



EN PRAKTISK GUIDE FRA SIGHEJ

Tag det første skridt

En praktisk guide til socialt mod, samtaler og dates - uden at spille en rolle.

Du behøver ikke blive den mest udadvendte i rummet. Du kan øve dig i at tage et lille, respektfuldt initiativ og blive i situationen længe nok til at lære noget.

Teori forklaret i øjenhøjde · Eksempler fra hverdagen · Øvelser og arbejdsark

EGEN KURS / KROP. KONTAKT. MULIGHEDER.

En selvstændig guide fra en serie på fire

Sådan bruger du bogen

Læs den fra start til slut, eller gå direkte til det kapitel, der passer til din situation. Vælg én øvelse ad gangen. Notér gerne i arbejdsarkene, eller skriv i en notesbog. En øvelse er først nyttig, når den kan oversættes til din egen kalender, økonomi, krop og relationer.

En enkel arbejdsgang

- Vælg et lille mål, du selv kan påvirke.
- Bestem hvornår og hvor du vil gøre det.
- Gør første version enkel nok til en almindelig hverdag.
- Efter forsøget: skriv hvad du lærte, og justér.

FÆLLES PRINCIP

Stabilt slår perfekt. Et mindre skridt, du gentager, er ofte mere brugbart end en stor plan, du kun kan følge på en ideel uge.

Indhold

- 1 Mod handler om handling
- 2 Byg en øvetrinliste
- 3 Start samtalen enkelt
- 4 Læs gensidighed og grænser
- 5 Fra samtale til invitation
- 6 Når kroppen går i alarm
- 7 En 7-dages træningsuge
- 8 Dit samtalejournal
- 9 En aften, der ikke går efter planen
- 10 Gør læringen konkret

SIGHEJ / PRAKSIS OG FORSTÅELSE

1 Mod handler om handling

Teori i hverdagen

Når du er nervøs, leder hjernen efter sikkerhed: vent på det perfekte øjeblik, find den rigtige sætning, undgå risikoen for afvisning. Det virker beroligende lige nu, men det lærer dig ikke, at du kan håndtere usikkerheden. Mod betyder her ikke, at nervøsiteten forsvinder. Det betyder, at du vælger en lille handling, selv om den stadig er der.

Eksempel

Jonas ser en person, han gerne vil tale med, til en koncert. Hans gamle mål er: "Jeg skal få hendes nummer." Det mål afhænger af en anden persons valg. Et bedre mål er: "Jeg siger hej, præsenterer mig og mærker efter, om samtalen er gensidig." Hvis samtalen stopper efter et minut, har han stadig trænet det, han kom for.

Prøv det i din uge

- Skift resultatmål ud med handlingsmål.
- Gør næste skridt så lille, at du kan gentage det.
- Efter handlingen: registrer hvad du gjorde, ikke kun hvordan det føltes.

Skriv en kort note: Hvad er den mindste version, du realistisk kan gentage?

SIGHEJ / PRAKSIS OG FORSTÅELSE

2 Byg en øvetrinliste

Fra let til lidt sværere

En øvetrinliste er en række situationer, der gradvist kræver mere af dig. Den virker bedst, når du selv vælger tempoet. Hvis første trin er for stort, bliver det let endnu en grund til at udskyde. Hvis det er så let, at du ikke mærker noget, gør trinnet en smule mere levende.

Din trappe kan se sådan ud

1. Se op og nik til tre mennesker på din gåtur. 2. Stil et praktisk spørgsmål i en butik. 3. Start en kort samtale om noget, I begge oplever. 4. Præsenter dig for en ny person i en social sammenhæng. 5. Sig tydeligt, at du gerne vil mødes igen, hvis interessen virker gensidig.

Prøv det i din uge

- Vælg ét trin, du kan afprøve inden for 48 timer.
- Gentag det nogle gange, før du går videre.
- Skriv: Hvad frygtede jeg? Hvad skete der? Hvad vil jeg gøre næste gang?

Skriv en kort note: Hvad er den mindste version, du realistisk kan gentage?

SIGHEJ / PRAKSIS OG FORSTÅELSE

3 Start samtalen enkelt

Nærvær slår replikker

En god åbning passer til stedet og giver den anden frihed til at svare kort eller gå videre. Du behøver ikke være original. Et ærligt hej, en enkel observation eller et spørgsmål om situationen er ofte nok. Sig det roligt, stå med passende afstand, og undgå at blokere vejen.

Eksempler du kan gøre til dine egne

“Hej, jeg hedder Mads. Jeg ville lige sige hej.” “Har du været til koncert her før?” “Jeg prøver at vælge mellem de to retter - har du en favorit?” På en app: “Du nævner vandreture. Er du mest til en kort tur efter arbejde eller en hel dag ude?” Lyt efter mere end svarets længde. Spørger personen også tilbage, uddyber de, vender kroppen mod dig eller fortsætter frivilligt? Det er mulige tegn på interesse, ikke beviser. Se på helheden og giv plads til tvivl.

Prøv det i din uge

- Stil ét åbent spørgsmål, og lyt færdigt.
- Del også noget om dig selv, så samtalen ikke bliver et interview.
- Lad stilhed være et øjeblik; du behøver ikke fylde hvert sekund.

Skriv en kort note: Hvad er den mindste version, du realistisk kan gentage?

SIGHEJ / PRAKSIS OG FORSTÅELSE

4 Læs gensidighed og grænser

Respekt er en del af karisma

Gensidighed betyder, at begge bidrager frivilligt. Korte svar, manglende spørgsmål tilbage, at personen vender sig væk, går videre eller siger nej kan betyde, at de ikke ønsker samtalen. Du behøver ikke afgøre hvorfor. Afslut venligt i stedet for at overtale.

Tre venlige afslutninger

“Hyggeligt at hilse på dig. God aften.” “Tak for snakken - jeg vil lade dig komme videre.” “Helt i orden. Hav en god dag.” I Danmark er frivillighed central i samtykke til seksuelle handlinger. I almindelig flirt er en praktisk tommelfingerregel den samme: spørg, læg mærke til svaret, og stop ved tøven eller et nej. Ingen skylder dig opmærksomhed, et nummer, et kys eller en date.

Prøv det i din uge

- Hvis interessen virker usikker, sænk tempoet eller afslut.
- Spørg før fysisk kontakt, især hvis situationen er uklar.
- Et nej er information, ikke en opgave, du skal løse.

Skriv en kort note: Hvad er den mindste version, du realistisk kan gentage?

SIGHEJ / PRAKSIS OG FORSTÅELSE

5 Fra samtale til invitation

Gør ønsket tydeligt og let at afslå

Hvis I begge bidrager, kan du foreslå et konkret og lavtærskel næste skridt. En tydelig invitation er rarere end at forsøge at gætte sig til et ja. Giv plads til et nej uden at kræve en forklaring.

Eksempel

“Jeg synes, det er hyggeligt at tale med dig. Har du lyst til at tage en kaffe en dag i næste uge? Helt okay hvis ikke.” Hvis svaret er ja, aftal en enkel detalje. Hvis svaret er måske, kan du sige: “Selvfølgelig - du kan skrive, hvis du får lyst.” Lad derefter initiativet ligge. På datingapps kan du efter en kort, venlig udveksling foreslå et offentligt sted og et overskueligt møde. Del aldrig private oplysninger eller billeder under pres. Mød et sted, hvor du selv kan komme hjem, og fortæl eventuelt en ven, hvor du er.

Prøv det i din uge

- Invitation = interesse + konkret forslag + frihed til at sige nej.
- Et høfligt nej kræver ingen opfølgende argumenter.
- Et ja til en kaffe er kun et ja til kaffen, ikke til mere.

Skriv en kort note: Hvad er den mindste version, du realistisk kan gentage?

SIGHEJ / PRAKSIS OG FORSTÅELSE

6 Når kroppen går i alarm

Hjælp nervesystemet uden at vente på ro

Nervøsitet kan mærkes som varme, hurtig puls eller tomhed i hovedet. Det er ubehageligt, men ikke i sig selv bevis på, at du gør noget forkert. Prøv at sætte begge fødder i gulvet, sænke skuldrene og puste roligt ud lidt længere end du trækker ind. Brug det til at blive til stede, ikke til at tvinge dig til at fortsætte.

Minutøvelse før du går ind

Find tre ting, du kan se. Mærk fødderne mod underlaget. Træk vejret roligt tre gange. Vælg dagens lille handling. Giv dig selv lov til at stoppe efter den.

Prøv det i din uge

- Hvis frygten begrænser din hverdag meget, eller du får panik, kan egen læge eller en autoriseret psykolog hjælpe. Denne guide er træning og refleksion, ikke behandling.

Skriv en kort note: Hvad er den mindste version, du realistisk kan gentage?

SIGHEJ / PRAKSIS OG FORSTÅELSE

7 En 7-dages træningsuge

Små reps, ikke en ny personlighed

Brug en uge til at samle erfaring. Spring ikke direkte til det sværeste trin. Hver dag må gerne være kort. Hvis en dag glipper, flytter du bare øvelsen; du skal ikke "indhente" den.

Plan

Dag 1: skriv din øvetrinliste. Dag 2: hilse eller nikke til tre mennesker. Dag 3: stil et enkelt spørgsmål. Dag 4: hav en samtale på to minutter med en bekendt eller kollega. Dag 5: start en situationsbestemt samtale. Dag 6: øv en venlig afslutning. Dag 7: skriv en kort evaluering og vælg næste uge.

Prøv det i din uge

- Efter hver øvelse, giv dig selv 1 point for at prøve, 1 for at være nærværende, 1 for at respektere signaler. Ingen point gives for at få et nummer eller et ja.

Skriv en kort note: Hvad er den mindste version, du realistisk kan gentage?

SIGHEJ / PRAKSIS OG FORSTÅELSE

8 Dit samtalejournal

Lær af virkeligheden

En journal forhindrer, at hjernen kun husker de akavede sekunder. Hold den konkret og venlig. Skriv ikke personens navn eller private oplysninger.

Udfyld efter en situation

Situation og mit lille mål: _____ Hvad gjorde jeg konkret?
_____ Hvad gik bedre, end jeg troede? _____
Hvilket signal lagde jeg mærke til? _____ Hvad lærte jeg om mig selv?
_____ Mit næste, lille trin: _____

Prøv det i din uge

- En stille eller kort samtale er stadig en gyldig øvelse. Du træner at tage kontakt med respekt, ikke at kontrollere udfaldet.

Skriv en kort note: Hvad er den mindste version, du realistisk kan gentage?

SIGHEJ / PRAKSIS OG FORSTÅELSE

9 En aften, der ikke går efter planen

En gennemgang fra før til efter

Forestil dig, at du kommer til en fødselsdag, hvor du kun kender værten. Du mærker uro og får lyst til at kigge på telefonen. I stedet for at love dig selv, at du skal tale med alle, vælger du ét mål: præsenter dig for én gæst og stil et spørgsmål om aftenen. Du kan altid hente vand bagefter.

Før, under og efter

Før: beslut en realistisk varighed, fx 45 minutter, og fortæl værten, at du glæder dig til at hilse på folk. Under: sig hej, brug en åbning fra rummet, lyt efter gensidighed. Hvis den anden svarer kort og vender sig væk, afslut venligt. Hvis samtalen flyder, del også noget om dig selv. Efter: skriv én ting, du gjorde, og én ting, du vil øve.

Prøv det i din uge

- Tæl initiativer, ikke minutter med perfekt selvtillid.
- Hvis du bliver overvældet, tag en pause uden at kalde aftenen mislykket.
- En respektfuld afslutning er også en færdighed.

Skriv en kort note: Hvad er den mindste version, du realistisk kan gentage?

SIGHEJ / PRAKSIS OG FORSTÅELSE

10 Gør læringen konkret

Fra oplevelse til næste forsøg

Efter en kontakt kan hjernen enten gøre et lille fejltrin til bevis på, at du ikke duer, eller den kan samle brugbar information. Brug tre spørgsmål: Hvad vidste jeg før? Hvad fandt jeg ud af? Hvad vil jeg justere? Hold svarene adskilt fra domme om dig selv. "Jeg talte hurtigt, da jeg blev nervøs" er en observation. "Jeg er håbløs" er en dom.

Et 10-minutters eftersyn

Skriv én konkret observation, en anden mulig forklaring, og ét eksperiment til næste gang. Eksempel: "Jeg gik i stå efter mit spørgsmål." Mulig forklaring: "Vi havde måske ikke så meget til fælles, og der var høj musik." Næste eksperiment: "Jeg vælger et roligere sted eller stiller et spørgsmål om noget, vi begge ser."

Prøv det i din uge

- Lær én ting ad gangen, så du kan se, hvad der hjælper.
- Bed en tryk ven om feedback på adfærd, ikke på din værdi.
- Hvis sociale situationer giver vedvarende stærk angst, så få faglig støtte.

Skriv en kort note: Hvad er den mindste version, du realistisk kan gentage?

Din arbejdsbog

Gør næste skridt konkret

Brug siden som et lille stop undervejs. Skriv korte svar. Du skal ikke finde den perfekte formulering; du skal kunne se, hvad du vil prøve.

Mit valg	Min note
Fokus for de næste 7 dage	_____
Tid og sted	_____
Det der kan spænde ben	_____
Min mindre plan B	_____
Hvem eller hvad kan støtte mig?	_____
Hvornår ser jeg på det igen?	_____

Efter forsøget

Spørgsmål	Svar
Hvad gjorde jeg?	_____
Hvad lærte jeg?	_____
Hvad vil jeg gentage eller ændre?	_____

HUSK

Vælg én lille kontakt denne uge. Gør den på din måde, læg mærke til hvad der sker, og vær stolt af handlingen uanset svaret. SIGHEJ handler om at turde møde mennesker, ikke om at få dem til at reagere bestemt.

Kilder og faglige rammer

Rådene i denne bog er generelle og skrevet til læring og refleksion. Eksemplerne er illustrative. Brug aktuelle, officielle kilder til beslutninger, der påvirker helbred, rettigheder eller økonomi. Kilder besøgt september 2026.

Justitsministeriet: Folketinget vedtager ny samtykkelov

<https://www.justitsministeriet.dk/pressemeddelelse/folketinget-vedtager-ny-samtykkelov/>

Om serien

Egen Kurs samler fire selvstændige guides. Krop & Karisma handler om krop, træning og vaner. SIGHEJ handler om socialt mod og kontakt. Mand med Retning handler om økonomisk overblik og muligheder. Egen Kurs hjælper dig med at vælge, hvordan områderne passer sammen i dit liv. Du kan bruge hver bog for sig.

Faglig afgrænsning

Denne bog er ikke terapi eller en garanti for dates eller relationer. Hvis angst begrænser din hverdag, så tal med egen læge eller en autoriseret psykolog. Kontakt og fysisk nærhed skal være frivillig og gensidig.

Egen Kurs · Første udgave, september 2026