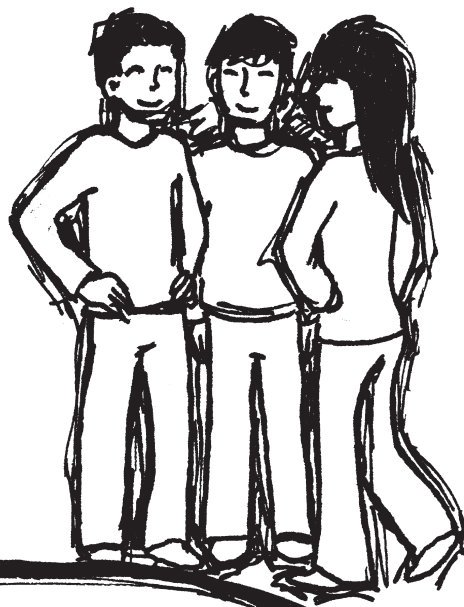


# Test dig selv: er du kriger eller offer?

Tillæg til anti-mobbe håndbog



Arbejdsmiljøuddannelsen, Nuuk

Med følgende lille test kan du finde ud af, om du har en tendens til at vælge krigerens eller offerets vej. Så hånden på hjertet...

**Når du står over for et problem, har du så:**

- a. en tendens til for det meste at bebrejde andre, at problemet eksisterer?
- b. kan du godt se, at du også selv bærer et ansvar?

**Når du skal løse et problem:**

- a. fortæller du så andre, hvad de skal lave om?
- b. prøver du selv på at gøre noget anderledes?

**Når du befinder dig i en situation, som du er ked af:**

- a. forventer du, at andre gør noget, som kan hjælpe dig ud af situationen?
- b. finder du ud af, hvad du kan gøre for at komme ud af situationen?

**Hvilket ordsprog passer bedst på dig?**

- a. En ulykke kommer sjældent alene.
- b. Man skal rejse sig ved det træ, hvor man er faldet fra.

**Når du skal fortælle andre om, hvordan det går:**

- a. fortæller du så hovedsageligt om alt det negative?
- b. fortæller du så hovedsageligt om alt det positive?

**Når der sker noget dårligt for dig. Har du så mest fokus på:**

- a. hvor uretfærdigt det er og har ondt af dig selv?
- b. Hvordan du er havnet i den situation og hvad du kan gøre for at komme ud af den?

**Føler du:**

- a. at du er styret af andre?
- b. At du har kontrollen?

**Når du har problemer, forventer du så at andre:**

- a. viser dig omsorg og tager sig af dig?
- b. lytter og respekterer de valg og handlinger du træffer?

**Hvilke af følgende 2 udsagn passer bedst på dig?**

- a. Jeg taler meget om det, jeg gerne vil, men det bliver ofte kun ved det.
- b. Jeg taler måske nok om det jeg vil, men så gør jeg det også.



# RESULTAT

---

## Kriger

Har du en overvægt af svar i »b«, har du en tendens til at vælge krigerens vej. Du vælger som regel at tage ansvar over dit liv og er god til gøre noget ved den situation du befinder dig i.

**Råd:** Fortsæt i den stil du har lagt!  
Bliv ved med at være dig selv og hold fast i det mod, som det kræver at stå frem.  
Gør det så vidt muligt altid og gør det på en måde, der også viser respekt for andre.

## Offer

Har du en overvægt af svar i »a«, har du en tendens til at vælge offerets vej. Du synes som regel ikke, at det er din skyld, at du er havnet i den situation du befinder dig i.

**Råd:** Tag dig selv alvorligt!  
Du skal blive bedre til at tro på dine egne evner og handle derefter. Du vil få det bedre og have flere handlemuligheder ved at bestemme over dit eget liv. Det betyder, at du bliver nødt til at tage et ansvar for det, du er involveret i. Du skal finde dit mod og din styrke frem og gøre en forskel!

Prøv eventuelt også at lave testen sammen med en kollega, du har tillid til og som kender dig godt – og snak så sammen om besvarelsene.

