# **Podcast: Forældrekursus #04: Romantik og flirt**

Note: Dette er en transskribering af podcasten. Hver gang der er en underliggende lyd, så indsættes en beskrivelse af lyden i [ ].

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Romantik og flirt er temaet i denne podcast, som er en del af et podcastkursus omkring børn og unge med alvorlig synsnedsættelse. Kurset er en podcastserie i samarbejde mellem Instituttet for Blinde og Svagsynede (IBOS), Landsforeningen af Forældre til Blinde og Svagsynede og Synscenter Refsnæs. De enkelte podcasts tager et relevant tema op fra opvæksten, ungdommen eller det tidlige voksenliv.

Når du har lyttet til denne podcast, har du fået viden om teamet ’romantik og flirt’, og hvorfor det er vigtigt at have fokus på hos unge med synsnedsættelse. Du har fået konkrete eksempler på hvilke udfordringer, man kan møde som ung og fået gode råd, du som forælder kan bruge efterfølgende til at støtte den unge, eller du som ung selv kan arbejde videre med.

Jeg hedder Julie Giese, og jeg vil guide dig gennem denne podcast. Nu skal du møde din underviser.

Anne: Jeg hedder Anne-Sofie Lind Jensen. Jeg er autoriseret psykolog, og jeg arbejder på Instituttet for Blinde og Svagsynede. Og jeg arbejder med lidt forskellige opgaver. Generelt arbejder jeg med personer, som har nedsat syn og alle mulige problematikker, der følger med der. Jeg rådgiver og vejleder unge fra 14 år, deres forældre, nogen gange søskende, lærere, synskonsulenterne og andre der er relevante at rådgive i den unges netværk. Det gør jeg i hele landet. Indsatserne bliver selvfølgelig skræddersyet i forhold til hvem den unge er, og hvad vedkommende har brug for.

Derudover underviser jeg også de unge. Det kan man følge med i inde på vores hjemmeside, hvor vi informerer om de forskellige aktuelle kurser.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Vi du fortælle, hvad det er, du vil fortælle om i dag?

Anne: I dag skal jeg fortælle jer lidt om flirt og romantik og lidt omkring de udfordringer, der kan være, når man har nedsat syn.

Studievært: Hvorfor er det her tema vigtigt?

Anne: Det er vigtigt at komme omkring, fordi i ungdomsårene sker der rigtig meget med os. Der sker rigtig meget inde i os og i relationen mellem os. Og noget af det, der sker, er en nyfundet romantisk eller seksuel interesse for det samme eller det modsatte køn. Med det kommer også en øget selvbevidsthed og usikkerhed, og det er i virkeligheden ikke så verbaliseret i vores kultur. Det er ikke noget, vi taler højt om som nogen af de andre sociale kompetencer, der bliver drøftet i podcastserien. Så det er blandt andet noget af det, jeg vil kigge på i dag. Hvad kan vi være ekstra opmærksomme på?

Man bliver mere selvbevidst i ungdomsårene, og man oplever også en øget usikkerhed. Der sker også noget i relationen mellem os. Der sker noget i kommunikationen. Når vi er noget yngre, så har vi en mere direkte kommunikation. Vi siger i virkeligheden tingene direkte, som vi ser dem. I ungdomsårene sker der noget, hvor vores kontakt til andre bliver meget mere nonverbal. Det er i virkeligheden rigtig svært for mange unge mennesker, og især hvis man har nedsat syn. Så kan det pludselig være svært at følge med i den pingpong, der foregår. Det er sådan noget som flere pauser og øget spændinger. Der er noget fniseri. Og det kan være svært at finde rundt i, hvad forklaringen på det er. Det er ikke altid, der er en forklaring, fordi måske fniser man bare over et eller andet, man kom til at tænke på. Men så står der nogen ved siden af, som ikke kan finde rundt i det.

Studievært: I forhold til temaet romantik og kærester der er flirt jo relevant. Hvad vil det sige at flirte?

Anne: Jeg tror, at hvis man slår flirt op i en dansk ordbog, så står der, at flirte er, at man tiltrækker sig opmærksomhed fra et andet menneske, man har en romantisk eller seksuel interesse i. Flirt er en måde, man charmer sig ind på hinanden på ved at bruge forskellige teknikker. Man bruger noget verbalt og noget nonverbalt. Flirt er på mange måder som andre samtaler, og derfor kan det være svært at finde ud af, hvornår man flirter, og hvornår der er nogen, der flirter med en, og hvornår joker vi bare med hinanden. Og det kan især blive sårbart, hvis man har en romantisk interesse i den, man snakker med, og man ikke ved, om de flirter tilbage. Så kan man blive noget usikker.

Hvordan gør man det? Der er noget verbalt, noget sprogligt. Der er også noget, som ikke er verbalt. Noget af det, der ikke er verbalt, er blandt andet nogle af de signaler, vi sender ud. Som seende bruger vi meget den visuelle kontakt, fx holder man øjenkontakten længere, end man normalt ville gøre, eller man smiler. Måske man smiler og kigger lidt væk, fordi man bliver generet. Så man sender mange signaler ud. Det, der kan være en udfordring, når man har nedsat syn, kan være at opfange de her signaler. Det kan være svært at opfange, hvis der sidder en i den anden ende af klassen, som sender en et lidt længere blik, end de normalt gør. Så det er selvfølgelig en klar udfordring. Fordi rigtig meget flirt foregår nonverbalt er det vigtigt, at man som svagsynet er opmærksom på de signaler, man sender ud.

Det handler også om, hvordan man ser ud – det gælder i alle sociale relationer, uanset om man er til fest eller jobsamtale. Det betyder noget, at man er pæn i tøjet, og at man har været i bad. Måske har man taget makeup på. Måske man har sat håret. Man dufter godt. Disse ting sender også nogle signaler. Det er det forberedende, der skal til, inden man skal ud og ’slå sig løs’.

Så er der også noget i forhold til de signaler, man sender, når man sidder over et menneske, man er kommet i kontakt med, og som man måske gerne vil flirte med. Så viser vi ofte en interesse ved at have et åbent kropssprog over for den person. Man sidder vendt mod personen. Armene hænger måske ned langs siden eller ligger i skødet. Det viser, man er åben. Man vender sig mod den, der taler. Det er jo noget, man også kan øve sig i, selvom man har nedsat syn. Man kan øve sig i at høre efter, hvordan de andre sidder foran en. For man kan godt høre, hvis man taler direkte til en, eller hvis jeg fx som nu vender mig væk, så tænker jeg, at det bliver tydeligt på podcasten, at jeg ikke længere sidder og kigger på Julie. Og det er noget, man kan træne at lytte efter. Jamen, hvornår viser andre, at de har en interesse for mig?

Modsat det åbne kropssprog, som kan vise interesse, så kan et lukket kropssprog være med armene foldet. Man sidder måske med hovedet vendt væk eller hovedet lidt nedad eller måske hele kroppen vendt væk. Det signalerer, at man ikke er interesseret eller måske har behov for at sidde lidt alene.

Det er naturligt, at mange vil blive tiltrukket af dem, der viser et åbent kropssprog. Når man med kroppen viser, at jeg sidder lige for mig selv, så har det også en effekt. Det skal man også have sig for øre.

Studievært: Så kom vi omkring, at der er noget, der er verbalt, og noget der er nonverbalt. Og så er der noget, der vedrører det visuelle, som man ikke kan se. Hvad kan man gøre, hvis man ikke kan bruge synet?

Anne: Lad mig starte med at sige, at man flirter også på måder, som ikke er så visuelle. Der er jo fx også mange seende, der flirter i biografens mørke eller til en fest, hvor man ikke kan se så godt. Der er man nødt til at bruge nogle andre virkemidler. Noget af det man gør, når man flirter, er, at man øger sin fysiske berøring. Det er også noget, man kan bruge til at finde ud af, om den anden har en interesse i en. Man sætter sig måske lidt tættere på den, man gerne vil snakke med. Man kan prøve at lægge armen ned ved siden af vedkommende. Sådan så ens hånd lige akkurat grænser op til den andens hånd. Så man måske lige har to lillefingre, der rører ved hinanden. Eller man kan læne sit ben op ad den andens ben under bordet. Og så kan man egentlig hurtig finde ud af, om den anden er interesseret. For hvis den anden ikke er interesseret, så vil de flytte deres hånd eller deres ben og rykke rundt, så de sidder på en anden måde. Det kan jo også godt være en tilfældighed, at man flytter sig. Så man kan prøve igen. Når man flirter, kan man lægge en hånd på den andens arm eller skubbe lidt kærligt til hinanden, når man fortæller en joke. Man kan også, når man rejser sig, lige lægge en hånd på den andens skulder på en kærlig måde – ikke på en ’flyt dig’-måde. [Anne griner]. På en lidt mere flirtende måde. Er man videre til det, kan man jo også prøve at tage den andens hånd, og se, hvad der sker. Den anden vil forsøge at få sin hånd fri, hvis de ikke er interesseret. Det er jo lidt at prøve sig frem.

Så er der jo også selve samtale, kan man sige. Jeg sagde tidligere, at når man flirter, så er det ofte en samtale, der kan være svær at finde ud af. Flirter vi nu, eller har vi bare en samtale? Der er forskellige virkemidler, man kan bruge. Det kan fx være, at man gør sin stemme lidt mere blød, at man griner lidt af den andens joke, eller at man selv prøver at fyre nogen jokes af for at gøre samtalen lidt mere let. Det der er rigtig vigtigt er, at man viser interesse for den anden. Det gør man jo blandt andet ved at spørge ind og være nysgerrig og tilkendegive, at man er interesseret. Man kan fx sige: ’Ej, dyrker du det. Hvor fedt. Det har jeg altid godt kunne tænke mig’ eller ’Ej, prøv lige at fortæl lidt om det. Det må være mega svært. Du må være mega sej, når du kan det’. På den måde kan man vise interesse i hinanden. Man kan booste hinanden ved at italesætte de her ting og sige: ’Du er virkelig sej’.

Og som alt andet i denne verden skal man finde en måde, der virker bedst for en selv. Måske er man ikke en, der griner så meget af jokes, og så kan det virke falsk, hvis man pludselig slår en høj latter op. Det kan også være, at man ikke synes, at karate er særlig sejt, og så ville det være mærkeligt at sige: ’Ej, hvor er du sej, at du kan slå en ned’ eller hvad man nu ville sige. [Anne og Julie griner]. Det er noget med at være tro mod sig selv. Hvad synes man egentlig er interessant. Men når man flirter med nogen, må man godt smøre lidt tykkere på. Så den anden i hvert fald ikke er i tvivl om, at man synes, det er interessant at tale med vedkommende.

Studievært: I dag bruger man fx dating-apps og forskellige medier til at finde en kæreste. Kan du sige noget om det?

Anne: Nu tænker jeg, at denne her podcast er henvendt til forældre. Og jeg tænker, at meget af det, jeg har sagt indtil videre, er noget, som forældrene godt kan genkende. Den fysiske kontakt, den bløde stemme og de flirtende jokes er noget, som altid har været der. Men noget af det, der er sket inden for forholdsvis få år, er jo et boom i sociale medier. Og der er en anden måde at flirte på digitalt i dag.

De sociale medier giver en mulighed for at skabe en kontakt til den, man er interesseret i på en lidt behørig afstand, så man kan være lidt mere tryg i det måske. Det giver en mulighed for, at man kan spørge ind til: ’Hvad synes du var fedt?’. Eller hvis man bliver venner på Facebook, så kan man jo se, at ham den søde fra parallelklassen går til karate. Og så ved man jo det, når man til næste fest går op i baren, hvor han også er. Så kan man sige: ’Jeg kan se på Facebook, at du dyrker karate. Det er da fedt’. Så de sociale medier giver en mulighed for at forberede sig lidt. Det giver noget trygt, og derfor kan man måske have lyst til bare at fortsætte med at sende beskeder og emojies eller snapchatbeskeder, eller hvad man nu kan. Det, der kan være lidt en faldgrube i det, er, at man måske aldrig kommer videre derfra. Jeg siger ikke, at det er umuligt. Men det bliver svært at få et fysisk forhold til hinanden, hvis man kun kender hinanden fra sociale medier. Det kan være en god start. Men det kan også være vigtigt, at man kommer videre derfra.

Når vi nu taler om sociale medier, så er et godt råd også herfra, at man ikke siger noget der, eller sender noget der, som man ikke ville gøre i det virkelige liv. At man er opmærksom på, at man skal passe på derude. Man hører jo om nogen sager, hvor det ikke er gået så godt. Det kan man som forældre godt tage en snak med den unge om.

En anden ting, der bruges til flirt, når vi snakker sociale medier, er jo dating-apps. Der er et kæmpe udbud af dating-apps. Det er der rigtig mange, der bruger i dag. Hvis jeg skal nævne nogen, så er der: Tinder, Dating.dk, OkayCubid, Grinder og Happn. Det er lige dem, jeg kan komme i tanke om. Mange af dem fungerer på samme måde. Der er nogle billeder og en kort tekst, og så finder appen andre i nærheden. Det kan man jo godt forsøge sig med. Det kan godt blive en flad oplevelse, hvis man er stærkt svagsynet eller blind, fordi det faktisk er billederne, mange af dem går ud fra. Men det kan være et forsøg værd at prøve det af. Fordi der er rigtig mange andre, der bruger det.

Jeg har engang fået et råd fra en ung, som var blind. Hun fortalte, at OkayCupid var en app, hvor man skrev lidt mere om sig selv og derfor syntes hun, at den var lidt federe at bruge. Fordi man fik et andet kendskab til den, man skrev med.

Nu vi er ved det her, så er der også en lille advarsel. Det, der er med netdating, er, at der jo er en form for anonymitet. På både godt og ondt. Det gode i det er den her tryghed. Man behøver ikke mødes med den anden lige med det samme. Man kan lære hinanden lidt bedre at kende og tænke lidt over hvilke billeder, man viser af sig selv. Omvendt kan man jo også vælge at være usand omkring sig selv. Det er der nogen derude, der gør. Der kan godt være nogen, der bruger netdating til andet end dating. Så man skal lige være opmærksom på, hvad det er, man deler med de her mennesker, som man aldrig har mødt og ikke kender. De kan godt have nogen hensigter, som ikke er de samme som dem, man selv sidder med. Der har været eksempler, hvor folk er blevet bestjålet eller blevet snydt af de her mennesker. Så vær forsigtig. Og når man skal mødes med nogen, man har snakket med, så er det forhåbentlig den, man rent faktisk har snakket med. Men det kan også være en helt anden. Så man skal også tænke over, hvor man mødes. Om man fx mødes privat eller ude et offentligt sted.

Studievært: Det kan så føre videre til, at du har nogen andre gode råd, som du gerne vil dele med forældre og de unge selv.

Anne: Hvis vi starter med forældrene. Temaet omkring flirt, dating og romantik er ofte en af de ting, man ikke går til sine forældre med. Typisk går man til sine venner eller sine søskende. Som forældre kan man tage snakken med den unge. Men man skal være forberedt på, at der ikke kommer så meget retur. Men man kan fortælle om nogle af de ting, man selv har oplevet som udfordrende, da man var ung, og så vide at selvom børnene måske ikke responderer på det og siger ’jamen, far det er jo mange år siden’ og den slags, så er der jo alligevel noget af det, man siger, der går ind. De skal nok høre det.

Til de unge vil jeg give det råd, at man skal tale med vennerne omkring det. Man skal vide, at det er et tema, der for rigtig, rigtig mange, er en udfordring. Som en med et nedsat syn kan man måske tænke, at der er nogen ting, jeg ikke ser, og derfor er der måske nogen ting, der er lidt sværere. Det er der helt sikkert, men der er også nogen ting, som seende ikke ser. Fx et ’kom og kys mig’-blik – det findes simpelthen ikke. Man kan prøve at vise det på forskellige måder, men der findes ikke universelle koder, som seende fuldt ud opfanger. Det er et emne og et område, der er svært i ungdomsårene. Og det kan også være svært i voksenalderen. [Anne griner].

Så det er noget med at snakke med ens venner omkring det og prøve at få noget inspiration fra dem. Man kan også finde inspiration i film og serier. Og man kan prøve at google sig frem. Og der er mange Youtubere der taler om det, både på engelsk og på dansk. Der findes også forskellige podcasts, hvor de vender og drejer nogen problemstillinger. Det man skal være opmærksom på nogen gange, hvis man ser film og serier, det er, at det ikke nødvendigvis er særlig virkelighedsnært, da det som regel altid ender rigtig godt. I virkeligheden ender tingene sjældent så godt som i film.

Et andet råd er, at man kan prøve at øve sig derhjemme. Fx det her med at gøre sin stemme blød eller man kan prøve at øve sig i, hvordan man vender sig mod nogen. Med det syn, man har eller ikke har, kan man også prøve at stå foran spejlet og smile og prøve at finde ud af, hvordan smiler jeg på en måde, som ikke er overdreven. Hvordan ser jeg glad ud? Hvordan er jeg tryg i det her?

Og så vil jeg sige, at man kan se alle film og serier i verden om emnet, og man kan høre alle de podcast, der er, og man kan snakke med sine venner om alle de problemer, der er, men man lærer først noget, når man prøver det af. Og det er noget, der kræver mod. Det gør det for alle. Nogen gange er det federe at kaste sig ud i noget, som ikke går godt, end at gemme sig væk og bagefter tænke: ’Det kunne jeg godt have gjort’. Nogen gange skal man bare kaste sig ud i det og så vide, at det går galt for alle ind imellem. Det her er ikke noget, der er let for alle. Men som med så meget andet så bliver man bedre, når man øver sig. Man bliver bedre med træning.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Vil du fortælle lidt om, hvordan vi arbejder med det her emne hos IBOS?

Anne: Blandt andet har vi tidligere holdt et flirtekursus. Jeg holdte et kursus for nogle unge mennesker, som var super engagerede i det. Vi havde en virkelig sjov og fed eftermiddag, hvor vi lavede nogen forskellige øvelser i, hvordan man tager kontakt til andre, og hvad man skal være opmærksom på. Blandt andet det her med signalerne, man sender, og hvordan man viser man er interesseret. Der kan man holde øje med vores hjemmeside eller kontakte os, hvis man er interesseret. Så kan vi helt sikkert afholde endnu et kursus. Man er også velkommen til at kontakte psykologerne her på IBOS, hvis man har brug for nogen at sparre med eller få nogen gode råd af. Det kan man sikkert også med sin synskonsulent.

Studievært: Kan vi lave en opsummering til lytterne?

Anne: Hvis jeg skal lave en opsummering af det jeg har sagt i dag, så vil jeg starte med at sige, at der sker en forandring i ungdomsårene, hvor man begynder at få en større romantisk eller seksuel interesse for andre af samme eller modsatte eller begge køn. Med det sker en masse tumult inde i os og omkring os, og der sker en forandring i relationerne. Noget af det, man begynder at gøre lidt mere subtilt, er at flirte. Og det kan gøres på forskellige måder. Man gør det både visuelt ved at sende nogle signaler ud. Man kan fx smile og holde øjenkontakt i længere tid. Man viser med sit kropssprog, at man er interesseret i hinanden. Man gør det også verbalt i en samtale. Man griner lidt af den andens vittigheder. Man fortæller måske selv nogen vittigheder. Man spørger ind og er interesseret i den anden. Man gør sin stemme blød og måske også lidt grinende. Man kan prøve af, hvad der virker bedst for en. Sidst men ikke mindst bruger man også fysisk kontakt meget mere, end hvis man sidder og snakker med en god ven eller veninde. Og det er jo noget af det, man kan gøre, når man har et nedsat syn. Man kan prøve at bruge de mere verbale og fysiske pejlemærker til at vise sin inetresse. Man kan vise med stemmen, at man er interesseret, og man kan lægge en hånd på den andens arm eller skubbe kærligt til dem eller lignende. Man skal i hvert fald være lidt mere tydeligt i sit kropssprog. Og så husk, at det her er et område, der er svært – også for seende. Det er en god idé, at man taler med sine jævnaldrende og venner omkring, hvad de oplever er svært, og prøve at sætte ord på det. Og sidste råd herfra: Kast dig ud i det. Vid, at nogen gange går det godt og nogen gange går det ikke så godt. Sådan er det for alle.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Du har lyttet til en podcast produceret af IBOS. Hvis du godt kunne lide podcasten, så del den med andre, der også kunne få glæde af den.

Hvis du vil i kontakt med IBOS, kan du ringe på 39 45 25 45 eller skrive til ibos@sof.kk.dk.

Tak, fordi du lyttede med.

[Lyd: IBOS-jingle]