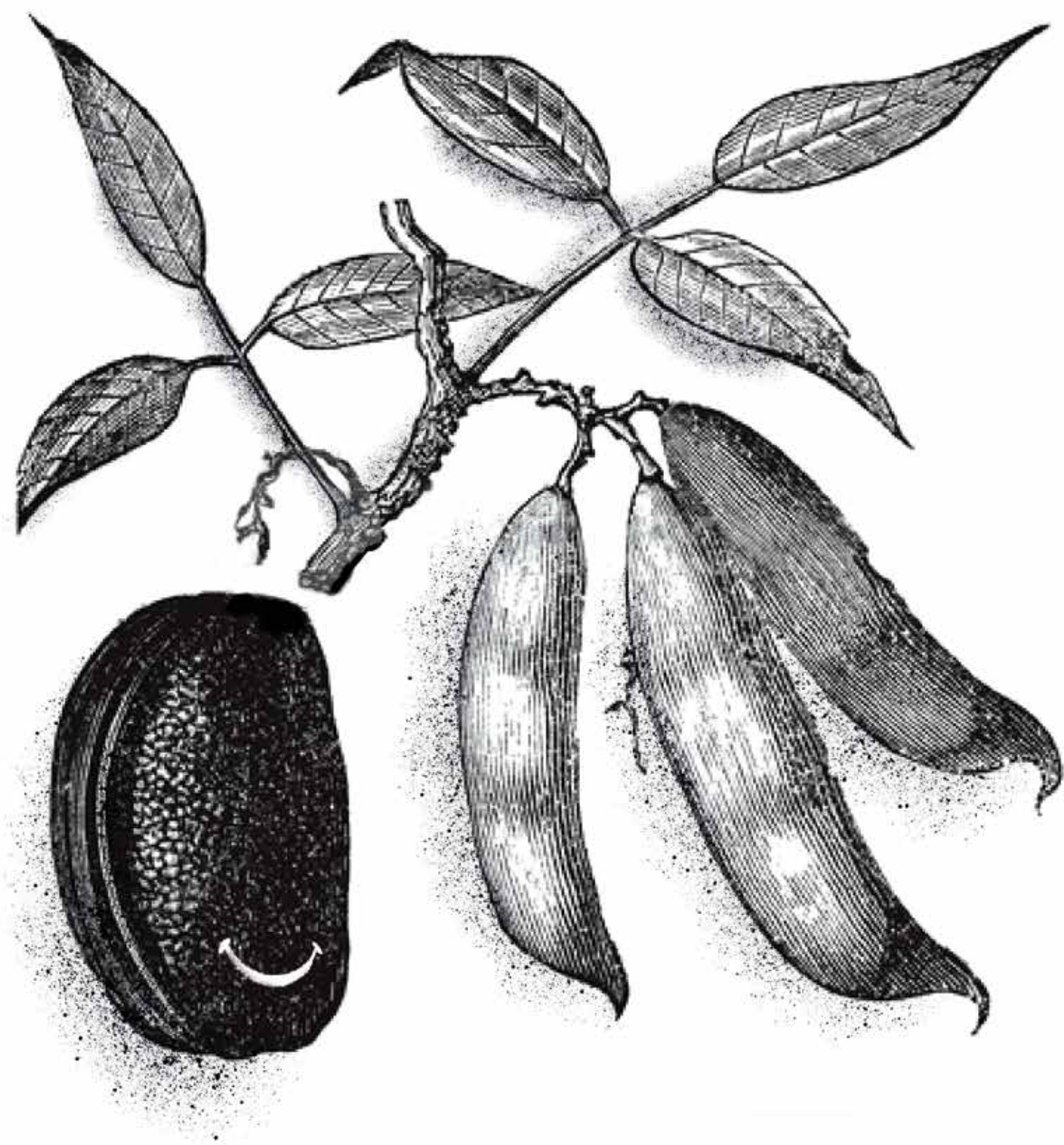
- 1 Denne øvelse kan laves alene, i en gruppe eller alle i fællesskab
- 2 Diskuter: Kan vi måle på flinkhed?
- 3 Lav kriterier for, hvordan I kan måle, om jeres gruppe bliver flinkere
- 4 Lav et system, så det er tydeligt, hvor tæt I er på målet
- 5 Nå målet

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 aftentid 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. selvværð
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
- » Skriver
- » Pap

SÅDAN GØR DU

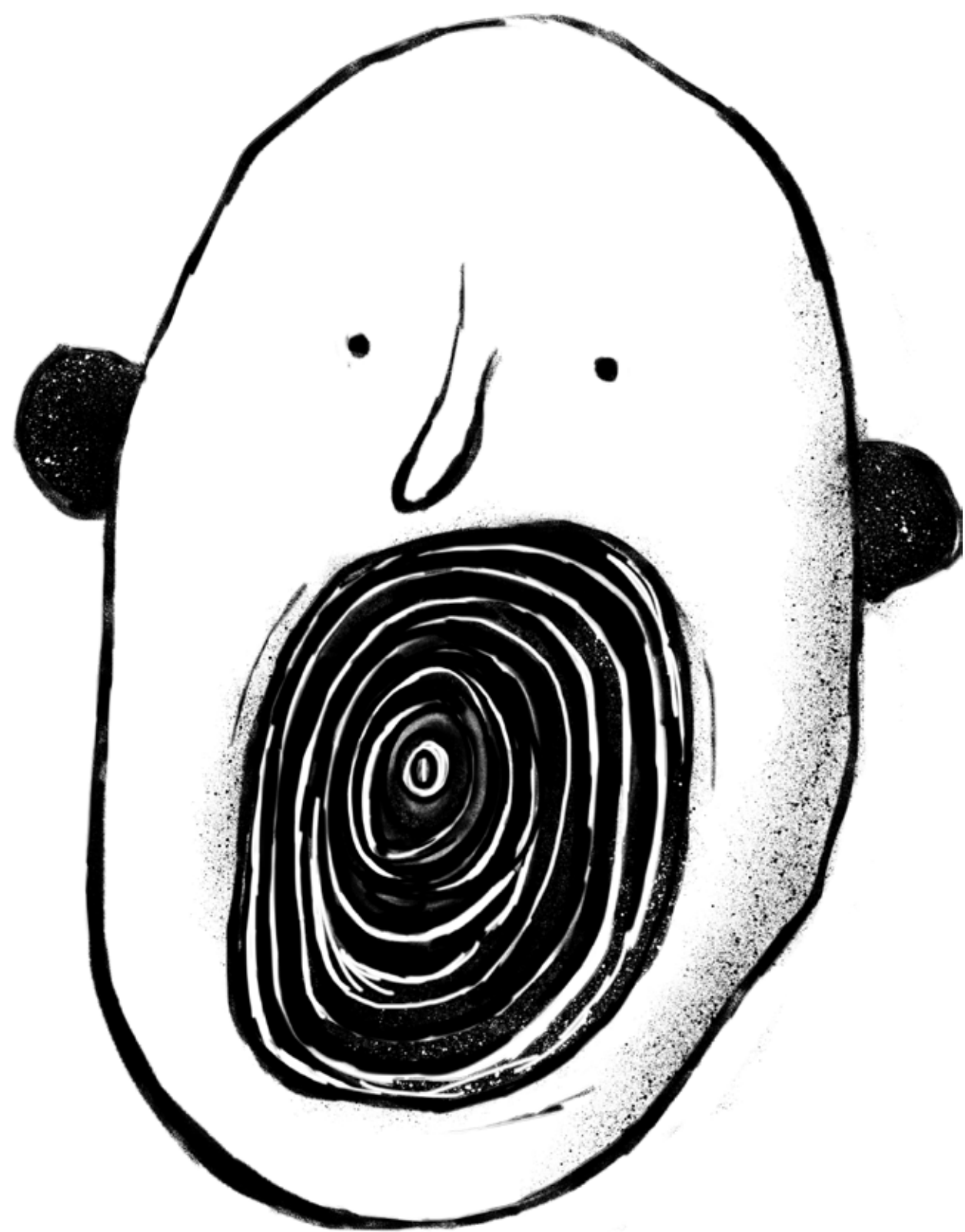
- 1 Gå i en gruppe på 3-4 personer
- 2 Overvej sammen spørgsmålet: Hvad er det, vi gør, når vi har de allerbedste dage?
- 3 Bliv enige om 3 ting og notér på et stykke papir
- 4 Skriv herefter hver især svar ned til spørgsmålet: Hvilke 2 ting holder jeg allermest af ved dem, jeg bruger mest tid sammen 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