

AKTION 1: Tro, hjemmebane, kort tid

## Hvad tror du?

Hvad tror du, dine forældre tror på?  
Tal med dine forældre om din og deres tro.

### Derfor er det vigtigt!

Har du egentligt tænkt over, hvorfor du er kristen og vil konfirmeres? Eller ved du, hvorfor dine forældre valgte at døbe dig? Om det er på grund af gaverne, eller der ligger en dybere mening bag, så er det vigtigt, at du selv er klar over dit valg.

### Det skal du bruge

- ✓ Det rette tidspunkt
- ✓ Overvej hvad du gerne vil have svar på

### Hvad kommer der ud af det?

Måske er det længe siden, dine forældre har tænkt over deres egen tro, og dermed er du med til at sætte nogle tanker i gang. Du bliver klogere på, hvad dine forældre tror på, hvorfor du blev døbt og nu skal konfirmeres.

## Sådan gør du trin for trin:

Fortæl dine forældre, at du gerne vil tale med dem om deres tro.



Step 1

Step 2



Aftal et tidspunkt, hvor I har god tid.

Spørg ind til dine forældres tro. Hvad tror de på? Hvorfor? Tror de på det samme?



Step 3

Step 4

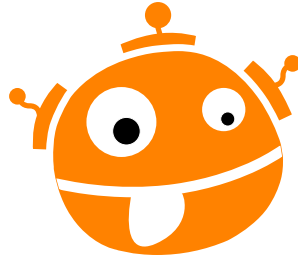


Fortæl dem, hvad du tror på.

Tag et billede, når du udfører din aktion og del det med **#seopseverden**



Step 5



AKTION 2: Tro, hjemmebane, lang tid

## Tal til Gud

Sig en aftenbøn – fem dage i træk – og prøv på egen krop, hvordan det føles at tale til Gud.

### Derfor er det vigtigt!

På Zanzibar kalder imamen (en muslimsk religiøs leder) til bøn fem gange om dagen på bestemte tidspunkter. Der kan også knyttes et bestemt ritual til den kristne bøn. I Danmark ved vi sjældent, om vores venner beder til Gud – eller hvornår eller hvordan. Ved at bede fem dage i træk vil du både lære din egen tro bedre at kende og få en bedre forståelse for, hvad andre får ud af at tale til Gud.

### Det skal du bruge

- ✓ Din mobiltelefon
- ✓ Viljestyrke
- ✓ 5 minutters ro ved din seng

### Hvad kommer der ud af det?

Du får en forståelse for, hvad det vil sige at bede til Gud. Du finder ud af, om det er noget, der virker godt for dig.

## Sådan gør du trin for trin:

Indstil din mobiltelefon til at påminde dig om "aftenbøn" hver aften fx kl. 21.



Step 1

Step 2



Om du ligger under dynen, på knæ eller noget helt andet er ikke så vigtigt for bønnen. Blot du er nærværende.

Luk øjnene og tænk tilbage på din dag: Hvad vil du gerne sige tak for? Hvad håber du sker i morgen? Er der noget, du har brug for hjælp til?



Step 3

Step 4

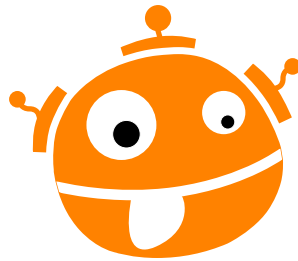


Sig en lille bøn. Den kan fx lyde sådan her: "Kære Gud! Tak fordi jeg blev mæt i dag. Jeg håber, at i morgen bliver en god dag uden for mange lektier. Hjælp mig med at være en god ven"

Tag et billede, når du udfører din aktion og del det med [#seopseverden](#)



Step 5



AKTION3: Tro, udebane, kort tid

## Tro på hovedet!

Tag en anderledes hovedbeklædning på og gør opmærksom på, at det ikke er, hvad der er ovenpå hovedet, men indeni hovedet, der er vigtigt. Udfordr eventuelt dine venner til at gøre det samme.

### Derfor er det vigtigt!

Mange viser deres tro igennem tøj eller accessories – som fx en halskæde med et kors og en burka – og flere trosretninger har hovedbeklædninger som turban, kalot, tørklæde eller de hinduistiske munke, der er kronragede.

På Zanzibar går de fleste kvinder med tørklæde. Størstedelen gør det, fordi de er muslimer – det er 98 % af indbyggerne på Zanzibar nemlig. Men her går en del kristne kvinder også med tørklæde. Nogle gør det for at passe ind, andre fordi de synes, det ser godt ud eller er praktisk i varmen.

### Det skal du bruge

- ✓ En hat (gerne én, der er lidt anderledes)
- ✓ 10 stykker papir
- ✓ 1 time af dit liv (som i øvrigt gennemsnitligt vil være omkring 52,5 millioner timer langt)

### Hvad kommer der ud af det?

Du vil selv opleve, hvordan det er at have en anderledes hovedbeklædning. Du vil samtidig give mindst 10 mennesker, du møder, noget at tænke over. Måske de tænker sig om, inden de dømmer nogen på, hvad der er ovenpå hovedet i stedet for indeni hovedet.

## Sådan gør du trin for trin:

Tag de 10 stykker papir og skriv på hver af dem med store bogstaver (du kan også skrive det på computer og printe dem ud):  
TÆNK IKKE PÅ,  
HVAD DER ER  
OVENPÅ MIT  
HOVED – TÆNK  
PÅ, HVAD DER  
ER INDENI

Step 2

Tag hen et sted, hvor der er andre mennesker (togstationen, en butik eller din skole).

Step 4

Tag et billede, når du udfører din aktion og del det med **#seopseverden**



Step 1



Tag hatten på.



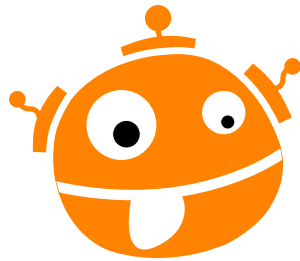
Step 3



Uddel de 10 sedler til de 10 første mennesker, der kigger på dig.



Step 5



AKTION 4: Tro, udebane, lang tid

## Spis din tro

Inviter dig selv på middag hos en familie. Det kan være din ven, veninde eller én du slet ikke kender. Det kan både være hos en, der har samme tro som dig selv, en der tror på noget helt andet eller hos en, der slet ikke tror. Henover middagen, skal I tale om jeres tro. Hvordan og hvorfor har I den tro, I har? Tror I på det samme, hvad er traditionerne, er der nogen ligheder, eller er det helt anderledes?

### Derfor er det vigtigt!

I Danmark bliver man medlem af Folkekirken i forbindelse med dåben. Men bortset fra det taler vi ikke ret meget om, hvorfor vi er medlem af kirken, hvad vi tror på, om vi tror, eller om tro er vigtig. Det holder vi meget for os selv. På Zanzibar er 98% af befolkningen muslimer, og religion kan ses og høres alle steder. På gaden går folk klædt på en særlig måde, man hilser religiøst på hinanden, og moskéen kalder til bøn 5 gange dagligt. Her spiller religion en helt særlig og tydelig rolle.

### Det skal du bruge

- ✓ En god portion mod
- ✓ En middagsinvitation
- ✓ Overvejelser om din egen tro
- ✓ En time

### Hvad kommer der ud af det?

Forhåbentligt en rigtig god og hyggelig middag i godt selskab. Du vil have brudt "tabuet" om at tale om sin tro og måske også fået en forståelse for, hvordan andre mennesker tror, eller at der er flere måder at være kristen på.

## Sådan gør du trin for trin:

Overvej hvilken familie, du godt kunne tænke dig at spise middag hos.



Step 1

Inviter dig selv på middag hos familien ved at spørge din ven, veninde eller hvem det nu er, du kender.

Step 2



Vær åben om, hvorfor du gerne vil spise med, og hvad dit formål er, så familien kan nå at gøre sig nogle tanker.



Step 3

Spørg ind til, hvad familien tror på. Hvorfor tror de/ikke. Tror hele familien på det samme? Har de særlige traditioner, og hvordan vil de beskrive sig selv som troende?

Step 4



Indgå i samtalen og fortæl også om, hvad du selv tror på og hvorfor.

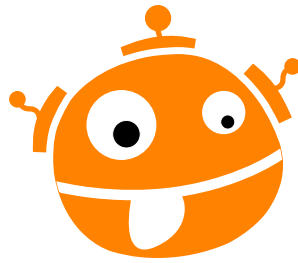


Step 5

Tag et billede, når du udfører din aktion og del det med [#seopseverden](#)

Step 6





AKTION 5: Fattigdom, hjemmebane, lang tid

## Flaskehalsen peger på ... dig!

6 pantflasker kan give et barn på Zanzibar mad i én dag. Brug under en time på at samle pant og giv pengene til et godt formål..

### Derfor er det vigtigt!

Zanzibar hører til ét af de fattigste områder i verden. Her er meget lidt hjælp at hente, hvis du ikke har et arbejde eller penge til mad. Nogle af de allerfattigste børn og voksne tigger madrester fra turister på det lokale madmarked i byen Stone Town. Andre samler plastik, som de sælger.

### Det skal du bruge

- ✓ En pose
- ✓ Pantflasker
- ✓ Din eller dine forældres mobiltelefon

### Hvad kommer der ud af det?

Du hjælper Konfirmand Aktion med at hjælpe verdens fattigste. Du bliver opmærksom på, hvor lidt der skal til for at hjælpe andre. Dem, du fortæller det til, vil også få noget at tænke over. Måske bliver dine venner inspireret af din aktion.

## Sådan gør du trin for trin:

Find en pose og nogle pantflasker – måske har du nogle på dit værelse eller spørg dine forældre, om de har nogen, du må tage til de fattige.



Step 1

Step 2



Når du selv synes, det er nok, afleverer du flaskerne i en pantautomat.

Du kan med det samme sende pengene direkte til Konfirmand Aktion. Overfør beløbet via MobilePay til nr. 41 999 335.



Step 3

Step 4



BONUS: Du kan tage et billede af dig selv og/eller de flasker, du har fundet og sende det til dine venner med en udfordring om, at de gør det samme som dig.

BONUS: Hvis du vil bruge lidt mere tid, kan du samle flasker hos dine naboer og venner eller sætte et opslag og en pose op og skrive, at du samler flasker til de fattige, hvis nogen har flasker, de vil af med.

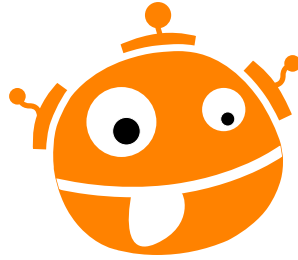


Step 5

Step 6



Tag et billede, når du udfører din aktion og del det med [#seopseverden](#)



AKTION 6: Fattigdom, hjemmebane, lang tid

## Smag på fattigdommen

Kan du leve på fattighedsdomsgrænsen? Du skal på egen krop prøve at leve en uge som fattig i Danmark eller som ekstrem fattig på Zanzibar.

Har man mindre end 100 kr. om dagen at leve for, bliver man i Danmark betegnet som fattig. I Danmark er der ca. 75.000 børn, der lever i familier, som kan betegnes som fattige. Deres familier er ofte havnet i fattigdom efter en fyring eller en skilsmisse, som vender op og ned på deres liv.

Ser man på verdensplan siger beregninger, at verdens ekstremt fattige lever for, hvad der svarer til 12 kr. om dagen. På Zanzibar er der børn, der er ekstremt fattige, og som kun får et måltid mad om dagen. De lever på gaden, hvor de tigger, samler plastikflasker og måske er heldige, at en turist efterlader madrester, de kan spise.

### Derfor er det vigtigt!

I Danmark har vi det overordnet godt, og ikke mange af os kommer nogensinde til at opleve, hvordan det føles at gå sulten i seng eller på andre måder have mange begrænsninger i vores hverdag. For en del børn på Zanzibar er begrænsninger en del af hverdagen, og de kan mange dage ikke regne med mere end et måltid mad.

### Det skal du bruge

- ✓ En uge af dit liv
- ✓ En hel del beslutsomhed
- ✓ Kontanter svarende til alle dages forbrug

### Hvad kommer der ud af det?

Du vil opleve på egen krop, hvordan det føles at være fattig og have mange begrænsninger. Du får sat fokus på fattigdom og giver dig selv og andre noget at tænke over. Forhåbentligt vil du efter eksperimentet have en meget større forståelse for folk, der lever på fattighedsdomsgrænsen i Danmark eller er ekstremt fattige andre steder i verden.

## Sådan gør du trin for trin:

Beslut om du vil leve for 12 kr. eller 100 kr. om dagen i en uge.



Step 1

Step 2



Inddrag din familie og venner i dit eksperiment.

Alt hvad du spiser og bruger skal du betale for (fx mad, transport, mobil, tøj, Netflix, internet, fritidsinteresser, osv.)



Step 3

Step 4



Overvej hvad der er vigtigt at bruge penge på, for der er ikke råd til det hele.

Vær ærlig overfor dig selv og dine omgivelser om, hvad dit eksperiment går ud på, og hvad der kommer ud af det.

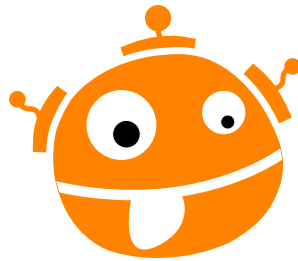


Step 5

Step 6



Tag et billede, når du udfører din aktion og del det med **#seopseverden**



AKTION 7: Fattigdom, udebane, kort tid

## Fattig Firkant

Lav en firkant, hvor dine regler gælder – og brug den til at gøre opmærksom på de millioner af fattige ude i verden.

### Derfor er det vigtigt!

Mange steder i verden lever børn med for lidt mad og uden sko på fødderne. Ét af de steder er Zanzibar. Herhjemme glemmer vi ofte at sætte pris på, når vi går mætte i seng og har råd til at købe de ting, vi har brug for.

### Det skal du bruge

- ✓ Et sted med mennesker – fx skolegården eller gågaden
- ✓ Tape/kridt eller lign.
- ✓ Saks
- ✓ Papir

### Hvad kommer der ud af det?

Du gør opmærksom på fattigdom og giver folk en anderledes oplevelse.

### Sådan gør du trin for trin:

Find et godt sted til aktionen.



Step 1

Step 2



Tegn/lav en firkant på jorden med kridt eller tape.

Klip to "fodspor" (brug evt. din fod som skabelon) og sæt dem fast i firkanten med tape



Step 3

På et papir skriver du, så det er nemt at læse:  
1 MIA. MENNESKER ER EKSTREMT FATTIGE. TØR DU STÅ HER I 1 MINUT OG VÆRE TAKNEMMELIG OVER, AT DU HAR MAD I MAVEN OG TØJ PÅ KROPPEN?

Step 4



Sæt skiltet fast på jorden indeni firkanten eller ved siden af firkanten.



Step 5

Step 6



Hold dig på afstand og se, hvad der sker. Stiller folk sig ind i firkanten? Hvor længe står de der?

BONUS: Du kan gøre det alene eller sammen med 1-2 af dine venner.



Step 7

Step 8

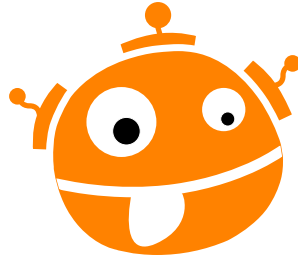


Lav evt. en lille film af det, der sker med firkanten.

Tag et billede, når du udfører din aktion og del det med [#seopseverden](#)



Step 9



AKTION 8: Fattigdom, udebane, lang tid

# Kridt skoene! Smid tøjet og tænk på de fattige

Lav en indsamling af aflagt tøj og sko for at gøre opmærksom på de mange fattige børn i verden, der ikke har sko på fødderne.

## Derfor er det vigtigt!

Zanzibar er et af de fattigste områder i verden. Og mange af de ting, vi tager for givet i Danmark, er langt fra selvfølgeligt her – fx har man måske kun ét sæt tøj, og børnene har ikke nødvendigvis sko. De spiller gladeligt fodbold med en tom plastikflaske i bare tæer. Problemet er bare, at man kan blive syg af at gå i bare tæer. Man kan blandt andet få en bestemt orm, som kravler ind i kroppen gennem små rifter i fødderne.

## Det skal du bruge

- ✓ En rulle sorte sække
- ✓ 2-5 venner
- ✓ En badevægt
- ✓ Den nærmeste genbrugscontainer
- ✓ 2-4 timer af dit liv
- ✓ Evt. A4-papir og klisterbånd

## Hvad kommer der ud af det?

Du og dine venner får ryddet op i jeres tøj og sko. I inspirerer andre til at gøre det samme. Tøjet kommer til at gøre godt gennem den organisation, I afleverer det til. Noget af tøjet kommer måske til at glæde en fattig på Zanzibar. Alle omkring jer vil synes, I er megaseje.

## Sådan gør du trin for trin:

Find 2-5 venner, der vil hjælpe dig.



Step 1

Giv dem en sort sæk hver og bed dem om at kigge i deres skabe og skuffer for at finde tøj og sko, de ikke længere bruger. (Lad lige deres mor eller far godkende, hvad de skrotter – så ingen bliver sure).

Step 2



Bed dem om at komme hjem til dig med tøjet (det gør ikke noget, det er gået i stykker – de fleste genbrugscentraler videresælger det ødelagte tøj til bamsedyld og får derved penge til deres gode formål).

Step 3



Step 4



Vej det på badevægten.

Tag et billede af tøjet, dig selv og/eller dine venner og del det på SnapChat, Facebook eller Instagram med teksten:

I dag tænker vi på dem, som har meget mindre end os. Vi donerer (X) kilo tøj og sko til velgørenhed.  
**#seopseverden**

Step 5

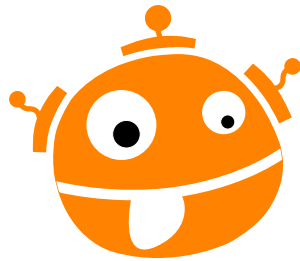


Aflever tøjet i den nærmeste genbrugsbutik eller -container. Hvis der ligger en Danmission Genbrug tæt på dig, kan du gå derhen. På vej derved kan du (og dine venner) evt. klistre et A4-papir på ryggen, hvor der står: VI GIVER TIL VORES NÆSTE.

Step 6







AKTION 9: Diapraksis, hjemmebane, kort tid

## Ring til en ven eller en i din familie

### Derfor er det vigtigt!

Det er, når vi er sammen med mennesker – taler sammen og gør ting sammen – at vi lærer hinanden at kende og bliver en del af hinandens liv. På Zanzibar støtter Danmission et projekt, hvor kristne og muslimske kvinder går på den samme syskole. I samfundet udenfor syskolen har kristne og muslimer ikke meget med hinanden at gøre, men på syskolen lærer de hinanden at kende, fordi de sidder og sludrer hen over symaskinerne.

### Det skal du bruge

- ✓ En mobiltelefon
- ✓ 1 time af dit liv

### Hvad kommer der ud af det?

Du viser interesse i et andet menneske, som oplever en glæde ved at blive kontaktet og spurgt indtil. Du vil måske få et (endnu) bedre forhold til din Bedstemor, kusine, onkel eller hvem du har ringet til.

### Sådan gør du trin for trin:

Ring til én i familien, du ikke har talt med den sidste måneds tid. Det kan fx være din bedstemor, kusine eller onkel.



Step 1

Step 2



Du kan starte med at sige: "Vi har ikke talt sammen længe, og jeg ringer bare for at høre, hvordan du har det".

Spørg til familiemedlemmet – hvad er der sket siden sidst? Hvordan går det?

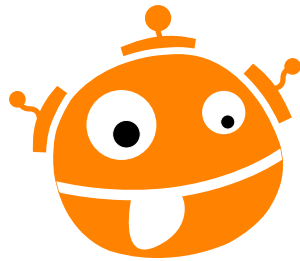


Step 3

Step 4



Fortæl også fra din egen hverdag. Du kan fx fortælle om, da I til konfirmationsforberedelse havde besøg af en ung kristen fra Zanzibar.



AKTION 10: Diapraxis, hjemmebane, lang tid

## Invitér nogle fra klassen

Invitér en eller flere fra din klasse hjem til dig selv, hvor I spiser sammen og spiller spil. Forbered tre spørgsmål – f.eks. om venskab, som I skal tale sammen om, mens I spiller

### Derfor er det vigtigt!

På Zanzibar lever de kristne mellem et stort muslimsk flertal, hvilket gør, at man kan blive fremmede for hinanden og have fordomme om "de andre". Derfor er det vigtigt, at de taler sammen og lærer hinanden at kende – det kan f.eks. være over et måltid mad. Når man bruger tid sammen, lærer man hinanden at kende og det hjælper en til at forstå, hvorfor de andre er, som de er.

### Det skal du bruge

- ✓ En aften hvor mindst 3 af dine venner kan
- ✓ En opskrift på noget lækkert mad
- ✓ Dit yndlingsspil
- ✓ Forberedte spørgsmål

### Hvad kommer der ud af det?

Du får måske en ny ven  
Du lærer dine venner bedre at kende og får snakket om nogle ting, I ikke plejer at tale om

## Sådan gør du trin for trin:

Spørg dine forældre om lov til at invitere dine venner



Step 1

Step 2



Find en ledig aften og invitér dine venner i god tid

Forbered tre spørgsmål om f.eks. venskab (det kunne være "hvad er en god ven for dig?")



Step 3

Step 4



Lav mad og dæk bord

Tag imod dine gæster og ha' en hyggelig aften!

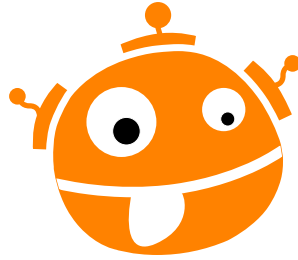


Step 5

Step 6



Tag et billede, når du udfører din aktion og del det med #seopseverden



AKTION 11: Diapraksis, udebane, kort tid

## Komplimenter

Vælg mellem:

- Giv en fremmed, du møder på gaden, en kompliment. Få evt. en anden til at filme det og giv så udfordringen videre: Tør du give en fremmed en kompliment?
- Skriv fem kort med komplimenter og giv dem til fem mennesker, du møder på gaden. Udfordr eller opmuntr disse fem mennesker til at give komplimenterne videre til nogen, der trænger til det

### Derfor er det vigtigt!

Opmuntringer kan betyde rigtig meget. Det er ofte de små ting, der tæller og som kan give stor værdi til det menneske, der modtager opmuntringen.

### Det skal du bruge

- ✓ Lidt fantasi
- ✓ Fem stykker papir
- ✓ En kuglepen
- ✓ 2 kopper mod
- ✓ Evt. en mobil med et kamera

### Hvad kommer der ud af det?

Du vil opdage, at du selv kommer i bedre humør af at gøre andre glade. Derudover får du også opbygget noget mod til at tale med mennesker, du slet ikke kender.

### Sådan gør du trin for trin:

Find på en eller fem kompliment(er)



Step 1

Step 2



Skriv dem ned med læselig håndskrift

Gå ud på gaden og giv et eller fem mennesker et af dine papirer med komplimenter på



Step 3

Step 4

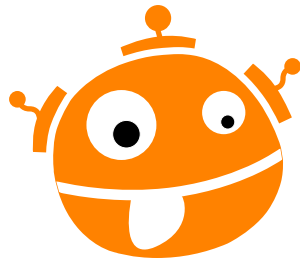


Smil venligt og opmuntr dem til at give komplimenten videre

Hvis du har fået en hjælper til at filme det, kan du lægge det på Instagram #seopseverden



Step 5



AKTION 12: Diapraksis, udebane, lang tid

## Bag en kage

- Bag en kage sammen med en ven
- Tag ud og besøg én eller flere på et plejehjem og del kage ud der
- Tag dig god tid til at tale med de ældre på plejehjemmet

### Derfor er det vigtigt!

Det er godt at gøre noget godt for andre og glæde nogle af de mennesker, der kan være ensomme. Når man taler med en, der har en helt anden hverdag end en selv, og som har oplevet nogle andre ting, end man selv har, kan det give et nyt syn på hvordan dit liv ser ud og hvilke muligheder du har.

### Det skal du bruge

- ✓ En klassekammerat
- ✓ En opskrift på en kage
- ✓ Køkkenredskaber og ingredienser til en kage
- ✓ A4-papir og tusch
- ✓ God tid

### Hvad kommer der ud af det?

Du har lavet noget sammen med én fra klassen, du ikke kendte så godt, og måske viser der sig grobund for flere aftaler. Samtidig har I sammen gjort noget godt for andre mennesker, som har fået et stykke lækker, gratis kage, et smil fra jer og en god snak. Læg mærke til, hvordan folk reagerer. At være flink spreder glæde i hverdagen – for én selv og for dem omkring.

## Sådan gør du trin for trin:

Spørg én i klassen, du ikke kender så godt, om han/hun vil komme på besøg hos dig, så I kan hjælpes ad med at bage en kage. Find et tidspunkt, der passer jer begge.

### Step 2

På dagen tager I ud og indkøber varerne til kagen sammen. Spørg først dine forældre, om I må bruge, hvad der er i køkkenskabene – og om de vil betale for de sidste ingredienser til kagen.

### Step 4

Drik evt. en kop te, mens I venter på, at kagen bages i ovnen.

### Step 6

Tag et billede, når du udfører din aktion og del det med **#seopseverden**

### Step 1

Spørg dine forældre om hjælp til at lave en aftale med et plejehjem tæt på (find et tidspunkt, der passer godt for dem)

### Step 3

Brug en eftermiddag på at bage sammen.

### Step 5

Tag ud på det plejehjem, som du har lavet en aftale med. Del kagen ud på den stue, som gerne vil have besøg. Snak med de ældre og spørg dem f.eks. om hvordan deres konfirmation foregik og måske er der noget spændende fra Zanzibar, du vil dele med dem

### Step 7