

PSYKT VANLIG



INNHALDSFORTEGNELSE

Innledning	5
Hvordan bli fasilitator for Psykt vanlig?	9
Gjennomføring av Psykt vanlig- økter	10
Steder hvor ungdom kan få hjelp	16
Forslag til økter og forløp	17
Oversikt over alle øvelser	21
Introduksjon til Psykt vanlig.....	25
NIVÅ 0: SKAPE ET TRYGT ROM	31
Øvelse: Stem med føttene	33
Øvelse: Utvid din komfortsone.....	34
Pusteøvelse: Lang utpust	38
NIVÅ 1: LEVE MED SEG SELV	39
TEMA: FØLELSER	40
Øvelse: Hva er følelser?	40
Øvelse: Behovshavet	46
Hjemmelekse: Ta bilde av det du bryr deg om	49
TEMA: STRESS	51
Øvelse: Hva er stress?	51
Øvelse: Mestre stress!	54
Øvelse avspenning: Rist løs	55
TEMA: TANKER.....	56
Øvelse: Hva kan vi kontrollere og ikke?	56
Meditasjon: Såpebobler.....	59
TEMA: SELVFØLELSE	60
Øvelse: Styggen på ryggen vs. din indre kompis	60
Øvelse: Oppdag dine styrker	66
TEMA: PRESTASJONSPRESS.....	68
Øvelse: Usynlige ryggsekker	68
Øvelse: Det er lov å gjøre feil!	70
TEMA: IDENTITET	72
Øvelse: Identitet.....	72
Meditasjon identitet: Hvem er jeg?	75
Øvelse: Livets tre	77
TEMA: KROPP OG IDENTITET	80

Øvelse: Kjønn og identitet.....	80
Øvelse: Kroppskompasset.....	82
NIVÅ 2: LEVE MED ANDRE	84
TEMA: Å VÆRE ET MEDMENNESKE	85
Øvelse: Lytte aktivt.....	85
Øvelse: Å møte andres følelser	87
Øvelse: Introduksjon til sjiraffspråket.....	89
Øvelse: Sjiraffspråket bildeøvelse	91
Øvelse: Sjiraffspråket i praksis	92
Øvelse: Perspektiver	94
TEMA: GRENSER OG SEKSUALITET	96
Øvelse: Si stopp	97
Øvelse: Har begge lyst?.....	99
Øvelse: Myter og fakta om sex	103
NIVÅ 3: LEVE I SAMFUNNET	107
TEMA: OSS OG DEM.....	108
Øvelse: Stereotypier	108
Øvelse: Å høre til	111
Øvelse: Gruppepress.....	114
Øvelse: Sosiale medier	117
BLI KJENT- LEKER.....	121
Bli kjent- lek: Brennmanet	121
Bli kjent- lek: Portrettegning	122
Bli kjent lek: Sola skinner på.....	122
ENERGIZERE.....	123
Energizer: HI- HA- HO.....	123
Energizer: Regnskyer og paraply.....	124
Energizer: JACK, JACKJACK, JACKOO	125
Energizer: Hopp inn, hopp ut.....	126
Energizer: Dyrelyder	126
Energizer: Speil meg	127
Energizer: Puls	127
Energizer: Stein, saks, papir- turnering	128
Energizer: Flaskekappløp	129
Pusteøvelse med lyd: Den summende bien.....	130
VEDLEGG	131

Steder hvor ungdom kan få hjelp	132
Vedlegg øvelse: Hva kan vi kontrollere og ikke?.....	137
.....	138
Vedlegg Sjraffspråk bildeøvelse.....	139
Velg det bildet du syns er best.	139
Vedlegg Øvelse: Livets tre	141
Vedlegg øvelse: Myter og fakta om sex	145
VERKTØY FOR FASILITATOR.....	149
DINE EGNE NOTATER	152

Innledning

Kjære fasilitator for Psykt vanlig,

Tusen takk for at du vil bidra til å styrke ungdoms psykiske helse og tro på seg selv. Som fasilitator for *Psykt vanlig* er du med på å gi unge mennesker mot, forståelse og verktøy som kan gjøre en forskjell, kanskje for resten av livet. Enten du er ungdom selv, eller voksen med interesse for arbeid med unge, har du noe verdifullt å gi.

Årlig er det rundt 200 000 møter mellom frivillige i Røde Kors og barn og unge gjennom våre aktiviteter. Frivillige har de siste årene meldt om flere henvendelser fra ungdom som handler om psykisk helse, og at enkelte av henvendelsene oppleves som mer alvorlige. Selv om nyere Ungdata-undersøkelser viser at de fleste barn og unge i Norge har det bra og rapporterer god livskvalitet, har det over de siste 15 årene vært en tydelig økning i selvrapporterte psykiske plager, særlig blant jenter. Etter pandemien har denne økningen flatet ut, men det er fortsatt en betydelig andel unge som strever med stress, lav selvfølelse og utenforskap.

I *Psykt vanlig* får ungdom et trygt fellesskap der de kan utforske følelser og dele erfaringer. Deltakere forteller at øvelsene har gjort dem mer bevisste på egne følelser, reaksjoner og kommunikasjon. Mange opplever at de ikke lenger føler seg alene, og at de har fått større forståelse for hvordan andre har det.

Som fasilitator er du med på å skape dette rommet. Du leder øvelsene og legger til rette for trygghet, åpenhet og refleksjon. Din innsats gjør det mulig for ungdom å oppleve fellesskap, normalisere at livet svinger, og få verktøy som hjelper dem å håndtere både gode og vanskelige dager.

Denne veilederen er laget for å støtte deg i rollen som fasilitator, enten du for eksempel er frivillig i Røde Kors, lærer i skolen eller trener i et idrettslag. Veilederen hjelper deg å forberede og gjennomføre øvelsene, steg for steg. I tillegg krever vi at du er godkjent fasilitator og følger prinsippene for gjennomføring av øvelsene. Det er et krav at du leser gjennom denne veilederen nøye før du holder øvelsene.

Vi har tro på at du har noe viktig å gi. Enten du har mye erfaring med ungdomsarbeid eller er ny i rollen, så kan du bidra med noe unikt. Kanskje har du selv kjent på hvor viktig det er å bli møtt med forståelse. Kanskje ønsker du å gi andre det du selv savner eller savnet som ung.

Takk for at du er med og gjør dette mulig, og lykke til!



Hvordan bruke veilederen

Denne veilederen er laget for å støtte deg som fasilitator i å forberede og gjennomføre øvelsene i Psykt vanlig. Den gir deg alt du trenger, steg for steg.

- **Side 5–17** gir deg en introduksjon til hva Psykt vanlig er, inkludert bakgrunn, kunnskapsgrunnlag, oppbygning av økter og viktige prinsipper for å lede øvelser trygt og godt.
- **På side 18-20** finner du forslag til økter med sammensetning av øvelser.
- **På side 22- 26** finner du en oversikt over alle øvelsene fordelt på de ulike nivåene.
- **Fra side 27- 32** finner du introduksjon til Psykt vanlig som holdes i starten av første økt.
- **Fra side 33 og utover finner du** selve øvelsene presentert etter nivå. Du kan sette sammen din egen økt så lenge du følger strukturen for Psykt vanlig- økter: start med å skape et trygt rom, og legg inn energizere underveis.
- **I vedlegg (s. 132 og utover)** finner du det du trenger å skrive ut av materiell til øvelsene, og tips og triks til hvordan du kan møte ulike situasjoner som du kan møte på i gjennomføringen.
- [PsyktVanlig power point.pptx](#) brukes sammen med veilederen. Den visualiserer øvelsene og gjør det lettere og morsommere for deltakerne å forstå hva de skal gjøre.
- I denne veilederen finner du **tydelige instruksjoner** for hva du som fasilitator skal **si og gjøre**. Ha derfor alltid veilederen tilgjengelig under øktene. Bruk tid på å lese gjennom øvelsene og forberede deg før hver økt, gjerne sammen med den andre fasilitatoren.
- Hver øvelse inneholder informasjon om varighet, mål, nødvendig materiell og eventuelle vedlegg som må skrives.

Bakgrunn for Psykt vanlig

Røde Kors er en ledende humanitær organisasjon i arbeidet for å støtte barn og unge i Norge. Vi jobber for at alle barn og unge skal ha trygge og inkluderende miljøer å vokse opp i. Røde Kors har flere møteplasser hvor barn og unge kan føle seg hjemme og delta i aktiviteter som gir mestringfølelse. Vi har også Kors på Halsen, som er et trygt og anonymt samtaletilbud for barn og unge under 18 år. Med 6000 frivillige som møter barn og unge over 200.000 ganger hvert år, gjør vi en stor forskjell i mange liv.

Ungdata-undersøkelsen i 2024 viste at de fleste unge i Norge har det bra, men når vi ser statistikken over tid har det vært en betydelig økning i barn og unge med psykiske plager og lidelser de siste ti årene. Frivillige og ansatte i Røde Kors forteller at mange unge de møter strever med lav selvfølelse, stress, prestasjonspress, engstelse i sosiale situasjoner, mobbing og utenforskap. Noen vokser opp i fattigdom og opplever utfordringer med rus, kriminalitet og gjeldsproblemer.

Siden oktober 2023 har Røde Kors derfor jobbet med et prosjekt som skal styrke barn og unges psykiske helse, og gi frivillige og ansatte i Røde Kors kunnskap og verktøy for å stå stødigere i møte med barn og unge som strever. Psykt Vanlig er den delen av prosjektet som retter seg direkte mot barn og unge.

Kunnskapsgrunnlag

Psykt vanlig bygger på Røde Kors' lange erfaring med ungdomsarbeid og på Life Skills-programmet fra Det internasjonale forbundet av Røde Kors- og Røde Halvmåneforeninger (IFRC), særlig den danske versjonen. Life Skills har som mål å styrke unges evne til å mestre livet, bryte tabuer og få tro på at de har noe verdifullt å bidra med i samfunnet.

Psykt vanlig er videreutviklet med et særlig fokus på følelser og emosjonell kompetanse. Følelser er vårt viktigste signalsystem og hjelper oss med å overleve. Det å klare å sette ord på følelser og forstå hva følelsene forsøker å fortelle oss, særlig om hvilke behov vi har, kan bidra til å styrke vår psykiske helse. Vi ønsker å gi ungdom god emosjonell kompetanse som kan hjelpe dem med å stå opp for seg selv, løse konflikter og etablere gode relasjoner.

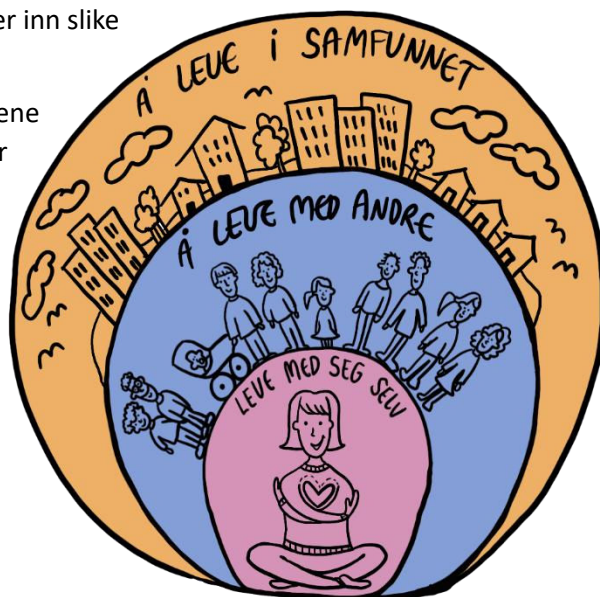
Øvelsen Styggen på ryggen vs. din indre kompis gjør ungdom bevisst på at vi alle har en indre kritiker, at denne egentlig prøver å beskytte oss, men at det er viktig å være bevisst på at denne ikke snakker sant. Videre at det er mulig å møte egne følelser og behov med selvmedfølelse. Selvmedfølelse handler om å kjenne på følelsene sine, og forstå og føle omsorg for dem, som man ville gjort for noen man bryr seg om.

I delen «Leve med andre» har vi tatt inn noen øvelser fra Røde Kors- aktiviteten Gatemekling og videreutviklet disse med særlig fokus på å styrke ungdoms psykiske helse. Disse øvelsene bygger på Marshall Rosenbergs teori om ikkevoldskommunikasjon (IVK). Ikkevoldskommunikasjon er basert på språk- og kommunikasjonsferdigheter som styrker vår evne til å fortsette å være menneskelige, selv under svært vanskelige forhold. Ungdommene blir bevisste på hvordan vi kan snakke ut fra hva vi oppfatter, føler og ønsker, og hvordan dette kan dempe konflikt.

Oppbygning av Psykt vanlig

Psykt vanlig er delt inn i fire nivåer:

- **Nivå 0:** Skape et trygt rom. Her gjør vi øvelser som hjelper alle å bli kjent med hverandre og føle seg trygge. Vi starter alltid med disse øvelsene og legger inn slike øvelser underveis for å holde rommet trygt.
- **Nivå 1:** Leve med seg selv. Øvelsene hjelper ungdommene å forstå og håndtere egne følelser. De lærer hva følelser kan bety og hvordan de kan møte dem med aksept og selvmedfølelse.
- **Nivå 2:** Leve med andre. Ungdommene lærer å uttrykke følelser og behov på en god måte, og å lytte til og forstå andres følelser.
- **Nivå 3:** Leve i samfunnet. Vi utforsker temaer som stereotypier og fordommer, tilhørighet og utenforskap, gruppepress og sosiale medier.



Trygg og ansvarlig bruk av veilederen

Veilederen for Psykt vanlig er utviklet for fasilitatorer med opplæring i Psykt Vanlig.

Viktige punkter før du bruker Psykt vanlig:

- Øvelsene må tilpasses målgruppen, og ingen skal presses til å dele mer enn de ønsker.
- Taushetsplikt og personvern skal ivaretas (gjelder i Røde Kors-sammenheng).
- Ved bekymring for deltakere skal Røde Kors' rutiner følges. Dersom du blir bekymret for en ungdom skal du kontakte din nærmeste leder.
- Gi ungdommen informasjon om relevante hjelpetjenester ved behov.

Innholdet i Psykt vanlig må ikke endres, brukes kommersielt eller videreformidles uten tillatelse.

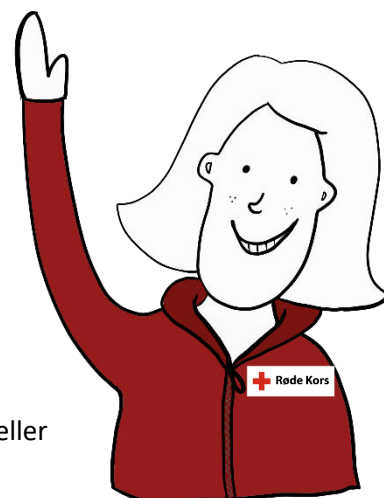
Se vedlegg for hjelpetilbud og rutiner ved bekymring. Opplæringsressurser finner du her:

Digital opplæring – lenke (kommer)

Hvordan bli fasilitator for Psykt vanlig?

Minimumskrav:

- Gjennomført opplæring for fasilitatorer:
 - Fysisk opplæringeller
 - Videoopplæring (i e-læringsportalen)
- Blitt vurdert som egnet (se egnethetsskjema i vedlegg)
- Det er alltid to til fire fasilitatorer som fasiliterer sammen (to må være over 18 år)



Unntak: Personer som allerede er godkjent som *Gatemeglingsinstruktør* eller *Kursholder* i relevante kurs (Tør du lytte, Psykososial førstehjelp eller Førstehjelp ved selvmordsfare) regnes som egnet. De trenger derfor ikke gjennomgå en egen egnethetsvurdering.

Sterkt anbefalt:

- Ha deltatt på en Psykt vanlig-økt selv
- Holde økten sammen med en erfaren fasilitator de første gangene

Det er en fordel å ha en eller flere av disse:

- Kurset Psykisk helse
- Kurset Psykososial førstehjelp
- Instruktøropplæring i Gatemebling
- Kompetansen Grunnleggende pedagogikk
- Erfaring med å lede grupper med barn og unge

Aldri færre en to personer som leder øvelser sammen

Psykt vanlig-øvelser skal alltid holdes av to eller tre fasilitatorer sammen. Det vil gi en bedre flyt og gi noen pusterom for dere som leder øvelsene. Hvis du føler deg utrygg, be om støtte fra de(n) andre fasilitatorene. Det følger av Røde Kors sine retningslinjer at en voksenperson aldri skal være alene med et barn. Det skal alltid være to voksne være til stede ved sensitive oppgaver eller ansvar for andre, spesielt barn og unge. Dette sikrer trygghet og åpenhet for alle involverte.

Gjennomføring av Psykt vanlig- økter

Forberedelser før du holder øvelser

- **Fordel oppgaver:** Avtal hvem som gjør hva – invitasjoner, lokaler, materiell, mat osv.
- **Les gjennom veilederen og [PowerPoint](#):** Øv sammen med den du skal holde økten med.
- **Test teknisk utstyr:** Sjekk lyd, bilde og eventuelle klipp du skal bruke.
- **Lag en oversikt over programmet:** Skriv programmet på tavle eller flippover så deltakerne vet hva som skjer.
- **Klargjør alt materiell:** Print ut det du trenger og ha det lett tilgjengelig.
- **Server gjerne mat:** Det skaper trygghet og ro før eller mellom øktene.
- **Reflekter over egne følelser:** Hvordan har du det med temaene som skal tas opp? Er du klar til å lede?

Hvordan du bygger en Psykt vanlig- økt

Tilpasning og struktur

Psykisk vanlig kan gjennomføres på ulike måter og bør alltid tilpasses den gruppa du har foran deg. Du står fritt til å velge de øvelsene som passer best for målgruppen, så lenge du følger de grunnleggende prinsippene for oppbygging nedenfor.

For at økten skal bli en god og trygg opplevelse for deltakerne, er det viktig å:

- Starte med å etablere et trygt rom
- Holde rommet trygt gjennom hele økten ved å bruke energizere underveis for å holde stemningen lett og god

Et trygt rom kjennetegnes ved at deltakerne har fått bli litt kjent, vært fysisk aktive, ledd sammen og sagt noe høyt i gruppa.

Se sjekkliste for en god økt på neste side.

Sjekkliste for en god økt:

Punkt	Beskrivelse
1. Skape et trygt rom	Start med minst én bli kjent-lek, en energizer og en øvelse fra nivå 0. Bli enige om regler og skap en trygg atmosfære for deltakelse.
2. Pauser	Legg inn jevnlige pauser slik at deltakerne får gått på toalettet, hentet drikke og koblet litt av.
3. Gruppeøvelser	Velg én eller flere øvelser fra håndboken. Hver øvelse tar 15–60 minutter. Tilpass etter tid og målgruppe.
4. Energizere	Bruk energiøvelser mellom gruppeøvelsene for å holde stemningen lett og god.
5. Debriefing og evaluering	Avslutt med refleksjonsspørsmål. Snakk om hva deltakerne har lært eller fått innsikt i, og bruk innspillene til å tilpasse neste økt.

Verktøy når du leder Psykt vanlig

Sirkelen

Sirkelen er et grunnleggende verktøy vi bruker i Psykt vanlig- verksteder. Under alle Psykt vanlig- økter og opplæring sitter deltakerne på stoler i sirkel, uten bord i midten. Sirkelen symboliserer likhet, delt lederskap, ansvar og deltakelse. Når man sitter i sirkel har alle mulighet til å se og ha øyenkontakt med hverandre. Dette øker følelsen av deltakelse og tilhørighet til gruppa. På lik linje med deltakerne sitter fasilitatorene i sirkelen, med mindre gjennomføring av den aktuelle aktiviteten krever noe annet. På denne måten viser man at deltakerne og fasilitatorene er på samme nivå, som likeverdige parter og mennesker.

Erteposen

Erteposen fungerer som en slags «mikrofon» som gir den personen som holder den rett til å snakke fritt uten å bli avbrutt, mens de andre lytter til det som blir sagt. Alle må be om å få erteposen før de kan ta ordet. Dersom erteposen sendes i en fast sirkel rundt gruppa, heller enn å kastes fritt, men man indikere at det er forventet at alle deler. Samtidig må man respektere deltakere som velger å stå over (man kan evt. hjelpe deltakere som ønsker å si pass ved å stille spørsmål). Erteposen er inspirert av gamle tradisjoner fra urfolk i bla. Amerika og Oseania, som brukte en snakkepinne eller fjær som ble sendt fra person til person og den som holdt snakkepinnen hadde enerett til å snakke. Den ble brukt til å diskutere viktige samfunnsspørsmål, dele tanker, spørsmål og erfaringer. Hvis du ikke har en ertepose tilgjengelig kan du bruke en annen gjenstand.

Arbeidsavtalen

Den første Psykt vanlig- økten er det viktig å skape gode rammer for resten av workshopene. Arbeidsavtalen setter standarden for forventet adferd under verkstedet og det er deltakerne selv som bestemmer reglene. I denne forstand er fasilitatorenes rolle å hjelpe deltakerne til å overholde sine egne regler. Dette vil gi deltakerne eierskap til arbeidsavtalen og en følelse av å bli tatt på alvor. Den er et viktig verktøy som fasilitator kan vise tilbake til i løpet av verkstedet ved behov - dersom noen kommer for sent, ved støy, eller om andre uromomenter oppstår.

Virvelvind

Virvelvind er en kjapp og effektiv energiskaper, som gjør at alle bytter plass i sirkelen. Når noen roper "virvelvind!!!", må alle deltakerne reise seg fra stolen sin og finne en ny plass i sirkelen (ikke stolen ved siden av). Virvelvind introduseres til deltakerne som et verktøy de selv kan bruke når de føler seg slitne, kjenner at de begynner å miste konsentrasjon eller når de ser at en av de andre deltakerne holder på «å sovne».

Fasilitatorene kan også bruke dette verktøyet for å få deltakerne til å bytte plass, slik at de ikke alltid sitter ved siden av samme person, eller for at individer som skaper mye uro når de sitter sammen får litt avstand mellom hverandre

Dine følelser

Noen ganger kan det være utfordrende å snakke om temaer som følelser og selvfølelse. Før du gjennomfører en Psykt vanlig-økt, bør du kjenne etter hvilke følelser som oppstår i deg når du snakker om disse temaene. Det kan være en styrke at du som leder øvelsene selv har opplevd motgang og vanskelige perioder i livet. Det kan gjøre det enklere å forstå dersom noen av

ungdommene har det vanskelig. Men hvis du kjenner at øvelsene trigger overveldende følelser i deg, anbefales det å gjøre en vurdering på hvorvidt og eventuelt hvordan du kan bidra i øvelsen. Kanskje kan det da være lurt at den andre fasilitatoren har hovedansvar for denne øvelsen. Vær bevisst på hva du deler med deltakerne. Del gjerne personlige erfaringer, men unngå sensitiv informasjon som dreier fokuset over på deg.

Ta vare på deltakerne

Vi opplever ting ulikt. Når vi snakker om temaer som følelser, identitet, kropp og kommunikasjon, er det viktig å huske at det ikke finnes noen fasit. Noen blir glade av å snakke om julen, mens hos andre kan det dukke opp vanskelige minner. Alle har ulike livserfaringer som påvirker følelsene og handlingene våre. Det viktigste for folk er ikke at alle føler likt, men at de føler seg forstått og akseptert i det de føler.

Deling og trygghet i gruppa

Når du leder øvelser, la deltakerne bestemme hvor mye de vil dele. Ikke stopp noen som vil dele følelser og opplevelser, men ikke press dem heller. Følg med på kroppsspråk og reaksjoner i gruppa. Noen deltakere kan trenge hjelp til å finne ut hva de egentlig prøver å si, og få støtte til å sette ord på det eller kanskje bremses litt ned. For deltakere som deler mye og hvor du merker at deltakeren selv har det vanskelig eller at det påvirker de andre i gruppa negativ kan du forsøke å avslutte samtalen på en bekreftende måte. Du kan for eksempel si: «Dette er et veldig viktig tema som jeg gjerne vil snakke mer med deg om i neste pause».

Informert deltakerne når det er øvelser med deling i par eller plenum, slik at de kan vurdere hvor mye de vil dele og hva de skriver ned. Husk at Psykt vanlig-økter ikke er terapi, og du er ikke en psykolog. Tilpass øvelsene til den konkrete gruppa du har foran deg, f. eks ved å finne passende eksempler eller kutte ut deler du tenker blir for komplisert.

Reaksjoner og følelser hos deltakerne

Ikke vær redd for at følelser uttrykkes. Det er normalt når man snakker om disse temaene. Vær trygg og rolig, så gruppa ser at det er normalt og at du har kontroll. Hvis noen begynner å gråte, gi dem tid og ro. Takk dem for at de delte og fortsett. Snakk med dem i pausen for å høre hvordan det går. Når noen deler sterke eller følelsesladde erfaringer, vis at dette er normalt og noe alle kan føle på innimellom. Forsøk å gjøre det relevant for de andre i gruppa ved å spørre om andre har hatt lignende opplevelser.

Hvis noen trenger en pause under en øvelse, ta en pause og sørg for at to fasilitatorer blir med personen til et annet rom (husk at ingen over 18 år skal være alene med noen under 18 år). En kan snakke, mens den andre er til stede i bakgrunnen. Formidle til resten av gruppa at følelsesmessige reaksjoner er naturlige, og forsikre dem om at den som er berørt blir tatt hånd om.

Vær hyggelig mot deltakerne, og snakk med dem i pausen, spesielt de som er litt stille eller uengasjerte under øvelsene.

Hvis det oppstår små konflikter, ta personene til side, forklar hvorfor de må endre atferd, og gå tilbake til gruppa. Riktig håndtering av slike situasjoner skaper trygghet, så samarbeid godt med den andre lederen. I verktøykassa som ligger i vedlegg finner du gode triks og grep for å håndtere ulike situasjoner.

Dersom du er bekymret for en ungdom

Som frivillig i Røde Kors kan du bli bekymret for barn og unge du møter i aktivitet. Det kan være bekymring for alt fra at de sliter med lettere psykiske plager og ensomhet til at du er bekymret for at de har selvmordstanker eller opplever kontroll, vold eller overgrep hjemme. Du skal aldri sitte alene med en bekymring.

1. Ved akutt fare – ring nødetatene

- **Ring:**
 - **113 – medisinsk hjelp**
 - **112 – politi**
 - **110 – brann**
- Meld deretter til din nærmeste leder.
- Ved behov for helsehjelp som ikke kan vente, men som ikke er akutt livstruende: ring **legevakt 116 117**.

2. Kontakt din nærmeste leder og fortell om din bekymring

- Forsøk alltid å få samtykke fra ungdommen, men meld uansett hvis du vurderer at det er nødvendig.
- Aktivitetsleder tar kontakt med lokal leder og vurderer videre oppfølging.
- Ved mistanke om vold, overgrep eller omsorgssvikt, følg: [Veileder ved bekymring for omsorgssvikt, vold og overgrep](#)
- Hvis du blir bekymret for at ungdommen har selvmordstanker, les mer i [Veileder for førstehjelp ved selvmordsfare](#)

3. Snakk med ungdommen – vis omsorg og trygghet

- Vær rolig, lyttende og til stede.
- Spør hvordan ungdommen har det, og vis at du tåler å høre det som er vanskelig.
- Valider følelsene: Bekreft at det ungdommen føler er forståelig og normalt.
- Forklar ungdommen om hva du gjør slik at du skaper forutsigbarhet.
- Spør direkte ved mistanke om selvmordstanker:
 - «Jeg sier dette fordi jeg bryr meg om deg – tenker du på selvmord?»
 - "Er ting så vanskelig at du tenker på å ta livet ditt?"

4. Taushetsplikt og deling av informasjon

- Du har taushetsplikt, men den hindrer ikke at du snakker med din leder.
- Ikke del informasjon med andre enn leder, politi eller barnevern – og kun etter avtale.
- Ved behov for bredere deling: anonymiser informasjon så langt det er mulig.
- Taushetsplikt gjelder ikke ved bekymring for liv og helse.

5. Ved særskilt sensitive saker

- Hvis du er bekymret for at noen i organisasjonen utsetter barn/ungdom for vold eller overgrep, eller hvis leder har personlig relasjon til barnet/familien:
 - Kontakt daglig leder i distriktet direkte.
 - Du kan også kontakte barneverntjenesten eller politiet direkte.
 - Informer din nærmeste leder så lenge situasjonen tillater det.

6. Varslingsplikt

- Det er Røde Kors som organisasjon som skal melde til politi/barnevern ved alvorlige hendelser.
- Dersom organisasjonen ikke handler og du fortsatt er bekymret, har du selvstendig varslingsplikt som privatperson.

7. Ta vare på deg selv

- Å støtte ungdom i krise kan være krevende.
- Snakk med leder eller kollega.
- Du kan få tilbud om ettersamtale i regi av Røde Kors.
- Ved behov for mer støtte:
 - Mental Helse: 116 123
 - Kirkens SOS: 22 40 00 40
 - Bedriftshelsetjenesten

Steder hvor ungdom kan få hjelp

Denne oversikten kan skrives ut og gis til ungdommen. Den ligger også i vedlegg.

Skolehelsetjenesten

Helsesykepleiere på skolen din vil snakke med deg. De kan støtte deg og sammen kan dere finne ut av hva som kan gjøres videre.

Fastlege

Hvis du trenger noen å prate med kan også du kontakte fastlegen. Fastlegen kan også hjelpe deg med å finne hjelpetilbud i kommunen, henvise deg til en psykolog eller henvise deg til psykisk helsevern for barn og unge (BUP). Alle personer i Norge har fått tildelt en fastlege. Hvis du lurer på hvem din fastlege er, kan du ringe Veiledning Helsenorge på 23 32 70 00 eller gå inn på fastlegesiden.

Helsestasjon for ungdom

Alle kommuner skal ha et gratis helsestasjonstilbud for ungdom (HFU) opptil 20 år. På helsestasjonen for ungdom kan du snakke med helsesykepleier, lege og evt. jordmor og psykolog. De som jobber der, har taushetsplikt.

Her kan du søke opp din nærmeste helsestasjon: [Ung.no, hjelp nær deg](https://ung.no/hjelp-naer-deg)

Psykisk helsehjelp i kommunen

På den enkelte kommunes nettsider finnes informasjon om hvordan man kan komme i kontakt med psykisk helse i kommunen. Tilbudene varierer fra kommune til kommune, og det vil være lurt å gjøre seg kjent med tilbudet i din kommune (fyll inn lokal nettside / telefonnummer).

Andre hjelperessurser:

For ungdom under 18:

- **Kors på halsen:** Snakk helt anonymt med trygge, voksne frivillige i Røde Kors.
 - Chat og mail: www.korspahalsen.no
 - Telefon: 800 333 21
- **Alarmtelefonen for barn og unge:** Barnevernets svartjeneste hvor du som er utsatt for omsorgssvikt eller har behov for hjelp kan ta kontakt
 - Chat: www.116111.no
 - Telefon: 116111

For ungdom over 18:

- **Kirkens SOS:** Døgnåpen krisetjeneste
 - Chat og melding: www.soschat.no
 - Telefon: 22 40 00 40
- **Mental helses hjelpetelefon:** Gratis og døgnåpen telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med.
 - Telefon: 116 123

Forslag til økter og forløp

Her finner du forslag til økter som varer i 45 minutter. Du kan gjennomføre én eller to økter på samme dag (til sammen 90 minutter), eller spre dem over flere uker. Det er også mulig å sette sammen flere økter på én dag, slik at du får et opplegg som varer i flere timer. Sørg for å ha jevnlig pauser. Det er også mulig å sette sammen dine egne økter, så lenge du følger rammen på side 9- 10.

Uke 1: Skape et trygt rom

ØKT 1: 45 MINUTTER			
Økt	Tid	Øvelse/aktivitet	Mål
Økt 1	10 min	Brennmanet	Bli kjent og å skape trygghet i gruppa
	5 min	Energizer: HI-HA-HO	Skape energi og felles latter
	10 min	Arbeidsavtale	Skape felles rammer og trygghet for deltakelse
	20 min	Stem med føttene	Refleksjon og deling av meninger, øve på respekt og åpenhet

ØKT 2: 45 MINUTTER			
Økt	Tid	Øvelse/aktivitet	Mål
Økt 2	5 min	Energizer: Regnskyer og paraply	Aktivisering og samarbeid
	30 min	Utvid din komfortsone	Bevisstgjøring om egne grenser og trygghet i deltakelse
	5 min	Lang utpust	Pusteøvelse som roer en ned
	5 min	Refleksjon etter økt	Refleksjon og deling av meninger

Uke 2 Leve med seg selv: Følelser og tanker

ØKT 1: 45 minutter		
Tid	Øvelse/aktivitet	Mål
5 min	Hopp inn, hopp ut	Energizer/skape et trygt rom

ØKT 1: 45 minutter		
Tid	Øvelse/aktivitet	Mål
40 min	Hva er følelser?	Øke bevissthet om følelser og behov

ØKT 2: 45 minutter		
Tid	Aktivitet	Mål
5 min	Jack, jack, jackoo	Energizer/skape et trygt rom
25 min	Behovshavet	Øke bevissthet om følelser og behov
15 min	Hva kan vi kontrollere og ikke?	Kognitiv bevisstgjøring

Uke 3: Leve med seg selv: Selvfølelse og styrker

ØKT 1: 45 minutter		
Tid	Aktivitet	Mål
5 min	Regnsky og paraply	Skape energi og trygt rom
40 min	Styggen på ryggen vs. indre kompis	Bevissthet om indre dialog og lære om selvmedfølelse

ØKT 2: 45 minutter		
Tid	Aktivitet	Mål
30 min	Oppdag dine styrker	Bli bevisst på egne styrker
5 min	Rist løs	
10	Refleksjon	Avslutning og deling av innsikt

Uke 4: Leve med andre

ØKT 1: 45 minutter		
Tid	Aktivitet	Mål
5 min	Portrett- tegning	Bli kjent, gjøre noe gøy
10 min	Lytte aktivt	Øve på empati og tilstedeværelse
15 min	Introduksjon til sjiraffspråket	Innføring i ikke-voldelig kommunikasjon
15 min	Sjiraffspråket bildeøvelse	Lære om forskjell mellom observasjon og tolkning

ØKT 2: 45 minutter		
Tid	Aktivitet	Mål
5 min	Speil meg	Bli kjent, gjøre noe gøy
15 min	Sjiraffspråket i praksis	Trening i å uttrykke behov og følelser
20 min	Perspektiver	Øve på empati og tilstedeværelse
5 min	Refleksjon	

Uke 4: Leve i samfunnet

ØKT 1: 45 minutter		
Tid	Aktivitet	Mål
5 min	Dyrelyder	Energizer/skape et trygt rom
40	Sosiale medier	Reflektere over bruk og sammenligning på sosiale medier

ØKT 2: 45 minutter		
Tid	Aktivitet	Mål
5 min	Evolusjon	Energizer/skape et trygt rom
30 min	Gruppepress	Bli bevisst på gruppepress og hvordan stå imot
20 min	Å høre til + avslutning	Refleksjon rundt fellesskap og tilhørighet

Oversikt over alle øvelser

Nivå 0: Skape trygt rom

Øvelse	Varighet	Mål
Stem med føttene	30 min	Skape trygghet og refleksjon
Utvid din komfortsone	30 min	Bevisstgjøring om egne grenser
Lang utpust (pusteøvelse)	3 min eller mer	Roe ned nervesystemet

Bli kjent-leker

Navn på lek	Varighet	Mål
Brennmanet	10 min	Presentere seg selv på en kreativ måte, skape latter og trygghet
Portrettegning	15 min	Bli kjent gjennom tegning og samtale
Sola skinner på	10 min	Bli kjent gjennom felles erfaringer og bevegelse

Energizers

Navn på lek	Varighet	Mål
HI-HA-HO	15 min	Skape energi og latter gjennom bevegelse og reaksjon
Evolusjon	Varierer	Aktiv lek med bevegelse og humor
Regnskyer og paraply	5-15 min	Samarbeid og bevegelse, bryte isen
JACK, JACKJACK, JACKOO	5-15 min	Reaksjon og konsentrasjon med humor
Hopp inn, hopp ut	5-10 min	Konsentrasjon og bevegelse, morsom utfordring

Navn på lek	Varighet	Mål
Dyrelyder	5–10 min	Lyd og bevegelse, gruppeinndeling på en morsom måte
Speil meg	5 min	Samarbeid og konsentrasjon i par
Puls	5 min	Rytme og reaksjon, morsom konkurranse

Nivå 1: Leve med seg selv

Øvelse	Varighet	Mål
TEMA: FØLELSER		
Hva er følelser?	45 min	Økt forståelse for følelser og hva de forteller oss
Behovshavet	30 min	Koble følelser til behov
TEMA: STRESS		
Hva er stress?	30 min	Forstå stress og reaksjoner
Mestre stress!	20 min	Lære strategier for å mestre stress
Risteøvelse	5 min	Øvelse som regulerer stress
TEMA: TANKER		
Hva kan vi kontrollere og ikke?	15 min	Gi slipp på det vi ikke har kontroll over
Meditasjon: Såpebobler	5 min	Skape avstand til vanskelige tanker
TEMA: SELVFØLELSE		
Styggen på ryggen vs. din indre kompis	45 min	Bevissthet om indre dialog og lære om selvmedfølelse
Oppdag dine styrker	25 min	Bli bevisst på egne styrker

Øvelse	Varighet	Mål
TEMA: PRESTASJONSPRESS		
Usynlige ryggsekker	45 min	Bevissthet rundt prestasjonspress
Det er lov å gjøre feil!	40 min	Lære at det å gjøre feil er en viktig del av å utvikle seg
TEMA: IDENTITET		
Identitet	45 min	Bevissthet rundt identitet
Meditasjon: hvem er jeg?	10 min	Bevisst på hva som er stabilt og uforanderlig i livet
Livets tre	60 min	Se verdien i egen historie, røtter og håp for fremtiden
Hjemmelekse: ta bilde av det du bryr deg om	Over flere uker	Utforske følelser gjennom fotografi
TEMA: KROPP, KJØNN OG IDENTITET		
Kjønn og identitet	40 min	Lære om kjønnsidentitet
Kroppskompasset	30- 40 min	Skape et positivt kroppsbilde

Nivå 2: Leve med andre

Øvelse	Varighet	Mål
Lytte aktivt	15 min	Oppleve og øve på aktiv lytting
Å møte andres følelser	20 min	Øve på empati og validering
Introduksjon til sjiraffspråket	15 min	Bli kjent med sjiraffspråk/ikkevoldskommunikasjon
Sjiraffspråket bildeøvelse	15 min	Skille mellom observasjon og tolkning
Sjiraffspråket i praksis	15 min	Øve på sjiraffspråk i konfliktsituasjoner

Øvelse	Varighet	Mål
Perspektiver	20 min	Forstå ulike tolkninger av situasjoner
TEMA: GRENSER OG SEKSUALITET		
Si stopp	40 min	Reflektere over egne grenser og komfortsone
Har begge lyst?	20 min	Bruke sjiraffspråk for å sikre samtykke når man er intim med en annen
Myter og fakta om sex	30 min	Øke kunnskap om seksuell helse

Nivå 3: Leve i samfunnet

Øvelse	Varighet	Mål
Stereotypier	45 min	Forstå og utfordre stereotypier
Å høre til	30 min	Reflektere over tilhørighet og inkludering
Gruppepress	45 min	Bli bevisst på gruppepress og hvordan stå i mot
Sosiale medier	40 min	Reflektere over bruk og sammenligning på sosiale medier

Introduksjon til Psykt vanlig



Slide 1

Forslag til manus:

Hei og velkommen til denne Psykt Vanlig- økten!

Psykt Vanlig er et workshopopplegg for ungdom mellom 13- 25 år med ulike øvelser som gir ungdom verktøy for å stå trygt i livets opp- og nedturer, og leve godt med deg selv, med andre og i samfunnet.



Slide 2

Tid: 3 min

Forslag til manus:

Vi har valgt navnet *Psykt Vanlig* fordi psykisk helse nettopp er det – vanlig. Akkurat som at vi alle har en fysisk helse, så har vi alle en psykisk helse.

Bildet på skjermen er fra Verdensdagen for psykisk helse og viser en vanlig misforståelse i samfunnet i dag, nemlig det at psykisk helse handler om å være enten «frisk» eller «syk». I virkeligheten er det mer nyansert. Det er mange svingninger som er innenfor normalen. Vi kan ha tunge dager, være stressa, lei oss eller kjenne på angst uten at det betyr at vi er syke. Det betyr bare at vi er mennesker.

Men dersom vi merker at vi har tanker og følelser som plager oss så mye i hverdagen at det går ut over evnen vår til å konsentrere oss på skolen, eller ha det fint med venner og på fritiden, er det viktig å få hjelp. Veldig mange av oss trenger litt hjelp med den psykiske helsa vår i løpet av livet (Forskning viser at så mange som 80 % av befolkningen får hjelp med sin psykiske helse i løpet av livet). Det er også vanlig.

I *Psykt vanlig* skal vi utforske hvordan vi kan forstå oss selv og andre litt bedre, og hvordan vi kan støtte hverandre når ting er vanskelig. Du trenger ikke å kunne noe fra før, og det er ingen som skal prestere eller være «flink». Her handler det om å være nysgjerrig, dele erfaringer hvis du vil, og kanskje lære noen nye måter å håndtere livet på.

Kilder:

- Folkehelseinstituttet. (2023). Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv
- Schaefer et al. (2017). *Enduring mental health*.
- Kessler et al. (2005). *Lifetime prevalence and age-of-onset distributions*.
- Kessing et al. (2023). *Psychiatric disorders across the lifespan*

Vi har valgt ut noen
øvelser som har
som mål å styrke
din psykiske helse.



Slide 3

Forslag til manus:

Øvelsene i Psykt Vanlig er delt inn i tre hovednivåer:

1. En del øvelser handler om det å **Leve med seg selv**. Da er vi i den rosa bobla.
2. En del øvelser handler om å **Leve godt med andre**. Da er vi i den blå bobla.
3. En del øvelser handler om å **Leve i samfunnet**. Da er vi i den oransje bobla.

Før vi går i gang, starter vi alltid med et **grunnleggende nivå** der vi gjør øvelser som handler om å bli kjent og skape et trygt rom.

Å leve med seg selv

På dette nivået lærer du:

- Hva følelser er, hvordan du kan kjenne dem igjen, og hva de betyr
- Håndtere stress og vanskelige tanker.
- Hvordan du kan bli mentalt sterk ved å møte dine egne følelser med forståelse og vennlighet.
- Reflektere over identitet og kropp – og bli tryggere på deg selv.
- Øve på å sette grenser og tåle å gjøre feil



Slide 4

Forslag til manus:

Nå vil jeg si litt om hva du lærer på de ulike nivåene.

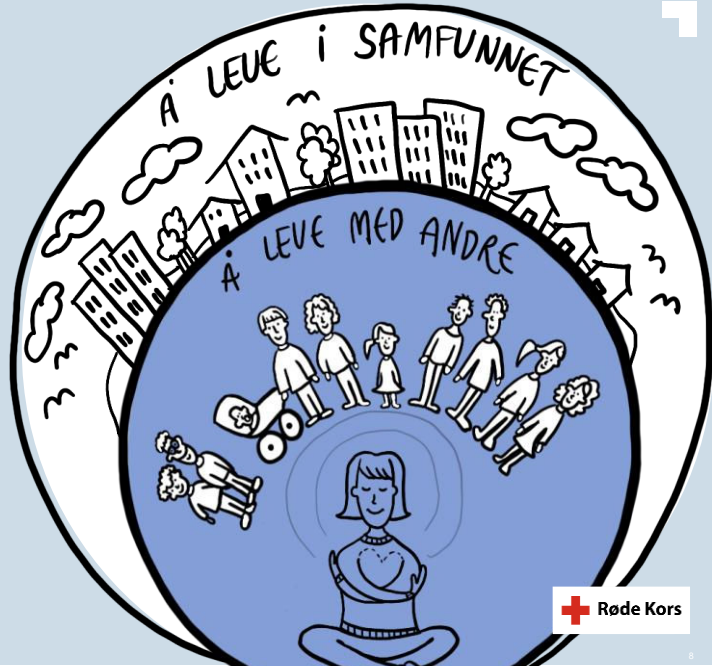
På nivået «Leve med seg selv» lærer du:

- Hva følelser er, og hva de forteller oss.
- Å møte egne følelser med forståelse og vennlighet.
- Verktøy for å håndtere stress og vanskelige tanker
- Å bli tryggere på deg selv og kroppen din.
- Hvorfor det å gjøre feil er en viktig del av det å vokse og utvikle seg

Å leve med andre

På dette nivået lærer du:

- Å si hva du føler og trenger på en måte som andre forstår.
- Å lytte godt og vise at du bryr deg om hvordan andre har det.
- Å få enkle tips til hvordan du kan unngå og løse konflikter.



Slide 5

Tid: 1 minutt

Forslag til manus:

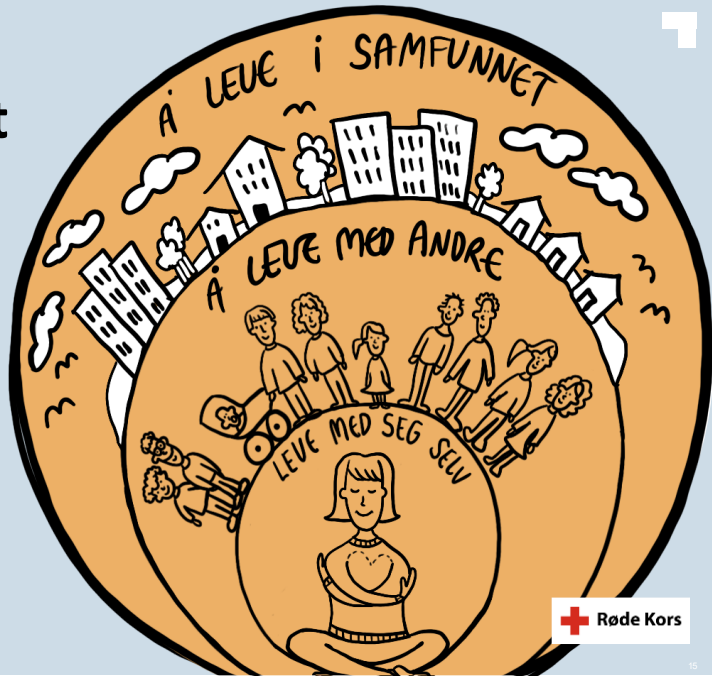
På nivå 2 Leve med andre lærer du:

- Å si hva du føler og trenger på en måte som andre forstår.
- Å lytte godt og vise at du bryr deg om hvordan andre har det.
- Å få enkle tips til hvordan du kan unngå og løse krangler.

Å leve i samfunnet

På dette nivået lærer du:

- Forstå hva stereotypier og fordommer er.
- Skape tilhørighet og inkludere andre.
- Gjenkjenne gruppepress – og stå imot.
- Reflektere over sosiale medier og hvordan de påvirker oss.



Slide 6

Tid: 1 minutt

Forslag til manus:

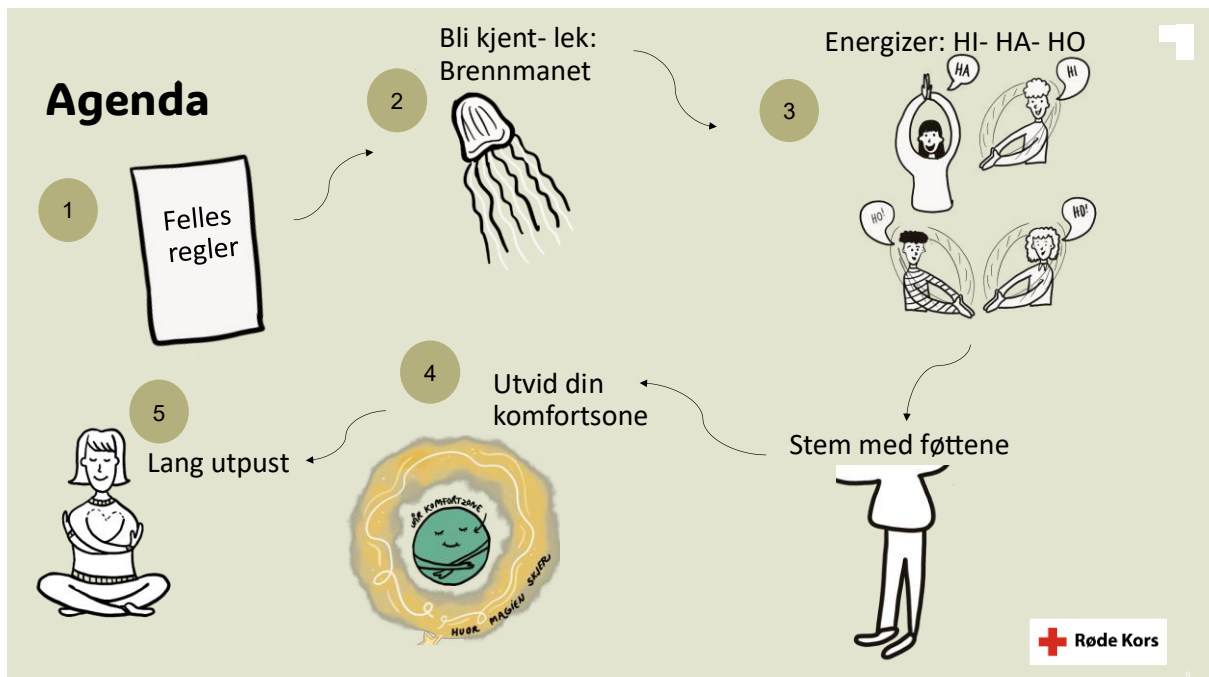
På nivå «Leve i samfunnet» lærer du:

- Forstå hva stereotypier og fordommer er.
- Skape tilhørighet og inkludere andre.
- Gjenkjenne gruppepress – og stå imot.
- Reflektere over sosiale medier og hvordan de påvirker oss.

NIVÅ 0: SKAPE ET TRYGT ROM



Slide 7. Vi starter med å gjøre øvelser som skaper et trygt rom.



Slide 8. Her ser dere agendaen for dagen og alle øvelsene vi skal gjøre (tilpass eventuelt om du ikke skal gjøre alle). Vi skal lage noen regler for gruppa, og så skal vi gjøre noen leker og øvelser som gjør at vi blir bedre kjent.

Før vi starter...

Hva er viktig for deg for at du skal trives og føle deg trygg når vi gjør disse øvelsene?

Vi ønsker at

- Alle deltar, likt
- Dere er tilstede, her og nå
- Alt forblir innad i gruppen
- Dere viser hensyn til hverandre og kursholder



Slide 9

Forslag til manus:

1. Trykk frem slik at spørsmålet kommer frem i tenkeboblen.

2. Fortell: Nå skal vi lage noen regler for denne gruppa, dette kaller vi for arbeidsavtalen. Hva er viktig for at du skal trives og føle deg trygg når vi gjør disse øvelsene?

4. Vi som ledere har også noen innspill har noen ønsker til regler i gruppa som vi tenker er viktig som står til høyre på sliden her. Trykk videre i PP for å få frem hvert punkt. Les opp punktene.

- **Alle deltar, likt.** Noen av oss kan være litt sjenerte, men det er best og mest gøy hvis alle prøver å delta. Husk, det finnes ingen riktige eller gale svar på spørsmålene vi stiller.
 - **Dere er til stede, her og nå.** Det å være til stede her og nå betyr at man må skru mobilen på lydløs og legge den bort under workshopen.
 - **Alt forblir innad i gruppen.** La oss bli enige om at det som blir sagt i gruppen, skal forbli i gruppen og ikke deles med andre.
 - **Dere viser hensyn til hverandre og kursholder.** Under øktene må vi passe på at vi følger avtalene våre. Hvis en diskusjon blir litt heftig, må vi minne hverandre på å respektere hverandres meninger og følge reglene. Det er alles ansvar å passe på dette.
 - Har dere noen andre ting dere ønsker skal stå på lista?
4. Be alle ungdommene gå opp til tavla og signere arbeidsavtalen. Det sikrer at ungdommene får eierskap til arbeidsavtalen og kan føle seg mer forpliktet til å følge den.

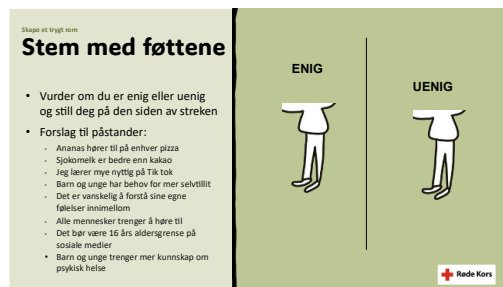
Øvelse: Stem med føttene

Tid: 20- 30 minutter (tilpass etter behov og engasjement)

Antall deltakere: 5- 20 stk

Mål:

- Å varme opp og tørre å dele det som er viktig for en
- Skape trygghet på å snakke høyt i gruppa
- Øve seg på å være uenige på en konstruktiv måte
- Å reflektere over hva psykisk helse og livskvalitet handler om



MATERIALER: Ingen spesifikke materialer nødvendig

Fremgangsmåte:

1. **Fortell:** «Målet med denne øvelsen er at dere skal få varme opp og ta stilling til ulike spørsmål og dele hva dere tenker. Målet er å dele sine tanker og refleksjoner, her finnes det ikke noen absolutt riktige eller gale svar.
1. **Gjør:** Del rommet opp i en enig og uenig-side ved å lage en linje på gulvet. Få deltakerne til å stå på midten av linjen. Les påstandene høyt. Hvis deltakerne er enige, stiller de seg på enig-siden, og på uenig- siden hvis de er uenige. Hvis de ikke vet, kan de stille seg midt på streken.

Eksempler på påstander:

- Ananas hører til på enhver pizza
- Smoothie er bedre enn kakao
- Jeg lærer mye nyttig på Tik tok
- Barn og unge har behov for mer selvtilit
- Det er vanskelig å forstå sine egne følelser innimellom
- Alle mennesker trenger å høre til
- Det bør være 16 års aldersgrense på sosiale medier
- Barn og unge trenger mer kunnskap om psykisk helse

OBS: tilpass påstandene til gruppen du har foran deg.

Refleksjon:

Snakk sammen etter samtlige påstander, eller bare noen av spørsmålene, hvor deltakerne på hver side argumenterer for sin posisjon. De kan gjerne skifte side hvis de blir overbevist av noen av de andres argumenter.

Avslutt med en oppsummering ved igjen å fortelle hva en Psykt Vanlig økt handler om.

Råd til fasilitatorene: Dette er en god øvelse som kan hjelpe kursholder med å få en følelse av hvordan gruppen har det. Øvelsen gir også mulighet for at du kan få et raskt innblikk i deltakernes personlige opplevelser og utforske deres preferanser og behov i relasjon til psykisk helse.

Øvelse: Utvid din komfortsone

Tid: 30 minutter

Mål:

- Forstå hva vi føler oss trygge med.
- Lære om våre egne grenser og hvordan vi kan utfordre dem for å vokse.
- Lære å sette gode grenser for oss selv for å unngå for vanskelige situasjoner.
- hjelpe deltakerne å ta hensyn til egne grenser i løpet av en Psykt Vanlig-økt.

Materialer:

- Flipover (hvis dere ikke bruker PP)
- Ark til deltakerne
- Tusjer
- Skriv ut bilde av mestringssirkelen til hver deltaker hvis du ikke ønsker at de skal tegne selv (s.

Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen hjelper ungdom å utforske egen komfortsone og grenser. Målet er å bli bevisst på hva som føles trygt, hva som gir utvikling, og hva som kan bli for mye. Øvelsen er delt i to:

- Del 1: Introduksjon + historien om Maria og gruppearbeid med mestringssirkelen
- Del 2: Individuell refleksjon og deling i par

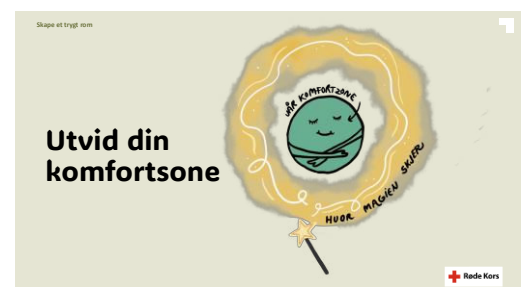
Gjennom samtale, refleksjon og en historie om Maria, får deltakerne innsikt i hvordan komfortsonen, utviklingssonen og panikksonen fungerer. Øvelsen gir ungdom verktøy til å kjenne etter når de kan utfordre seg selv for å vokse og utvikle seg, og når de bør sette grenser. Dette er nyttig å ha med seg i livet, men også i løpet av en Psykt Vanlig-økt.

Fremgangsmåte

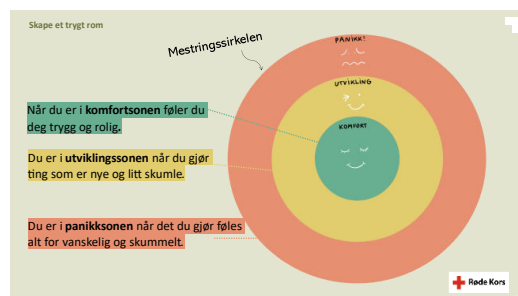
Del 1 (15 minutter)

1. **Vis slide i PP. Forslag til manus:** «Nå skal vi gjøre en øvelse som heter "utvid din komfortsone". Dette betyr at vi skal prøve å gjøre ting som kanskje føles litt nye, men som kan hjelpe oss å bli modigere og lære mer om oss selv.

Målet er å finne ut hva vi er komfortable med, og hva som er litt utenfor vår komfortsone. Dette kan hjelpe oss å vite når vi kan utfordre oss selv for å vokse og utvikle oss, og når vi bør sette grenser og si nei.

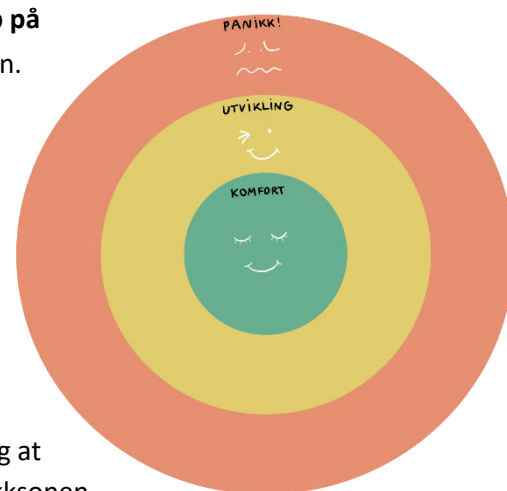


2. Vis slide med mestringssirkelen på PP. Forslag til manus: «Vi mennesker oppfatter situasjoner ulikt. Én syns det er skummelt å være i bursdag med ukjente mennesker, mens en annen syns det er spennende. Noen syns det er greit å holde en presentasjon for mange mennesker, mens andre får panikk bare ved tanken. Noen syns det er skummelt å møte en hund på gata, mens noen vil gjerne klappe og kose med den.»



3. Trykk videre på PP- sliden slik at teksten **komfortsonen** kommer opp på sliden. Forslag til manus: Denne sirkelen kalles mestringssirkelen. Mestringssirkelen består av tre soner. Innerst finner du komfortsonen. Når du er i komfortsonen, føler du deg trygg og rolig. Her gjør du ting som du er vant til og som du liker, for eksempel å være sammen med venner eller drive med en hobby du elsker. I komfortsonen er det lett å være seg selv uten å bli nervøs eller sjenert.
4. Trykk videre på PP, slik at teksten **utviklingssonen** kommer opp på sliden. Forslag til manus: Utenfor komfortsonen finner du utviklingssonen, som er den gule sonen. Her gjør du ting som kanskje er litt skumle eller nye. Det kan føles litt ubehagelig, men det er her du lærer og vokser. For eksempel kan det være å prøve en ny sport eller snakke foran klassen. Det er viktig å prøve å være i denne sonen av og til, fordi det hjelper deg å bli bedre og lære nye ting.

5. Trykk videre i PP, slik at teksten **panikksonen** kommer opp på sliden. Forslag til manus: Den ytterste sonen kalles panikksonen. Her føles alt for vanskelig og skummelt. Du kan føle deg veldig nervøs eller redd. For eksempel hvis noen spør deg om noe veldig personlig eller tvinger deg til å gjøre noe du ikke vil. Det er viktig å vite når du er i panikksonen, slik at du kan sette grenser for deg selv.



Hva som ligger i de ulike sonene for oss vil endre seg i løpet av livet. Ettersom vi gjør ting flere ganger kan for eksempel det som ligger i panikksonen komme inn i utviklingssonen. Det er viktig å huske på at vi alle noen ganger havner i panikksonen, og at det også kan føre til stor læring. Det er ikke farlig å være i panikksonen, selv om det kan føles overveldende. Men det er ikke sunt å føle seg i panikksonen *for ofte*, det kan føre til at vi mister motivasjonen og blir utslitt.

I dag skal vi gjøre noen øvelser, men det er helt frivillig hva du vil være med på og vi vil ikke nærme oss panikksonen. Hvis noe føles for vanskelig eller skummelt, er det viktig å si fra. Vi vil at du skal ha det bra og lære nye ting på en trygg måte.

6. Vis slide 14. Be deltakerne sette seg i par på to stk. Be hvert par tegne mestringssirkelen på et ark, eller print ut ferdig versjon på side 59. Tegn komfortsonen i midten, deretter en sirkel utenfor denne som er utviklingssonen og så en sirkel utenfor der igjen som er panikksonen
7. Fortell at nå skal du lese opp en historie om en jente på 16 år som heter Maria. Mens du leser opp historien skal gruppene skal plassere hvilken sone de tror Maria befinner seg i underveis. Forklar at du vil spørre underveis hvilken sone de har plassert Maria i.

Fortell historien:

Del 1: Maria er en 16 år gammel jente som er litt sjenert. Hun er flink på skolen og har gode venner som hun liker å være sammen med. Hun liker best å jobbe i bakgrunnen og vil helst ikke være i sentrum av oppmerksomheten.

Spørsmål: Hvilken sone tror dere Maria er i når hun er sammen med vennene sine?

Del 2: En dag får Maria beskjed om at hun skal holde en tale foran hele skolen på avslutningsseremonien. Hun føler både stolthet og frykt. Selv om hun er glad for å bli valgt, synes hun det er skummelt å snakke foran så mange mennesker. For å forberede seg øver Maria mye og spør vennene sine om hun kan øve foran dem. Vennene synes Maria har laget en veldig bra tale og gir henne gode tilbakemeldinger.

Spørsmål: Hvilken sone tror dere Maria er i her?

Del 3: Når dagen for talen nærmer seg, blir Maria mer og mer nervøs. Hun begynner å tvile på seg selv og er redd for å gjøre feil eller glemme hva hun skal si. På selve dagen for talen, når hun står bak scenen, kjenner hun at hendene er klamme og hjertet banker veldig raskt. Rektor går opp på scenen og sier til publikum at Maria nå skal synge en sang for dem. Maria får hjertet i halsen og sier høyt: "Nei, nei, nei, jeg kan jo ikke synge!"

Spørsmål: Hvilken sone er Maria i eller på vei inn i her?

Del 4: Maria går opp på scenen og forteller at hun ikke skal synge en sang, men holde en tale. Maria bestemmer seg for å bruke noen av teknikkene hun har lært for å håndtere stress. Hun tar noen dype pust, minner seg selv på at hun har øvd godt på talen, og at det er greit å være nervøs. Når hun går ut på scenen, finner hun vennene sine i publikum, og det å se på dem gjør henne mindre stresset. I starten skjelder stemmen hennes litt, men etter hvert som hun fortsetter, begynner hun å føle seg roligere. Selv om hun gjør noen små feil under talen, fullfører Maria den med stolthet. Hun får applaus fra hele skolen og føler en enorm lettelse og glede.

Spørsmål: Hvilken sone er Maria i her?

1. Felles refleksjon i plenum:

- Hvordan hjalp Maria seg selv med å holde seg i utviklingssonen og ikke gå inn panikksonen?
- Er det andre ting Maria kunne gjort som hjalp henne holde seg i sin utviklingsone?
- Hvordan satte Maria grenser for seg selv ut fra hva som var i hennes komfortsone, utviklingsone og panikkone?
- Hvordan kan det hjelpe oss å være bevisst på hva som ligger i de ulike sonene?

Del 2 (15 minutter)

Individuell refleksjon

2. **Vis slide 15.** Be deltakerne sitte hver for seg og tenke på hva som ligger i de ulike sonene for dem. Gi eksempler på hva som kan ligge i de ulike sonene: skole/studier, være med andre, snakke foran andre, gå til tannlegen, idrett, være her i gruppa og dele om deg selv. Disse tingene kan ligge i ulike soner for ulike mennesker. Vis PP-slide med spørsmålene på tavla:

- Når er du i komfortsonen? Hva er ting du gjør da?
- Når er du i utviklingssonen?
- Når er du i panikksonen?

Vektlegg at de skal dele det med naboen etterpå, og at de bestemmer selv hva de er komfortable med å dele.



Deling i par (må vurderes om deltakerne kjenner hverandre godt nok til at de er trygge og komfortable med å dele med hverandre)

3. Be deltakerne gå to og to sammen. Fortell at de, dersom de føler seg komfortable med det, kan dele noe av det som for dem ligger i de ulike sonene. De kan for eksempel starte med å dele hvor i mestringssirkelen de føler de er når de deltaer i denne øvelsen. Vektlegg ovenfor ungdommene at vi alle er forskjellig og at det her ikke er noe som er rart eller galt.

4. Felles refleksjon i plenum:

- Hvordan var øvelsen?
- Hva kan vi lære av denne øvelsen?
- Hvordan føles det å vite at dere ved å delta i denne øvelsen beveger dere inn i utviklingssonen?
- Hvordan var det å bli bevisst på sine egne grenser?

Pusteøvelse: Lang utpust

Tid: fra 5 minutt til hvor lenge man ønsker

Mål: roe ned nervesystemet

1. **Forslag til manus:** Nå skal jeg lede dere gjennom en pusteøvelse som skrur på den delen av nervesystemet som hjelper oss å slappe av og roe ned, det som heter det parasympatiske nervesystemet. Når vi puster ut lengre enn vi puster inn så reduseres stresshormonene i kroppen, hjertet slår roligere og oksygenopptaket vårt blir bedre. Dette er en øvelse du kan gjøre når som helst når du kjenner at du er stresset.
2. **Forslag til manus:** Sett eller legg deg godt til rette. Det viktigste er at du har det behagelig. Kjønn at du har senket skuldrene, og du kan godt lukke øynene. Begynn med å legge en hånd på brystet og en hånd på magen. Pust dypt inn med nesen og så ut med munnen et par ganger, det er fint å sukke høyt. Lukk munnen og pust gjennom nesa noen ganger. Kjønn litt på varmen og bevegelsen som skapes i kroppen på innpust og på utpust.
3. **Forslag til manus:** Så puster vi sammen noen runder. Hvis intervallene kjønnnes for lange kan du endre på disse. Det viktigste er å ha lengre utpust enn innpust:
4. **Pust sakte inn** gjennom nesen mens du teller til 4. (1-2-3-4)
5. **Hold pusten:** Hold pusten i 4 sekunder. (1-2-3-4)
6. **Pust ut:** Pust sakte ut gjennom nesen mens du teller til 6 eller mer. (1-2-3-4-5-6)
7. **Hold pusten:** Hold pusten i fire sekunder (1-2-3-4)
8. **Forslag til manus:** hvis du vil kan du fortsette litt i denne rytmen, eller du kan vende tilbake til din vanlige pusterytme. Bare la kroppen finne sin egen rytme. Bli gjerne litt liggende eller sittende hvis du har tid til det. Hvile litt i kroppen din.



NIVÅ 1: LEVE MED SEG SELV



Øvelse	Varighet	Mål
TEMA: FØLELSER		
Hva er følelser?	45 min	Økt forståelse for følelser og hva de forteller oss
Behovshavet	30 min	Koble følelser til behov
TEMA: STRESS		
Hva er stress?	30 min	Forstå stress og reaksjoner
Mestre stress!	20 min	Lære strategier for å mestre stress
Rist løs	5 min	Øvelse som regulerer stress
Hjemmelekse: ta bilde av det du bryr deg om	Over flere uker	Utforske følelser gjennom fotografi
TEMA: TANKER		
Hva kan vi kontrollere og ikke?	15 min	Gi slipp på det vi ikke har kontroll over
Meditasjon: Såpebobler	5 min	Skape avstand til vanskelige tanker
TEMA: SELVFØLELSE		
Styggen på ryggen vs. din indre kompis	45 min	Bevissthet om indre dialog
Oppdag dine styrker	30 min	Bli bevisst på egne styrker
TEMA: PRESTASJONSPRESS		
Usynlige ryggsekker	45 min	Bevissthet rundt prestasjonspress
Det er lov å gjøre feil	40 min	Lære at det å gjøre feil er en viktig del av å utvikle seg
TEMA: IDENTITET		
Identitet	45 min	Bevissthet rundt identitet
Meditasjon: hvem er jeg?	10 min	Bevisst på at vi ikke er våre roller og personlighet
Livets tre	60 min	Se verdien i egen historie, røtter og håp for fremtiden
TEMA: KROPP, KJØNN OG IDENTITET		
Kjønn og identitet	40 min	Lære om kjønnsidentitet
Kroppskompasset	30- 40 min	Skape et positivt kroppsbilde

TEMA: FØLELSER

Øvelse: Hva er følelser?

Tid: 60 minutter

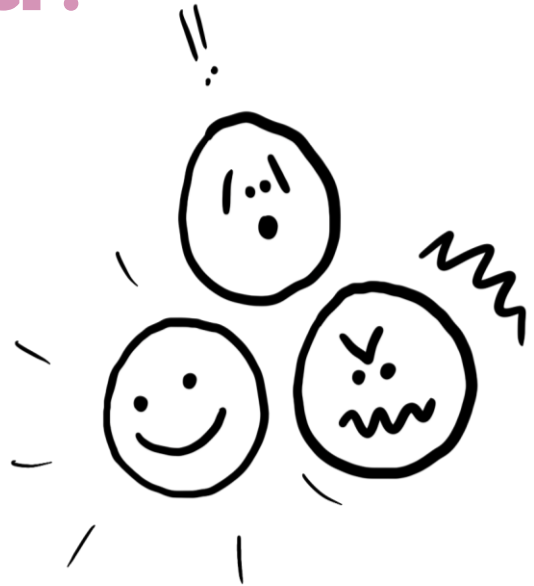
Antall deltakere: 5- 30 stk.

Mål/hensikt:

- Reflektere rundt hvilke følelser vi har
- Bli bedre kjent med hva følelser er
- Forstå at alle følelser er knyttet til et behov

Materialer:

- Flipover eller tavle
- Store ark eller plakater
- Tusjer
- Post-it-lapper
- En stor åpen plass (inne eller ute)
- Følelsesoversikten som ligger i vedlegg s. 57



Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen gir deltakerne en grunnleggende forståelse av hva følelser er, og hva de forteller oss. Øvelsen består av fire deler: 1) kartlegging av følelser, 2) gruppearbeid med refleksjonsspørsmål, 3) diskusjon om primær- og sekundærfølelser, og 4) miming av følelser. Den kombinerer teori, kreativitet og bevegelse, og passer godt tidlig i et Psykt vanlig-forløp.

Fremgangsmåte

Introduksjon til hele øvelsen: «Nå skal vi gjøre en øvelse hvor vi skal lære mer om hva følelser er. Følelser oppleves ulikt fra person til person, og det finnes derfor ikke noen hundre prosent riktige eller gale svar i denne oppgaven. Dere vil ikke bli bedt om å dele noe sensitivt eller personlig om følelser, og dere velger selv hva dere vil dele.»

Del 1: Hvilke følelser finnes? (10 minutter)

1. **Samle inn navn på ulike følelser. Forslag til manus:** «Nå vil jeg at dere nevner ulike følelser som finnes til meg, så vil jeg skrive dem opp på en tavle slik at alle kan se dem. Og hvis det er vanskelig å vite hva en følelse heter, så kan dere prøve å beskrive den med andre ord, f. eks hvordan den kjennes i kroppen, så kan vi forsøke å komme fram til hva den heter sammen. For å sette dere i gang kan jeg nevne *sinne* som eksempel på en følelse vi har.»

Nådel 1: Tross med seg selv

Hva er følelser?

Del 1: Hvilke følelser finnes? Nevn noen til meg.

Del 2: Bryte ned følelser i mindre deler:

- Beskriv en *situasjon* hvor vi kan få denne følelsen
- Hvordan *kjennes* følelsen ut i *kroppen*?
- Hvordan *reagerer* vi når vi får denne følelsen?
- Hva *trenger* vi når vi har denne følelsen (behov)?
- Hvordan *oppfatter vi verden* rundt oss når vi har denne følelsen?
- Hva kan følelsen *bety*?

2. Etter hvert som deltakerne kommer med innspill, skriv følelsene på tavla/flippoveren. Det holder å få 6-7 ulike følelser opp på tavla.

Del 2: Bryte følelser ned i mindre deler (20 minutt)

1. Del deltakerne inn i grupper på 3-5 personer, og be de sette seg gruppevis.
2. Sørg for at hver av gruppene har et ark, og at en på gruppa får ansvar for å skrive. Gi hver av gruppene én av følelsene som står skrevet på tavla. (Bruk følelsesoversikten i vedlegg som hjelp).
3. Be gruppene skrive følelsen som de har fått øverst på arket som en overskrift. Fortell at de skal la det være plass nedenfor til at man kan fylle ut noen punkter om følelsen.



4. Gå gjennom spørsmålene:

- Les opp ett spørsmål av gangen. (Trykk fram spørsmålene i PowerPoint etter hvert som du leser dem.)
- Gi hver gruppe 2 minutter til å diskutere og skrive ned svaret sitt på arket.
- Gå deretter videre til neste spørsmål.
- Når alle spørsmålene er besvart, kan alle gruppene dele hva de har snakket om.
- Alternativt kan dere dele i plenum etter hvert spørsmål, hvis det passer bedre.
- Tips: Hvis du har lite tid, bruk bare spørsmål 1–4.

Spørsmål (står på Power point):

- 1) Nevn en **situasjon** hvor vi kan få denne følelsen (f.eks. glede: Når jeg får en gave. Sinne: Når jeg ser noen blir urettferdig behandlet)
 - 2) Hvordan **kjennes** følelsen ut i **kroppen**? (f.eks. glede: smil, hjertebank. Sinne: varme i kroppen, musklene spenner seg).
 - 3) Hva kan følelsen gi oss lyst til å **gjøre**? (f.eks. glede: hoppe, juble. Sinne: si fra, hevde oss selv)
 - 4) Hva kan vi **trenge eller ha behov** for når vi har denne følelsen? (f. eks glede: forteller at viktige behov er ivarettatt, kan ha behov for å dele glede med andre. f. eks sinne: sette grenser og stå opp for oss selv og våre behov)
 - 5) Hvordan **oppfatter vi verden** rundt oss når vi har denne følelsen? (F. eks glede: jeg elsker alle mennesker. F. eks sinne: Alle folk er dumme)
 - 6) Hva kan følelsen **bety**? (F. eks glede: vennene mine betyr noe for meg. Sinne: beskytte deg selv og andre)
5. Be alle gruppene dele hva de har snakket om når det gjelder følelsen de fikk utdelt.
 6. Oppsummer hva deltakerne har lært. **Forslag til manus:** I denne delen av øvelsen har vi lært at følelser:
 1. **Kjennes i kroppen:** Følelser kjennes i kroppen som behag eller ubehag. Det er for eksempel vanlig å si at man har en sommerfugler i magen, et trykk i brystet, eller at man bli varm i ansiktet.

2. **Gir oss lyst til å gjøre noe:** Følelsene gir deg lyst til å gjøre noe, den prøver å få oss til å reagere og handle. Hvis vi er redde, vil vi kanskje løpe vekk for å være trygge.
3. **Forteller oss hva vi trenger:** Følelsene våre forteller oss hva vi trenger.¹ Alle følelser er koblet til behov. Når du for eksempel er trist, kan du trenge omsorg, trøst og støtte. Hvis du er sint kan du trenge å sette grenser, og hevde deg selv og egne behov.
4. **Farger hvordan vi ser verden rundt oss:** Følelsene dine påvirker hvordan du ser verden. Følelsene blir som briller som du ser verden gjennom. Derfor kan vi for eksempel føle at alt blir trist når vi selv er triste.
5. **Gir oss mening:** Følelsene våre gir det vi opplever mening. For eksempel hvis vi kjenner at vi blir varme i kroppen når vi er med et annet menneske så kan det bety «jeg bryr meg om dette mennesket».²
7. Skriv ut Følelsesoversikten på side 125- 126 i veilederen så ungdommene kan få det med seg hjem.
8. Vis tegnefilm om følelser i power point slide 26

Del 3: Primær- og sekundærfølelser (10 minutter)

1. Vis tegnefilmen om primær- og sekundærfølelser
2. Del deltakerne inn i par. Gi dem ett og ett av følgende spørsmål å diskutere (du kan vise dem på skjerm eller lese dem høyt):
 - Kan du huske en gang du viste én følelse, men egentlig kjente på en annen?
 - Hva tror du gjorde det vanskelig å vise den egentlige følelsen?
 - Hvilke følelser er det lett å vise? Hvilke er det vanskeligere å vise?
 - Tror du det er forskjell på hvilke følelser det er greit å vise for gutter og jenter, voksne og barn? Eventuelt hvorfor?



Del 4: Mim følelsen (10 minutter)

1. **Forslag til manus:** «Still dere i en sirkel og tenk på en av følelsene vi har snakket om i dag. Nå skal dere mime følelsen som dere tenker på, uten å si navnet på følelsen. Bruk kroppsspråk, ansiktsuttrykk, ord og tonefall»
2. Vis hvordan man gjør det ved å mime en følelse, og be dem gjette. F. eks følelsen «Skyld».
3. La deltakerne gjette hvilken følelse som blir uttrykt av hver deltaker etter tur.

Refleksjon etter hele øvelsen (10 minutt):

- Hvordan var denne øvelsen?
- Hvilke tanker har du etter øvelsen?
- Hvilke følelser har du?
- Hvordan kan vi benytte denne kunnskapen i hverdagen?

¹ Stiegler, Sinding og Greenberg, 2023, *Klok på Følelser*, Gyldendal Norsk Forlag

² Stiegler, Sinding og Greenberg, 2023, *Klok på Følelser*, Gyldendal Norsk Forlag

- Hvordan kan vi benytte denne kunnskapen i møte med andre mennesker?

Oppsummering/avslutning:

Hvis du ønsker å oppsummere kan du for eksempel si: «I denne øvelsen har vi lært mer om hvordan følelser føles i kroppen, hvordan de hjelper oss med å reagere og handle, og hvilke behov som ligger under ulike følelser og hvordan følelsene våre farger verden. Dette kan være nyttig kunnskap å ha med seg når man selv møter på ulike følelser både i oss selv og hos andre. Særlig er det viktig å huske at alle følelser er knyttet til et behov, de forteller oss hva vi trenger. Neste gang du får en følelse kan du prøve å kjenne etter, hva trenger jeg nå?»

Råd til kursholder:

I denne øvelsen er det viktig å vektlegge at det er normalt at vi ikke vet helt hva følelsen heter, og at du som leder hjelper folk med å finne frem til navnet på følelsene. Dersom dere ikke kommer frem til navnet er det heller ikke så farlig, man kan allikevel snakke rundt følelsen og hvordan den føles i kroppen etc. Bruk fysiske gester og ansiktsuttrykk for å formidle hvordan en følelse kan se ut eller føles under den innledende listingen og diskusjonsfasen. Vær oppmuntrende og gi anerkjennelse til folks bidrag, siden de kanskje føler seg sårbare og eksponerte når de snakker om følelser.

Informasjon om følelser

Hjernen vår har en jobb som er viktigere enn alle andre, nemlig å holde oss i live. Følelsene våre hjelper hjernen med det. Uten følelser hadde vi ikke klart oss, verken i steinalderen eller i dag.

Følelser er som et stort signalsystem som forteller oss hvordan vi har det, og hva vi trenger. **Følelser kan sies å bestå av fem deler:**

- 1) **Kroppslig opplevelse:** Følelser kjennes i kroppen som behag eller ubehag. Det er for eksempel vanlig å si at man har en sommerfugler i magen, et trykk i brystet, eller at man bli varm i ansiktet.
- 2) **Lyst til å gjøre noe:** Følelsene gir deg lyst til å gjøre noe, den prøver å få oss til å reagere og handle. Hvis vi er redde, vil vi kanskje løpe vekk for å være trygge.
- 3) **Behov:** Følelsene våre forteller oss hva vi trenger.³ Alle følelser er koblet til behov. Når du føler deg sulten, er det fordi du har behov for å spise. Hvis du er trist, kan du trenge omsorg, trøst og støtte.
- 4) **Oppfatning av verden:** Følelsene dine påvirker hvordan du ser verden. Følelsene blir som briller som du ser verden gjennom. Derfor kan vi for eksempel føle at alt blir trist når vi selv er triste.
- 5) **Mening:** Følelsene våre gir det vi opplever mening. For eksempel hvis vi kjenner at vi blir varme i kroppen når vi er med et annet menneske så kan det bety «jeg bryr meg om dette mennesket».⁴

Hvilke følelser finnes?

Vi har noen **grunnleggende følelsene**, disse er: glede, tristhet, redsel, sinne og avsky. Noen regner også interesse, skam og skyld som grunnleggende følelser.

Vi har også mange andre **sammensatte følelser**. For eksempel inneholder sjalusi både frykt, sinne og tristhet. Hat består av følelsene sinne, avsky og frykt. Det kan være viktig å huske på at vi kun hater det vi er redde for! Forelskelse kan inneholde både glede, nysgjerrighet, spenning og nervøsitet.

VIKTIG: Det er ikke nødvendigvis så viktig at du vet akkurat hva følelsen som du kjenner på heter. Det viktigste er heller å klare å beskrive opplevelsen din på en måte som andre kan kjenne seg igjen i, samt å få tak i hva du trenger når du har det sånn.

Primærfølelser og sekundærfølelser

Vi kan skille mellom det som heter primærfølelser og sekundærfølelser. **Primærfølelser** er det du føler om det som skjer. **Sekundærfølelser** er det du føler om det du føler. Sekundærfølelser kan kalles «kamouflasjefølelser», fordi de ofte forsøker å dekke over det vi egentlig føler. De kan oppstå fordi vi ikke legger merke til eller forstår det vi føler, ikke ønsker å ha følelsen der, at det ikke oppleves trygt å vise hva vi føler, eller at vi har lært gjennom erfaring at denne følelsen ikke er okay å ha. Sekundærfølelser kommer helt automatisk uten at vi er klare over det, det er ikke et valg eller noe vi gjør bevisst. Sekundærfølelser føles ekte når vi føler dem.

³ Stiegler, Sinding og Greenberg, 2023, *Klok på Følelser*, Gyldendal Norsk Forlag

⁴ Stiegler, Sinding og Greenberg, 2023, *Klok på Følelser*, Gyldendal Norsk Forlag

Du kan for eksempel bli sint (sekundært) fordi du har det så vondt i kroppen når du er lei deg, fordi du har lært av foreldre eller andre at det ikke er greit å være lei seg. Eller du kan få angst (sekundært) fordi du er redd for følelsen av å ikke kjenne deg god nok for andre.

Filmer du kan se for å forstå mer om følelser før du holder øvelsen:

- [Hvilke følelser har vi? - Følelseskompasset](#)
- Om grunnfølelser og sammensatte følelser: [\(1083\) Hvilke ulike følelser har vi? - YouTube](#)
- Om primær- og sekundærfølelser: [Primærfølelser og sekundærfølelser - Følelseskompasset](#)

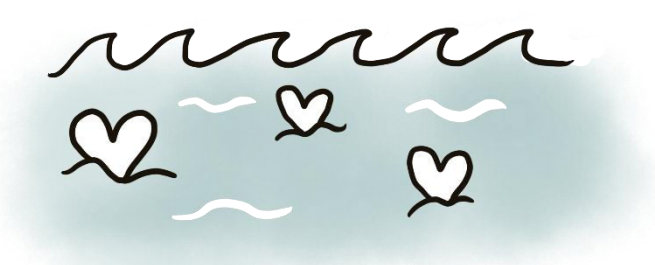
Øvelse: Behovshavet

Tid: 30 minutter

Antall deltakere: 8- 20 stk

Mål:

- Forstå bedre hva følelser er
- Skape en bevissthet rundt hva som er sammenhengen mellom følelser og behov
- Øve seg på å identifisere hvilke behov som ligger til grunn for følelsen



Materialer:

- Følelser og behovskort (kan bestilles)
- Flipover eller tavle
- Tusjer
- Papir og penner
- Historier (se nederst i øvelsen)
- Se vedlegg: Følelser og behov

Forberedelser:

- Bestill kort med ulike følelser og behov på eller lag egne kort
- Øvelsen krever et stort rom med mye plass til å bevege seg
- Klargjør rommet: dann et hav med behovskortene på gulvet i en kompakt sirkel. Følelseskortene plasseres med jevne mellomrom rundt sirkelen. Det må være plass til at deltakerne kan stille seg rundt sirkelen.

Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen hjelper deltakerne å forstå sammenhengen mellom følelser og behov. Ved å bruke kort og bevege seg i rommet, får deltakerne kjenne etter hva de føler i ulike situasjoner – og øve på å identifisere hvilke behov som ligger bak følelsene våre. Øvelsen gir økt selvinnsikt og styrker evnen til å møte både egne og andres følelser med forståelse.

Fremgangsmåte

- Fortell:** «Nå skal vi gjennomføre en øvelse som heter Behovshavet. Målet med denne øvelsen er at dere skal få lære mer om følelser, og hvordan følelser og behov henger sammen. Som vi lærte i forrige øvelse, så er alle følelser knyttet til et eller flere behov. Her har jeg lagd en stor sirkel på gulvet, hvor det i midten ligger kort med flere ulike behov, og rundt sirkelen ligger kort hvor det står ulike følelser. Nå vil jeg at dere sprer dere på yttersiden



rundt ringen av kort. Jeg vil nå lese opp ulike historier, og så vil jeg at dere plasserer dere bak den følelsen dere får når jeg leser opp historien. Hør nøye etter».

2. **Identifisere følelser:** Les historie a), og spør: hva føler du nå? Be deretter deltakerne plassere seg ved følelseskortet som svarer best til følelsen de opplever, og la de forklare hvorfor de føler det de føler.
3. **Fortell:** Som nevnt forteller følelsene oss hva vi har behov for.⁵ Alle følelser er koblet til et behov. Når du føler deg sulten, er det fordi du har behov for å spise. Hvis du er trist, kan du trenge omsorg, trøst og støtte. Hvis du blir redd er det fordi kroppen forsøker å beskytte deg fra fare, og du kan ha behov for trygghet og sikkerhet.
4. **Identifisere behov:** Spør 2-3 deltakere fra hver av følelsesgruppene om de kan identifisere et behov som de tror ligger under den følelsen som de nå kjenner på. **Spør:** «Hva tror du er behovet som ligger under følelsen? Hva trenger du når du føler det sånn?». Personene skal ikke hente opp behovskortene, men bare finne dem i mengden og svare.

For de av deltakerne som ikke er helt i stand til å finne fram til det de tror kan være behov, kan du gjerne veilede dem frem mot noen mulige behov. Se oversikten over følelser og behov.

5. Les deretter opp de andre historiene og gjør det samme for hver av historiene.

Refleksjoner:

- Hva la du merke til under denne øvelsen?
- Fikk du noen aha- opplevelser eller ny innsikt under denne øvelsen?
- Var det noe som overrasket deg mens du observerte/gjennomførte denne øvelsen?
- Hva kan vi lære av denne øvelsen?
- Hvordan kan det vi har lært i denne øvelsen hjelpe oss i møte med andre mennesker?

Om det ikke kommer opp naturlig i løpet av refleksjonen kan du gjerne påpeke at en historie utløser forskjellige følelser hos forskjellige personer.

Oppsummering/avslutning av øvelsen

6. **Fortell deltakerne:** i denne øvelsen har vi lært mer om hvordan følelser og behov henger sammen. Det å være bevisst på at alle følelser er knyttet til et behov kan hjelpe oss å bedre forstå hva vi egentlig trenger når vi har ulike følelser. Det kan også hjelpe oss med å bedre forstå hva andre har behov for når de viser ulike følelser».

Råd til kursholder:

Pass på at det er rom mellom kortene slik at deltakerne ikke må stå i kø bak et kort. Sørg for å spørre flere hvorfor de har valgt det kortet de har valgt, og hjelp eventuelt deltakerne på vei ved å stille spørsmål.

HISTORIER:

⁵ Stiegler, Sinding og Greenberg, 2023, *Klok på Følelser*, Gyldendal Norsk Forlag

a) Tenk deg at du kommer hjem fra skolen etter en veldig slitsom dag. Du ser fram til å bare få slappe av en stund før du spiser middag. Du setter fra deg baggen, tar av deg skoene og rusler ut på stua. Der står din mor/far/søster/samboer og ber deg om å hjelpe til med husarbeidet. Hva føler du da?

b) Du legger deg i sofaen og ser på mobilen din. Noen av de andre fra din klasse har lagd en side, hvor de skriver stygge ting og laster opp bilder av deg. Hva føler du?

c) Se for deg at du akkurat har flyttet til en ny by. Du har ikke blitt kjent med noen ennå, og ser at mange rundt deg har venner. Hva føler du?

d) Du er i et familieselskap med mange mennesker, familie og venner. Da du går for å hente deg en matbit, ser du et barn som gråter mens en far rister hardt på barnet og sier: «Du vet bedre enn å oppføre deg sånn» Hvor ofte må jeg si det?». Hva føler du?

e) Du er ute og går en tidlig morgen (på vei til skole eller kanskje bare fordi du har litt god tid denne morgenen). I nabolaget passerer du en som er ukjent for deg, og i det du passerer ser du ansiktet hans lyse opp i et stort smil og han sier «Hei». Hva føler du?

Hjemmelekse: Ta bilde av det du bryr deg om

Tid:

- 60 minutter, eller som en oppgave som gjøres mellom møter over flere uker

Mål:

- Reflektere over daglige opplevelser og følelser gjennom fotografi.
- Øke bevisstheten om psykisk helse og velvære.
- Fremme selvrefleksjon og deling i gruppen.

Materialer:

- Digitale kameraer eller smarttelefoner
- Papir og penner
- Flippover eller tavle
- Tusjer



Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen gir ungdom mulighet til å uttrykke følelser og hva som er viktig for dem gjennom bilder. Den kan gjennomføres i én økt eller som en hjemmeoppgave over tid. Deltakerne tar bilder basert på ulike oppgaver, skriver refleksjoner og deler med gruppen. Øvelsen fremmer samtaler om psykisk helse og gir innsikt i egne og andres perspektiver.

Fremgangsmåte:

- 1. Fortell:** «I denne øvelsen skal dere få uttrykke hvordan dere har det og hva som betyr noe for dere gjennom foto/bilde. I løpet av en dag kan vi ha hundrevis av ulike følelser, og humøret vårt kan svinge. Vi kan våkne og kjenne oss litt fortumla og triste, men kjenne at humøret blir bedre når vi treffer venner eller kjente på skoleveien. Det er også normalt at vår psykiske helse kan svinge i perioder av livet. Vi kan ha det tungt i perioder, og kjenne på for eksempel lav selvfølelse, bekymring og engstelse. I andre perioder kan vi kjenne oss mentalt sterke og fornøyde.
- 2. Deltakerne tar bilder.** Velg en av oppgavene, eller flere avhengig av om hvor mye tid du har til disposisjon. Dersom oppgaven gjøres som en hjemmeoppgave mellom flere møter, kan du gi en oppgave mellom hver gang.
 - **Oppgave 1: Ta bilde av de to viktigste tingene i livet ditt nå**
Tenk på hva som betyr mest for deg akkurat nå. Det kan være personer, gjenstander, steder eller aktiviteter. Ta bilder av de to tingene som er mest betydningsfulle for deg.
 - **Oppgave 2: Ta bilde av to ting som bidrar til at livet kan føles tomt og meningsløst**
Noen ganger kan livet føles vanskelig. Ta bilder av to ting som kan få deg til å føle deg tom eller meningsløs.

- **Oppgave 3: Ta bilde av det som trøster deg eller gir deg styrke når du har det vanskelig**

Alle har noe som gir dem styrke i vanskelige tider. Det kan være et sted, en aktivitet eller en person. Ta et bilde av det som hjelper deg å føle deg sterkere og mer motstandsdyktig når du møter utfordringer.

- **Oppgave 4: Ta et bilde av hvordan du forestiller deg/håper at fremtiden din vil se ut**

Tenk på fremtiden din. Hvordan håper du at den vil se ut? Ta et bilde som viser dine drømmer og håp for fremtiden.

3. Refleksjon og skriving (15 minutter):

- Be deltakerne skrive korte refleksjoner om hvert bilde de har tatt. Her er noen spørsmål som kan hjelpe til å skape refleksjon:
 - Hva følte de i øyeblikket?
 - Hvorfor valgte de dette motivet?
 - Hvilke følelser gir motivet dem?
 - Hva symboliserer motivet for deg?
- La dem bruke papir og penner eller digitale enheter for å skrive ned sine tanker.

4. Deling og refleksjon (20 minutter):

- La deltakerne dele noen av sine bilder og refleksjoner med gruppen.
- Refleksjonsspørsmål:
 - Hvordan kan det å ta bilder hjelpe oss å forstå og håndtere vårt humør og vår psykiske helse?
 - Hvordan bruker vi bilder til å kommunisere med andre?

TEMA: STRESS

Øvelse: Hva er stress?

Tid: 20 minutter

Antall deltakere: 5- 20 stk

Materialer:

1. Flippover eller tavle
2. Tusjer
3. Post-it-lapper
4. Papir og penner
5. Enkle rekvisitter (som ballonger, tau, etc.)

Mål:

- Forstå hva stress er og hvordan det påvirker kroppen og sinnet.
- Lære om ulike typer stress og stressreaksjoner.
- Bli bevisst på egne stressreaksjoner og hvordan de kan variere fra person til person.

Forberedelser: Lag fire stasjoner rundt om i rommet og legg en plakat og tusjer der.



Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen gir deltakerne innsikt i hva stress er, hvordan det påvirker kroppen og hvilke reaksjoner det kan gi. Gjennom gruppearbeid og stasjoner utforsker deltakerne stresskilder og typiske stressreaksjoner. Øvelsen skal gjennomføres før øvelsen «Mestre stress!» hvor deltakerne får konkrete strategier for å håndtere stress.

Fremgangsmåte:

1. **Forslag til manus:** «I denne øvelsen skal dere få lære mer om hva stress er, hva som kan være kilder til stress, hvordan kroppen reagerer på stress og hvordan vi kan håndtere stress. Stress er noe vi alle kan føle av og til, det er kroppen vår sin måte å reagere på når vi opplever noe som er fysisk eller psykisk krevende. For eksempel når en bil kommer imot oss i høy fart eller når vi har for mye å gjøre.»



Røde Kors

2. Del inn i grupper på 4-5 deltakere.
3. Vis til stasjonene du har lagd rundt om i rommet hvor det ligger plakater. Be gruppene fordele seg på hver stasjon og be dem skrive en situasjon som kan forårsake stress på plakaten. Gi noen eksempler; eksamen, fotballkamp, å holde en tale, krangle med noen, gjøre noe ulovlig, mobbing, syngende foran andre osv.
4. Spør om noen kan forklare hva en stressreaksjon er. Fortell etterpå hva en stressreaksjon er, ved å bruke det du ønsker fra informasjonen i tekstboksen på neste side.
5. Be gruppene skrive ned på plakaten hvilke stressreaksjoner man kan få i den situasjonen de har skrevet på plakaten. Be dem skrive ned:
 - Hvor i kroppen kan man kjenne stresset?
 - Hvordan kjennes stresset ut i kroppen?
 - Hvilke tanker kan vi få når vi kjenner på dette stresset?
 - Hva kan vi føle?
 - Hva kan vi få lyst til å gjøre?

Mal 1: Les med meg selv
10 min

Hva er stress?



- Stress = kroppens alarm
- **Før og nå**
 - **Før:** Stress reddet oss fra rovdyr
 - **Nå:** Stress kan komme av skole, forventninger, sosiale medier...
- **To typer stress**
 - **Plutselig stress:** Skjer brått, som en ulykke eller skremmende opplevelse
 - **Stress over tid:** Når du føler deg presset lenge
- **Vanlige tegn på stress**
 - **Kropp:** Hjertebank, hodepine, spente muskler
 - **Tankene:** Negative tanker, konsentrasjonsvansker
 - **Følelser:** Sinne, uro, tristhet
 - **Atferd:** Sover dårlig, lett irritert, trekker seg unna andre
- **Viktig: stress er ikke farlig**

Røde Kors

Informasjon om stress

Stress er en følelse som er ment å beskytte deg fra fare gjennom å få kroppen til å reagere. Når vi mennesker levde som jegere og samlere på savannen for titusenvs av år siden var det å reagere raskt på stress avgjørende for å overleve. Når hjernen din oppfatter fare, aktiverer den en respons kjent som «kamp eller flukt». Dette betyr at kroppen din forbereder seg på å enten kjempe mot faren eller løpe bort fra den.

Kroppen skiller ut adrenalin som fører til at hjertet slår raskere og blodet pumpes ut til musklene slik at vi kan bevege oss raskt og få energi til å flykte bort eller kjempe mot farer. Når en jeger og samler møtte en løve på savannen var disse stressreaksjonene livsviktige for å overleve.

Også i dag kan den kroppslige stressaktiveringen gi deg den ekstra styrken som trengs for å forsvare deg og redde eget eller andres liv når du er i farlige situasjoner, som for eksempel står i fare for å bli påkjørt av en bil eller angrepet av et annet menneske.

Når vi snakker om stress, skiller vi gjerne mellom positivt stress og skadelig stress:

Positivt stress er helt normalt. Det skjer når kroppen gjør seg klar til å prestere – for eksempel når du skal holde en presentasjon, prøve noe nytt eller gjøre noe viktig. Hjertet slår litt raskere, du får mer energi og skjerper deg. Det føles ok, fordi:

- Du vet hva som skjer
- Det er ikke for mye
- Du har kontroll

Men **skadelig stress** er noe annet. Det kommer når ting blir for mye, når det er uforutsigbart, skjer for ofte – eller varer lenge. For eksempel:

- Hvis du opplever vold, overgrep eller alvorlige krangler hjemme
- Hvis foreldrene dine sliter med rus eller psykisk sykdom
- Hvis du vokser opp med lite penger og mangler støtte fra voksne

Da kan stresset føles uforutsigbart, overveldende – og som om du ikke har kontroll. Over tid kan det gjøre det vanskeligere å lære, konsentrere seg og føle seg trygg..

Vanlige stressreaksjoner vi kan kjenne på er:

- **Fysiske reaksjoner:** Rask pust, muskelspenninger, økt hjerterefrekvens, svimmel, hodepine, magesmerter
- **Tanker:** Negative tanker, dårlig problemløsning og hukommelse, katastrofetenkning
- **Følelser:** Frykt, bekymring, engstelse, sinne, nedstemthet, skyldfølelse
- **Adferd:** Søvnproblemer, dårlig matlyst, rusbruk, irritabilitet og sosial tilbaketrekning»

Denne filmen kan eventuelt vises, som beskriver nærmere hva stress er: [Kort fortalt - Livsmestring - NRK TV](#)

Øvelse: Mestres stress!

Tid: 15 minutter

Antall deltakere: 5- 20 stk

Mål: Utforske strategier for å håndtere stress

Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen gir deltakerne mulighet til å utforske konkrete strategier for å håndtere stress. Gjennom brainstorming og refleksjon samler gruppa tips og verktøy som kan brukes i hverdagen. Øvelsen er enkel, praktisk og gir deltakerne eierskap til egne mestringsstrategier. Øvelsen skal gjennomføres etter øvelsen «Hva er stress?».

Fremgangsmåte:

1. **Brainstorming:** Be gruppene diskutere sammen og lage en liste over måter å håndtere stress på (f.eks. pusteøvelser, fysisk aktivitet, snakke med en venn). **(5 minutt)**
2. Be om gruppenes innspill til hvordan å håndtere stress og noter det på tavla. Fortell at deltakerne kan ta bilde av tavla slik at de kan ha det med som en huskelapp når de opplever stress.

3. Refleksjon:

- Hva har du lært av denne øvelsen?
- Hvordan kan du bruke det du har lært i hverdagen?
- Hva er positivt med stress?
- Når bli stress negativt?

4. Oppsummering/avslutning

Fortell: «Det vi kan ta med oss fra denne øvelsen er at vi alle opplever stress innimellom, det er en normal kroppslig reaksjon på at vi opplever noe som er fysisk eller psykisk krevende. Det at kroppen reagerer på stress betyr at den fungerer og at du er i stand til å overleve.»

5. Bruk informasjon fra tekstboksen i øvelsen: Hva er stress? ved behov

Norsk 1. Lære med eng tavle

Mestres stress

1. Hvordan kan vi takle stress?
Diskuter ulike strategier for stressmestring i gruppa og noter det på arket.
2. Del i gruppa.
3. Deling i plenum. Vi skriver stressmestringsstrategier opp på tavla.
4. 📷 Ta bilde av tavla.



Rede-Kors

Øvelse avspenning: Rist løs

Tid: 3-5 minutter

Antall deltakere: 5- 20 stk

Gi følgende instruksjoner:

1. Still deg opp med føttene litt fra hverandre, med hendene hengende ned på sidene
2. Stå med avstand fra hverandre
3. Begynn å vugg med knærne og rist løs på kroppen
4. Ta et dypt innpust og pust ut mens du blåser med leppene som en hest
5. Gjør dette fem ganger
6. **Fortell:** når du rister løs kroppen og puster dypt ut med leppene som en hest, hjelper du kroppen med å slippe spenninger og roe ned. Det får deg til å føle deg mer til stede og mindre stressa. Det er en enkel måte å nullstille hodet og kroppen på – og det tar bare et par minutter.

TEMA: TANKER

Øvelse: Hva kan vi kontrollere og ikke?

Tid: 15 minutter

Mål:

- Bli bevisst på hva vi kan kontrollere og ikke
- Hjelp oss selv å gi mer slipp på bekymringer

Forberedelser:

- Kopier opp skjema med kontroll- tabellen på side 138 (skal brukes i del 3 av øvelsen)

Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Dette er en refleksjonsøvelse som hjelper deltakerne med å sortere tanker og bekymringer. Mange av oss bruker mye energi på ting vi egentlig ikke kan styre. Gjennom visuell forklaring, deling i plenum og arbeid i par, blir deltakerne mer bevisste på hva de *kan* påvirke– og hva de kan øve seg på å gi litt slipp på. Dette kan skape mer ro og mindre stress i hverdagen.

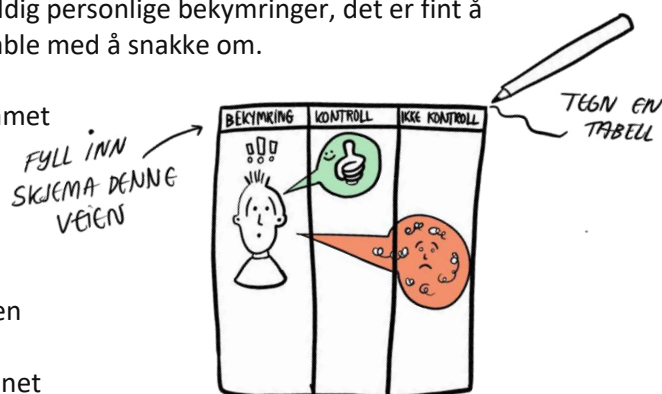
Del 1: Deltakerne blir kjent med kontrollsfæren

1. **Start med å sette rammen. Forslag til manus:** «Nå skal vi gjøre en øvelse som handler om å bli bevisst på hva vi har kontroll over, og hva vi ikke har kontroll over. Mange av oss går rundt med tanker og bekymringer som vi egentlig ikke kan gjøre noe med. Det kan gjøre at vi føler oss stresset eller maktesløse. Når vi blir mer bevisste på hva vi faktisk kan styre, blir det lettere å bruke energien vår på det som hjelper oss og gi litt slipp på resten.»
2. Vis bildet på power point, eller tegn modellen på en flippover/tavle. Forklar at i den innerste sirkelen finner vi kontrollsfæren, nemlig det vi har kontroll over: hva vi gjør og sier.
3. Forslag til manus: «I sirkelen utenfor kontrollsfæren finner dere det vi ikke har kontroll over. Vi har ikke kontroll over:
 - Det som skjer med meg (f. eks der jeg bor, jobber)
 - Det andre tenker og gjør (f. eks hva andre tenker om meg)
 - Det som skjer i kroppen (sykdom etc.)



Del 2: Hvilke bekymringer har vi?

4. Be deltakerne komme med eksempler på problemer eller bekymringer de opplever i livet sitt og skriv de opp på tavla. Dette trenger ikke være veldig personlige bekymringer, det er fint å ta noe de kjenner igjen, men som de er komfortable med å snakke om.
5. Gi noen eksempler fra listen nedenfor, og fyll eventuelt på med disse etter deltakerne har kommet med sine innspill:
 - a) Om andre syns jeg er god nok
 - b) Om andre liker meg
 - c) Om mine foreldre blir stolte av meg
 - d) Om jeg lykkes godt på skolen eller i jobben
 - e) Klimaforandringer
 - f) Om jeg får en jobb når jeg er ferdigutdannet
 - g) Om gutten/jenta jeg liker, liker meg tilbake



Del 3: Arbeid i par

6. Del ut skjema med kontroll- tabellen til alle deltakerne (se vedlegg side 128).
7. **Forslag til manus:** Nå skal dere gå sammen i par, og dere skal få fylle ut tabellen på arket. Dere kan velge fra bekymringene på tavla eller komme på nye bekymringer. Som dere ser i tabellen, er det både en rad hvor det står «kontroll» og en rad hvor det står «ikke kontroll». Det kan være slik at vi har kontroll på deler av en bekymring vi har. For eksempel når det gjelder bekymring knyttet til om du vil få en jobb eller ikke etter studier, så har du kontroll på at du jobber med studiene og søker jobber, men du har ikke kontroll på om vi faktisk får jobben. Nå skal dere velge to bekymringer hver som dere har og fylle ut tabellen sammen.

Bekymring	Kontroll	Ikke kontroll
Om andre liker meg	Jeg er høflig og hyggelig	Hva andre tenker om meg og om de liker meg
Klimaforandringer	Jeg kjøper gjenbruk, kildesorterer	Om klimaforandringene bli verre
Om jeg får en jobb	At jeg søker jobb, gjør mitt meste ut fra det som er mulig	Om jeg får jobben

Gi eventuelt eksempler fra skjemaet nedenfor:

8. **Fortell:** «Bevissthet om hva vi kan kontrollere og ikke er noe vi kan øve opp og huske på når vi opplever bekymringer og usikkerhet. Vi kan øve oss på å akseptere det vi ikke har kontroll over, og heller fokusere på det vi har innflytelse over. Det kan være en god strategi og spørre seg selv: Hva kan jeg faktisk gjøre? Hvordan kan jeg velge å tenke om dette? Denne øvelsen bygger på «sinnsrobønnen» og et ønske om å gi dere sinnsro:

«Gi meg sinnsro til å akseptere de tingene jeg ikke kan endre, mot til å endre de tingene jeg kan endre og visdom til å se forskjellen»

9. Refleksjon:

- Hvordan var det å gjøre denne øvelsen?
- Var det noe som var overraskende? Vanskelig? Fint?

10. Råd til fasilitator

- Noen vil argumentere for at vi har innflytelse på noe av det som ligger utenfor vår kontrollsfære. Det kan være, men det er viktig at det ikke blir en unnskyldning for å snike for mange ting inn i sin kontrollsfære. Det er kun tanker og handlinger vi har konkret kontroll over.
- Det er også viktig å se på det vi har kontroll over i et kritisk lys. Det er viktig å ikke sette opp for mange ting på listen over det man skal «fikse» og løse. Vi har kun en viss kapasitet og det skal ikke bli overveldende. Begrens det man skriver opp i kontrollsfæren til to ting.

Meditasjon: Såpebobler

Tid: 3- 5 minutter

Denne øvelsen kan hjelpe deltakerne å:

- Lære frakoblet oppmerksomhet
- Forstå at tanker ikke er sannhet, de er kun tanker.
- Forstå at vi ikke kan, og ikke trenger, å kontrollere våre tanker.
- Bruke visualisering og pust for å roe ned kroppen og regulere følelser.



Manus:

- Nå vil jeg ta dere gjennom en meditasjon hvor dere lærer noe som kalles frakoblet oppmerksomhet, eller mindfulness.
- Tenk på et sted du liker godt, hvor du føler deg trygg og glad. Det kan være i skogen, fjellet, på ferie eller et sted du bare forestiller deg.
- Tenk på tanke du har hatt i det siste. Det trenger ikke være en ubehagelig tanke, det kan også være en nøytral tanke som «i dag har jeg lyst på pizza til middag»:
 - Se for deg at du tar tanken ut av hodet og holder den foran deg.
 - Gi tanken merkelappen «tanke»
 - Putt tanken inn i en såpeboble og la den flyte ut i landskapet.
 - Observer landskapet med såpeboblen som flyter foran deg
 - Føl på følelsene som kommer med tanken ved å puste dypt med magen
 - Hvis flere tanker kommer, fortsett å putte dem inn i såpebobler og sende dem ut- observer tankene mens de flyter foran deg.
 - Vi kan ikke kontrollere hvilke tanker som dukker opp i hodet vårt, men vi kan velge å la være og gå inn i tankene og bekymre oss for dem.
- Denne øvelsen er fin å gjøre når vi får vonde og ubehagelige tanker.
- **OBS:** Det er viktig at denne meditasjonen ikke brukes for å rømme fra vanskelige tanker og følelser. Tanker og følelser er ikke farlige, selv om de kan være ubehagelige.

TEMA: SELVFØLELSE

Øvelse: Styggen på ryggen vs. din indre kompis

Tid: 45 minutter

Antall personer: 10—30 personer

Mål:

- Deltakerne skal bli bevisst på at måter vi snakker til oss selv påvirker hvordan vi ser på og føler om oss selv, og hvordan vi har det.
- Gi frivillige et verktøy til hvordan å hjelpe ungdommene med å styrke egen indre dialog, og dermed også selvfølelse.

Materialer: ingen materialer



Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator og viktige hensyn

Deltakerne deles i to lag og får høre historier om en fiktiv ungdom, Thomas. Det ene laget spiller «Styggen på ryggen» – den indre kritiker – og kommer med selvkritiske tanker. Det andre laget spiller «Den indre kompis» og gir støttende, selvmedfølende tanker. Lagene bytter roller underveis. Øvelsen viser hvordan indre dialog påvirker selvfølelsen og gir et konkret verktøy for å styrke ungdoms selvfølelse.

Øvelsen er populær, men kan vekke reaksjoner. Understrek at alle har en indre kritiker som ofte overdriver for å beskytte oss, og at alle mennesker har verdi uavhengig av hva kritikerens sier. Ha gjerne fire fasilitatorer til stede, slik at to kan følge opp deltakere som reagerer. Avslutt med øvelsen «Oppdag dine styrker» for en positiv avslutning..

Fremgangsmåte

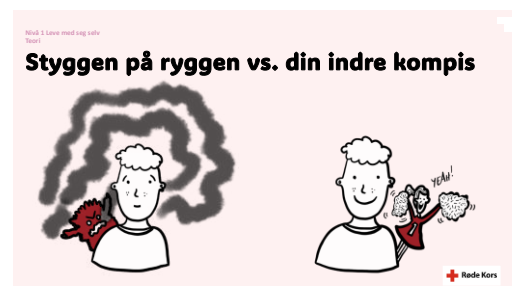
Del 1 Litt teori (4 min)

1. **Start med å forklare hvorfor vi gjør øvelsen.**

Forslag til manus: Målet med denne øvelsen er at vi skal bli mer bevisst på at hvordan vi snakker til oss selv og at det påvirker hvordan vi har det. Vi ønsker også at dere skal få verktøy for å møte dere selv med mer vennlighet.

2. **Redegjøre for begrepene «Styggen på ryggen» og «Din indre kompis».** Vis tegnefilmen på

power point sliden eller forklar begrepene med dine egne ord ved hjelp av manuset nedenfor.



Forslag til manus:

Før vi går i gang med selve øvelsen så ønsker jeg å forklare noen begreper. «**Styggen på ryggen**» viser **her til vår indre kritiker, det** er den strenge stemmen vi kan ha inni oss som kritiserer oss. Den mener ofte at noe ved oss selv, hvem vi er eller hva vi gjør, er *feil* og må endres. Egentlig prøver den indre kritiker å *beskytte oss* mot å oppleve vonde ting, basert på minner fra det vi har opplevd tidligere i livet. Derfor er vår indre kritiker ofte formet av erfaringene vi har hatt i oppveksten. For eksempel dersom vi har blitt mobbet for å stamme eller å ha rart hår da vi var yngre, så kan den indre kritiker hele tiden passe på at vi ikke stammer eller at håret vårt ikke er rart nå, sånn at vi ikke skal bli mobbet igjen. Ofte overdriver den indre kritiker vår og er veldig urimelig. Den kan ende opp med å ødelegge mer for oss, enn den hjelper oss. Vi har alle en indre kritiker, det er felles for alle mennesker.

Det vi her kaller «Din indre kompis» viser til det som kalles selvmedfølelse. Det er evnen vi alle har til å akseptere oss selv og følelsene våre, og behandle seg selv som man ville behandlet en god venn. Selvmedfølelse betyr ikke å tvinge deg selv til å si mange positive ting til deg selv slik som «jeg er best, jeg er kul, jeg er fantastisk» for å fortrenge det som er vondt. Men det handler om å møte deg selv på et *dypere plan*. Det handler om å tillate deg selv å kjenne på følelsene dine, og dersom man har vonde følelser å forstå og føle omsorg for den smerten du føler på, litt som du ville gjort med noen du bryr deg om.

For veldig mange av oss føles det rart og fremmed å skulle være snille med oss selv. Hvis det føles nytt, kan du prøve å tenke på en person du vet om som er omsorgsfull, kanskje bestemor eller en god venn. Se for deg at personen sitter ovenfor deg. Se for deg hvordan personen ser på deg, og hvordan det føles å sitte ovenfor personen. Prøv å høre stemmen deres og hva de ville sagt til deg hvis du hadde det vanskelig.

Ting vi kan si til oss selv for å vise oss selv selvmedfølelse er: «Dette var vondt, det gir mening at jeg blir lei meg når jeg opplever dette». «Nå kjente jeg at jeg ble lei meg, og det er jo ikke så rart når jeg opplever dette».

Del 2 Konkurrans (10 min)

- Fortell:** Dere skal nå deles inn i to lag som skal konkurrere mot hverandre. Jeg vil lese opp ulike historier som forteller om situasjoner som gutten Thomas opplever. Thomas finnes ikke i virkeligheten, han er en oppdiktet person. Det ene laget skal være Thomas sin «styggen på ryggen», altså Thomas sin indre kritiker, og det andre laget være Thomas «sin indre kompis», det vil si Thomas sin selvmedfølende del. Deretter bytter vi, slik at begge lag får øvd seg både på å være styggen på ryggen og indre kompis. Hver av lagene får et minutt hver. Laget som er Styggen på ryggen skal komme med så mange selvkritiske tanker som mulig som Thomas kan ha. Laget som er Den indre kompis skal komme med så mange selvmedfølende tanker som overhodet mulig som Thomas kan ha.

Det er viktig å huske på at laget som er den indre kompis skal komme med utsagn som hjelper Thomas å akseptere følelsene sine og kjenne omsorg for seg selv, ikke fortrenge det som er vanskelig.



2. Del deltakerne inn i to lag.
3. **Fortell:** Lag 1 er Styggen på ryggen og dere starter. Dere har 1 minutt til å komme med flest mulige selvkritiske tanker Thomas kan ha. Dere skal si setningene i du- form, f.eks. «Du er ikke god nok». Rekk opp hånda, si setningen når du blir pekt på. Jeg/fasilitator gjentar setningen i jeg- form, og laget tildeles deretter et poeng.
4. Les en historie om Thomas, og la lag 1 gjøre sin del.
5. **Fortell:** Lag 2 er den indre kompisen. Dere har nå 1 minutt til å komme med støttende og forståelsesfulle tanker som Thomas kan ha. Bruk du- form, f.eks. «Det er ikke noe rart at du blir lei deg når dette skjer». Rekk opp handa, så teller vi poeng. **OBS: husk at det ikke handler om å bare si mange positive ting som hjelper Thomas å fortrenge det som er vondt, men om å hjelpe Thomas å akseptere følelsene sine. Dere skal møte han sånn som dere ville ha møtt en god venn.** Utsagn som «Det gir mening at du blir lei deg og irritert for dette, det er ikke noe gøy ikke å bli inkludert» viser forståelse og støtte til Thomas.
6. Les samme historie igjen og la lag 2 utføre oppgaven.
7. Tell poeng og fortell hvilket lag som vant runden.
8. Bytt roller og bruk en ny historie.
9. Tell poeng og kåre et vinnerlag – men understrek at det viktigste er hva vi lærer.

Historier om Thomas:

1. Thomas sitter hjemme og kjeder seg, og ser plutselig på Snapchat at noen av vennene hans er sammen og har det veldig gøy.
2. Thomas spiller håndballkamp og er keeper, og klarer å slippe inn det avgjørende målet for motstanderen sånn at laget hans taper. Det er ny kamp om to dager.
3. Thomas går på gata og ser en bekjent på andre siden av veien. Han sier «hei» og smiler, men personen hilser ikke tilbake.
4. Thomas inviterer til en bursdag, og ser at mange setter seg på «kan ikke komme» eller «kanskje».

Vi har forsøkt å finne situasjoner som ungdommene kan kjenne seg igjen i. Om de kjennes unaturlige for deg, kan du starte med å si «se for dere at Thomas er en 15-åring», eller eventuelt tilpasse situasjonene til noe som passer deg.

Del 3: Refleksjon i plenum (3 min):

- Hvordan var det å gjennomføre øvelsen?
- Hva kan vi lære av denne øvelsen?
- Hvorfor har vi en indre kritiker?
- Hvordan hadde det vært å si noe av det dere sa som styggen på ryggen til en venn?
- Hva kan vi gjøre for å gi være mer raus med oss selv?

Avslutt refleksjonen ved å formidle disse punktene:

Det vi har lært i denne øvelsen er at:

- Vi har alle en indre kritiker og den prøver egentlig å beskytte oss.
- Vi kan ikke bli helt kvitt vår indre kritiker, men vi kan bli bevisst på den og huske på at vår kritiske tanker om oss selv ikke er sanne. Den indre kritikerens vår overdriver for å beskytte oss mot å bli såret. Sannheten er at vi er ikke feil, vi hører alle til, og er gode nok og elsket som vi er.
- Hvis selvkritikeren vår er for streng kan det være viktig å snakke med noen andre om det, en forelder, en venn eller Helsesykepleieren på skolen.
- Vi kan øve på å møte oss selv med selvmedfølelse.
- En god huskeliste for å møte seg selv med selvmedfølelse er:

1. **Prøv å finne følelsen og sette ord på den. La følelsen være der. Du kan for eksempel si til deg selv:** «Dette gjør vondt, men følelsen kan få være her.» Pust med magen og gi rom til følelsen.
2. **Spør deg selv: hva prøver denne følelsen å hjelpe meg med? Følelsene våre har som mål å hjelpe oss.** «Følelsen prøver å hjelpe meg med å overleve og være trygg.» **eller** «Følelsen prøver å hjelpe meg med å være en del av gruppa og høre til».
3. **Husk at det er normalt og menneskelig å føle det du føler. Du kan for eksempel si:** «Det er ikke så rart at jeg føler og tenker dette med tanke på hva jeg har opplevd tidligere.» «Jeg er bare et menneske, andre mennesker ville også følt dette om de var i samme situasjon som meg».
4. **Prøv å sett ord på hva du trenger. For eksempel hvis du er lei deg:** «Jeg er lei meg, og da trenger jeg trøst, omsorg og støtte».

Råd til fasilitator:

- **Skap trygghet før konkurransen**
Gjør en bli-kjent-lek eller energizer først. Forklar at øvelsen handler om indre dialog – ikke om å være “slem” eller “snill”.
- **Vi er ikke alene om å ha en indre kritiker**
Målet med øvelsen er ikke å bli kvitt den indre kritiker, men å forstå den og møte seg selv med mer vennlighet. Vi lærer at vi ikke er alene om å ha en indre kritiker.
- **Vår indre kritiker overdriver**
Vektlegg at vi kan lære å ikke lytte så aktivt til vår indre kritiker og heller bli mer bevisst på å møte oss selv med omsorg.
- **Tilpass historiene**
Bruk eksemplene om Thomas, men du kan tilpasse de slik at de passer enda bedre for gruppa du har foran deg, f. eks ved å si at «Thomas er 15 år» e.l.
- **Vis hvordan øvelsen fungerer**
Demonstrer hvordan man kan si noe som “Styggen på ryggen” og “Den indre kompisen”. Bruk humor og vær varm, det gjør det lettere for deltakerne å delta.
- **Snakk sammen etterpå**



Bruk refleksjonsspørsmålene for å snakke om hva deltakerne lærte. Spør for eksempel: "Hva ville du sagt til en venn som tenkte sånn om seg selv?"

- **Vi anbefaler å gjøre øvelsen «Oppdag dine styrker» etter denne øvelsen.**

Informasjon om selvkritikk og selvmedfølelse

Din indre kritiker, som vi her kaller «Styggen på ryggen», er den strenge stemmen vi kan ha inni oss som kritiserer oss. Den mener ofte at noe ved oss selv, hvem vi er eller hva vi gjør, er *feil* og må endres. Denne kritikerer prøver egentlig å beskytte oss ved å peke ut feil for å hindre at vi blir såret igjen, basert på vonde opplevelser vi har hatt tidligere. Vår indre kritiker er derfor ofte formet av erfaringene vi har hatt i oppveksten. Selvkritikk kan være nyttig når den hjelper oss å bli bedre og unngå feil, men den kan også være skadelig hvis den er for streng og gjør oss triste. Da mister vi motivasjonen til å vokse og utvikle oss. Veldig mange av oss har en destruktiv indre kritiker, som ender opp med å sabotere mer enn å hjelpe oss. Veien ut av selvkritikk kan gå gjennom løfte det vi skammer oss for frem i lyset, f. eks fortelle til noen andre og få forståelse og anerkjennelse fra andre. Men vi kan også lære oss å gi oss selv det vi trenger.

Selvmedfølelse, eller det vi her kaller «Din indre kompis», er evnen vi alle har til å akseptere oss selv og følelsene våre, og behandle seg selv som man ville behandlet en god venn. Selvmedfølelse betyr ikke å tvinge seg selv til å si positive ting til seg selv, men å møte seg selv på et *dypere plan*. Det handler om å kjenne på følelsene sine, og forstå og føle omsorg for sin egen smerte, som man ville gjort for noen man bryr seg om.

Hvis det føles rart å være snill mot deg selv, kan du prøve å se for deg at en venn du er veldig glad i opplever noe vondt. Tenke på hva du ville sagt og gjort for vennen din. Så kan prøve å behandle deg selv slik du ville behandlet denne gode vennen.

En annen måte er å tenke på en person du vet om som er omsorgsfull. Se for deg hvordan personen ser på deg, og hvordan det føles å sitte ovenfor personen. Prøv å høre stemmen deres og hva de ville sagt til deg hvis du hadde det vanskelig.

Å øve på å ha medfølelse med seg selv har mange fordeler. Forskning viser at de som har selvmedfølelse, har mindre angst og depresjon, og ikke blir så lett slitne. De føler mindre skam og er ikke så redde for å gjøre feil.

En god huskeliste for å vise seg selv medfølelse er:

- ***Legg merke til følelsen og sett ord på den.***
- ***«Følelsen prøver å hjelpe meg med å overleve»***
- ***«Det er normalt og menneskelig å føle det jeg føler nå».***
- ***«Hva trenger jeg nå? Hvilket behov ligger under følelsen?»***

Alfred og Skyggen- en liten film om selvkritikk

Hvis du oppfatter ungdommene som relativt trygge og robuste, kan du vise denne filmen med påfølgende refleksjonsspørsmål: [\(968\) Alfred & Skyggen - en liten film om selvkritikk - YouTube](#)
Vær bevisst på at filmen kan skape reaksjoner hos sårbare ungdommer.

Refleksjonsspørsmål til filmen:

- Hva skjer med Alfred når han lytter til den indre kritiker?
- Hva hjelper han til å få det bedre? (Han forteller om sin indre kritiker til noen andre, han står opp for seg selv og sier tydelig fra til sin indre kritiker at han er for streng og at det ødelegger for han (selvhevdende sinne))
- Hvem kan Lykke være i filmen?
- Hvordan hadde det vært å si noe av det dere sa som styggen på ryggen til en venn?
- Hva kan vi gjøre for å gi være mer rause med oss selv?

Hvis ungdommene forstår engelsk kan du også bruke denne filmen som beskriver hvordan å møte seg selv med medfølelse: [How to Practice Self-Compassion](#)

Øvelse: Oppdag dine styrker

Tid: 30 minutter

Antall deltakere: 8- 30

Mål:

- Bygge selvfølelse ved å fremheve ting du er god på og føler deg stolt av.
- Å reflektere over hvor lett eller vanskelig det er å identifisere og snakke om ens styrker med en annen person.

Materialer:

- Flippover
- Papir
- Markører og penner
- Styrkekort hvis deltakerne synes det er vanskelig å komme med noen styrker ved seg selv



Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen hjelper deltakerne med å bli bevisste på egne styrker og kvaliteter, og styrker selvfølelsen gjennom positiv feedback og fellesskap. Øvelsen består av to deler: 1) intervju i par med fokus på styrker, og 2) selvtillits-catwalk der deltakerne deler én kvalitet og blir heiet frem av gruppa. Enkel, engasjerende og styrkende.

Del 1: Finn dine styrker (15 min)

Framgangsmåte

1. Forklar at denne øvelsen handler om å løfte frem at alle har unike styrker og kvaliteter, og at man skal være stolte av disse. Noen ganger, spesielt når vi er unge, så fokuserer vi mye på det negative og ting som vi ikke liker ved oss selv. Det å minne oss selv på våre positive sider er like viktig for helsa vår som å spise sunt og sove nok.
2. Del ut papir og penner til alle, og del deltakerne inn i par. Be deltakerne intervju sin partner for å komme fram til deres styrker og positive egenskaper. Til slutt skal den som intervjuer lage en liste med fem gode ting om den andre.

Spørsmål som kan stilles i intervjuet er:

- Har du noen rollemodeller? Hva liker du med dem?
- Hva ville dine venner og familie si om hva de liker ved deg som person?
- Hva synes du selv at er dine gode kvaliteter? Hva er du stolt av ved deg selv?
- Hva liker du å gjøre?
- Hva drømmer du om å bli verdsatt for?

Parene bytter på å intervju hverandre. Gi 8- 10 minutter til hver runde med intervjuer, og gi dem beskjed når de skal bytte roller.

Mod 3 Lene med seg selv

Oppdag dine styrker

Forslag til spørsmål:

- Har du noen idoler eller rollemodeller? Hva liker du med dem?
- Hva ville dine venner og familie si om hva de liker ved deg som person?
- Hva synes du selv at er dine gode kvaliteter? Hva er du stolt av ved deg selv?
- Hva liker du å gjøre?
- Hva drømmer du om å bli verdsatt for?

Felles refleksjon:

- Var det vanskelig å fortelle om positive sider til noen andre?
- Gjør vi det ofte?
- Synes vi det er skrytete, arrogant eller selvpoptatt å snakke om egne styrker, eller er det naturlig?
- Hvordan var intervjuet? Er det lettere å se andres gode egenskaper enn dine egne?

Du kan oppmuntre dem til å ta med listen sin hjem og lese den på dager når de trenger å bli minnet om sine egne positive og unike egenskaper.

Del 2: Selvtillits catwalk (10 minutter)

Fremgangsmåte:

1. Deltakerne må nå velge en kvalitet fra listen sin som de føler seg spesielt stolte av og ønsker å dele med hele gruppen.
2. Be så deltakerne stille seg opp i to rader mot hverandre, og la det være plass mellom radene slik at én person kan passere gjennom. Kursholderne velger en deltaker fra slutten av en av radene. Be personen dele sin valgte kvalitet med gruppen.
3. Personen går ned «rullebanen» mellom de to radene. De andre deltakerne klapper, heier og gir high fives for å oppmuntre og vise at kvaliteten settes pris på. Gjenta denne selvtillitsvandringen for alle deltakerne.

Refleksjon (5 minutter):

- Hvordan føltes det å si dine personlige egenskaper høyt?
- Ble du sjenert? Hvorfor blir vi sjenerte?
- Hvordan føltes det å bli applaudert slik? Fikk de en følelse av selvtillit? Hvis ja, hva kan du gjøre for å skape en lignende følelse i fremtiden?

Råd til fasilitator

Hvis det er behov for det, gi eksempler fra ditt eget liv, både store og små ting. For eksempel:

«Jeg er flink til å løse problemer», «jeg er flink til å hjelpe lillebroren min med leksene» eller «jeg er flink til å lage mat».

TEMA: PRESTASJONSPRESS

Øvelse: Usynlige ryggsekker

Tid: 30

minutter

Antall deltakere: 6–30

Mål:

- Øke bevissthet om hva som skaper prestasjonspress
- Reflektere over egne og andres forventninger
- Skape forståelse og empati i gruppa

Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen hjelper deltakerne å bli bevisste på hva som skaper prestasjonspress, og gir rom for refleksjon rundt egne og andres forventninger. Gjennom individuell skriving, gruppearbeid og felles samtale skapes forståelse og empati. Deltakerne får mulighet til å «kaste» krav de ikke vil bære videre.

Fremgangsmåte:

Del 1

1. Introduksjon (1 min)

Forslag til manus:

"Vi bærer alle på forventninger – fra oss selv, fra foreldre, skole, venner og sosiale medier. I dag skal vi utforske hva som skaper press, og hvordan det påvirker oss."

2. Individuell refleksjon (5)

Del ut post-it-lapper. Be deltakerne skrive én ting per lapp som gir dem prestasjonspress.

Eksempler:

- «Må ha gode karakterer»
- «Må se bra ut på bilder»
- «Må være flink i sport»
- «Må være sosial hele tiden»

3. Samle i en "ryggsekk" på tavla (10 min)

- Tegn en stor ryggsekk på en flippover eller tavle.
- Be deltakerne komme frem én og én og feste lappene sine inni sekken.
- Les noen av lappene høyt (anonymt) og snakk om hva de betyr.



Del 2

4. Gruppearbeid (7 min)

Del deltakerne i små grupper. Be dem diskutere:

- Hvor kommer dette presset fra?
- Hvordan føles det?
- Hva kan vi gjøre for å håndtere det?
- Hvis du fikk vite at du har to uker igjen å leve, hva hadde da vært viktig for deg?
- Er kravene du har til deg selv i tråd med dine verdier?
- Hva er det som egentlig er viktig i livet for å ha det godt?
- Er det noen krav du kan «kaste»?

Nivå 1: Live med seg selv

Usynlige ryggsekker

DEL 2

1. Gruppearbeid (10 min)

- Snakk sammen i små grupper:
 1. Hvor kommer presset fra?
 2. Hvordan føles det?
 3. Hva kan vi gjøre med det?
 4. Hva er egentlig viktig i livet?

2. Oppsummering (5–10 min)

- Del tanker i plenum:
 1. Hva overrasket deg?
 2. Hva har vi felles?
 3. Hvordan kan vi støtte hverandre?



5. Felles refleksjon (7 min)

Still spørsmål i plenum:

- Hva overrasket dere?
- Hva har vi felles?
- Hva kan vi gjøre for å senke unødvendig høye krav vi har til oss selv?
- Hva kan vi gjøre for å støtte hverandre?
- Be deltakerne komme opp en og en til tavla og finne et krav (en lapp) de ønsker å kaste i søpla. Sett frem søppelkassa og be deltakerne kaste lappen i søpla.

Tips:

- Deltakerne kan oppleve at det er sårbart og dele hvilke forventninger de har til seg selv. Det er derfor viktig å vektlegge at lappene vil lese anonymt.

Øvelse: Det er lov å gjøre feil!

Tid: 30–40 minutter

Antall deltakere: 5–20

Nivå: Leve med seg selv

Mål:

- Reflektere rundt prestasjonspress og frykten for å gjøre feil
- Normalisere det å feile som en del av læring og utvikling
- Øke mot til å prøve, selv om det ikke blir perfekt

Materiell:

- A4-ark og penner
- Post-it-lapper
- Flippover eller tavle

Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen hjelper deltakerne å reflektere over frykten for å gjøre feil og prestasjonspress. Gjennom individuell skriving og samtale i grupper normaliseres det å feile som en viktig del av læring og utvikling. Målet er å styrke motet til å prøve – selv når det ikke blir perfekt.

Fremgangsmåte

DEL 1

1. Innledning (5 min)

Forslag til manus:

"Vi lever i et samfunn hvor det ofte virker som om alle andre får det til. På sosiale medier, på skolen, i idretten. Mange kjenner på at det ikke er rom for å gjøre feil. Men sannheten er at feil er en del av å lære, vokse og bli trygg på seg selv."

2. Mini-refleksjon individuelt (stille skriving) (5 min)

Del ut ark. Be deltakerne skrive svar på følgende (vis dem på tavle eller slide):

- Hva gjør du når du gjør en feil?
- Hvordan føles det?
- Hva sier du til deg selv?
- Hva hadde du trengt å høre?
- Deler du det med andre?
- Har du sett andre dele når de gjør feil eller opplever motgang? F. eks i sosiale medier? Hva tenker du om disse personene?



DEL 2

3. Gruppeoppgave: "Feil jeg lærte av" (10 min)

- Del gruppa i mindre grupper (2–4 personer) og be de snakke om:
 - En gang dere gjorde en feil og lærte noe viktig.
 - Hvorfor tror dere det er så vanskelig å gjøre feil?
 - Hva skjer hvis vi aldri gjør feil?

5. Oppsummering og refleksjon i plenum (5 min)

Spør:

- Hva kan vi gjøre for å gjøre det tryggere å feile?
- Hvordan kan vi støtte hverandre i å være mer modige?

Norsk 1 Lære med eng selv

Det er lov å gjøre feil

DEL 2

1. Gruppeoppgave: Feil jeg lærte av
I små grupper (2–4 personer):

- Del (hvis du vil) en feil du lærte noe viktig av
- Diskuter: Hvorfor er det så vanskelig å gjøre feil?

Del noen refleksjoner i plenum:

- Hva skjer hvis vi aldri gjør feil?

2. Oppsummering og refleksjon i plenum
Snakk sammen om:

- Hva kan vi gjøre for å gjøre det tryggere å feile?
- Hvordan kan vi støtte hverandre i å være mer modige?



 Røde Kors

TEMA: IDENTITET

Øvelse: Identitet

Tid: 45 minutter

Antall deltakere:

Materiell: tegnestifter, papir og flippover

Mål:

- Å forstå seg selv, sin egen og andres identitet bedre.
- Å reflektere over identitetskategorier, inkludert hvilke kategorier som kan være vanskelig å prate om, hvilke man synes er spesielt viktige, og hvilke som kan forandre seg over tid.

Kort forklaring av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen gir deltakerne mulighet til å utforske sin egen identitet og reflektere over hvilke sider ved oss selv som er viktige, endrer seg over tid, og kan bli ekstra tydelige i konflikter. Gjennom tegning, samtale og kategorisering blir deltakerne mer bevisste på både egne og andres identitetsmarkører. Øvelsen skaper refleksjon og forståelse— og passer godt i forløpet "Leve med seg selv".

Del 1

Fremgangsmåte

1. **Fortell:** «Målet med denne øvelsen er at vi skal lære mer om hva identitet er og reflektere over ulike identitetskategorier. En identitetskategori er for eksempel nasjonalitet, kjønnsidentitet og utdanning. Vi skal også bli mer bevisst på egen identitet er og hvordan identitet ikke er noe statisk, men noe som kan forandre seg i løpet av livet. Dere skal nå gå sammen i par. Alle får utdelt fargestifter/tusjer og store papir, og dere skal nå tegne deres egen identitetsfigur. Identitetsfiguren skal fungere som et kart over noen av delidentitetene deres. På kartet skal dere skrive kjennetegn som reflekterer deres identitet. Det kan for eksempel være: student, nordlending, trønder, friluftsentusiast, kjæreste, venstrevridder, venn, biseksuell, religiøs, fotballspiller, snakker tre språk, frivillig, sønn»
2. Be deltakerne gå sammen i par, helst med en de ikke kjenner så godt. Hver deltaker tar et stort stykke papir (stort nok til å tegne omrisset av hele sin kropp). Deltakerne skal på tur legge seg ned på arket, og den andre tegner omrisset av kroppen på arket. (5 minutt)



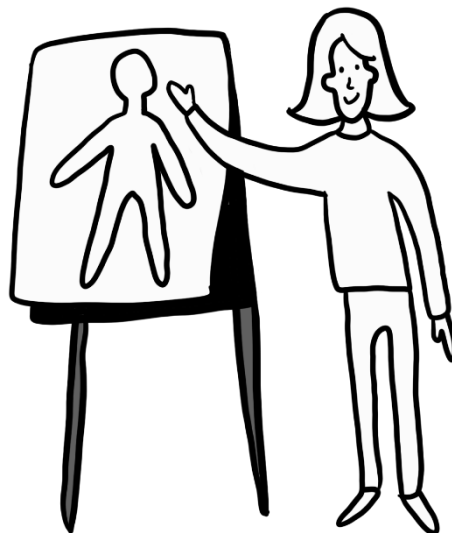
3. Be deretter alle fylle inn omrisset av seg selv med kjennetegn som illustrerer deres identitet, f. eks søster, håndballspiller, vestlending osv. Det bør være stille i rommet mens de tegner og skriver. Kursholderne går rundt og hjelper til. **(10 minutt)**
4. Be deltakerne dele innholdet i sin identitetsfigur med sin partner. **(5 minutt)**

Del 2

Fremgangsmåte

5. Kursholderne tegner et omriss av et menneske på en flippover. Be deretter deltakerne dele det de har skrevet på sin plakat. Forsøk å plassere det deltakerne sier inn i under mer overordnede kategorier, som for eksempel de i tabellen under. Skriv opp kategoriene på flippoveren i eller rundt personen du har tegnet.

Bosted	Kultur	Familie	Språk
PolitiskL overbevisning	Helse	Venner	Kjønnsidentitet
Religion	Nasjonalitet	Seksuell orientering	Utdannelse
Interesser	Økonomi		



Be deltakerne etter tur komme opp til tavla/flippoveren og sette en prikk ved de 3-4 kategoriene som er viktigst for dem. Les deretter opp hvilke hovedkategorier som flest har satt en prikk ved, og som dermed er viktigst for flest i gruppen.

6. **Spør deltakerne:** hvilke av disse identitetsmarkørene og kategoriene kan man ikke endre? Vent til noen deltakere har svart.
7. **Fortell:** «De fleste kategorier kan endres. Slik er det også med identitet- over tid kan vi få nye perspektiver, interesser, relasjoner og prioriteringer, mens andre forsvinner og blir mindre dominerende i ens liv. Man kan få nye fritidsinteresser, gifte seg eller skilles, stifte familie, lære nye språk, miste noen kjære, endre nasjonalitet, bosted, utdanne seg til noe annet, endre musikksmak eller få ny jobb, osv. Noen punkter som oppsummerer identitet er at:
 - Identiteter er komplekse
 - Identitet er i stadig endring og er både situasjonsbestemt og relasjonell
 - Noen identiteter tilegner vi oss selv, noen får vi og andre igjen prøver andre mennesker å plassere oss i (dette kalles kategorisering).»
8. **Spør deltakerne:** Hva skjer hvis jeg kommer i konflikt eller provoserer dere angående en av disse kategoriene? For eksempel hvis jeg kritiserer deres politiske overbevisning eller bosted?

Modul 1: Lære med seg selv

Identitet

Del 2: Arbeid i plenum

1. Hva har du skrevet på din plakat? Vi deler i plenum.
2. Vi lager kategorier.
3. Kom opp til tavla og sett en prikk ved den kategorien som er viktigst for deg.
4. Refleksjon:
 - Hvilke identitetskategorier kan man ikke endre?
 - Har dere opplevd å være i konflikt der dere opplevde å føle seg provosert angående en eller flere av deres identitetskategorier? Hva skjedde?
 - Hva har dere lært av denne oppgaven?

Rede-Kors

Be deltakerne svare. Forklar deretter: «Det som kan skje er at an kan bli ekstra bevisst på akkurat denne kategorien. Denne identitetskategorien blir ekstra tydelig og viktig for oss, og dette er det som ofte skjer i konflikter. Noen av våre identitetskategorier blir tydeligere enn andre, og i større konflikter kan denne delen av vår identitet bli dominerende.»

9. Refleksjon:

- Har dere opplevd å være i konflikt der dere opplevde å føle seg provosert angående en eller flere av deres identitetskategorier? Hva skjedde? Var det vanskelig å bevare roen? Har dere lært noe av deres egen reaksjon?
- Hva har dere lært av denne oppgaven?
- Du kan deretter spørre deltakerne om de har opplevd å være i konflikt, der de følte seg provosert angående en eller flere av deres identitetskategorier. Hva skjedde? Var det vanskelig å bevare roen i situasjonen? Har de lært noe av sin egen reaksjon? Ta gjerne med deg din egen erfaring.

Meditasjon identitet: Hvem er jeg?

Varighet:

- 10 minutter

Forberedelse:

- Finn et stille og komfortabelt sted hvor dere kan sitte eller ligge ned uten forstyrrelser.
- Lukk øynene og ta noen dype pust for å roe ned kroppen og sinnet.

Mål:

- Gi deltakerne ro og kontakt med kroppen
- Hjelpe dem å utforske forskjellen mellom tanker/følelser/roller og selve bevisstheten
- Fremme selvaksept og trygghet i egen identitet
- Gjøre det enkelt for ungdom å få tak i «den som merker» – en stabil indre kjerne

Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne meditasjonen hjelper ungdom å lande, bli mer til stede og kjenne forskjellen mellom «alt som skjer i dem» og «den som merker alt». Den bruker enkle bilder og en rolig struktur som gjør identitetsutforskning ufarlig og tilgjengelig. Passer som overgang, avslutning eller del av et opplegg om identitet og selvregulering..

Les opp i passende tempo:

Finn en behagelig stilling, sittende eller liggende. Lukk øynene forsiktig. Ta et dypt pust inn gjennom nesen ... og pust rolig ut gjennom munnen. Gjenta dette noen ganger, og la kroppen få synke ned i ro. Legg merke til at du puster. Du trenger ikke gjøre noe spesielt bare vær her.

Tankene dine kan komme og gå. Det er helt greit.
Du trenger ikke stoppe dem.
Bare legg merke til dem, som blader som flyter forbi på en elv.
Du er ikke bladene. Du er elven.

Nå, spør deg selv stille:

Hvem er det som legger merke til tankene?

Hvem er det som vet at du puster akkurat nå?

Du trenger ikke finne et svar med ord. Bare kjenn etter.

Det er en stille oppmerksomhet her som alltid har vært her. Da du var baby, da du var yngre og nå.
Den merker alt som skjer, uten å dømme.



Tenk på alle rollene du har i livet, kanskje du er en venn, en søster eller bror, en elev, en gamer, en drømmer.

Se for deg at du tar av deg disse rollene, én etter én, som klær du legger fra deg.

Hva er igjen når du ikke prøver å være noe?

Hva er igjen når du bare er?

Pust dypt inn ... og ut.

La kroppen være tung og stødig.

La tankene få være som de er.

La følelsene få komme og gå.

Du trenger ikke fikse noe.

Du trenger ikke forstå alt.

Bare hvil i det som merker alt, det som alltid er her.

Forestill deg at bevisstheten din er som himmelen.

Tankene og følelsene dine er som vær: sol, regn, vind, storm.

Men himmelen forsvinner aldri. Den er alltid der, bak alt.

Du er ikke tankene dine.

Du er ikke følelsene dine.

Du er ikke rollene dine.

Du er det som merker alt dette - stille, åpent, våkent.

Pust dypt inn og ut noen ganger.

Når du er klar, begynn å bevege fingrene og tærne litt.

Åpne øynene sakte.

Ta med deg denne roen inn i resten av dagen.

Øvelse: Livets tre

Tid: 60 minutter

Antall deltakere: 8- 30

Mål:

- Bli bevisst på de gode tingene i egen historie
- Bli bevisst på sine røtter og styrken i egen identitet
- Få kontakt med det gode og fokus for fremtiden

Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen hjelper deltakerne med å utforske egne røtter, styrker og håp for fremtiden gjennom en visuell og personlig oppgave. Ved å tegne sitt eget livstre blir deltakerne mer bevisste på hva som gir dem trygghet, identitet og retning. Øvelsen styrker selvfølelse og gir rom for refleksjon og positiv selvutforskning.

Fremgangsmåte:

1. **Fortell:** «Nå skal dere få gjøre en oppgave hvor dere skal få bli bevisst på egne ressurser og styrker i egen identitet».
2. Gi en kort innføring i de ulike delene av treet **Fortell:** Bakken er nåtiden og det du er glad for i hverdagen din nå. Røttene viser hvor du kommer fra, familien din, gode minner og hva som er viktig for deg. Stammen er hvem du er, og hva du er flink til. Grenene er dine håp og drømmer for fremtiden. Bladene er de viktige personene i livet ditt, og fruktene er hva du har lært fra dem eller hvordan de har påvirket deg.
3. **Fortell:** «Nå skal dere få utdelt hvert deres tre, fargeblyanter og penn. Dere skal gjøre oppgaven hver for dere, og det er ikke en riktig eller feil måte å gjøre denne oppgaven på. Ikke vær sjenert og tenk at det er dumt å si positive ting om seg selv- det er det vi vil at du skal gjøre i denne oppgaven».
4. **Forklar deltakerne de ulike delene av treet og gi de utskrift av forklaring (se nedenfor) .**
5. Deltakerne går i par og presenterer sine trær for hverandre. Den personen som lytter gir tilbakemeldinger på hvilken betydning de ulike delene har for dem og hvilke styrker de ser hos personen
6. Refleksjon:
 - Hvordan var denne øvelsen?

Nivå 1: Lev med seg selv

Livets tre

- **Bakken** – Hva er bra i livet ditt akkurat nå? Hva gir deg glede i hverdagen?
- **Røttene** – Hvor kommer du fra? Hvilke gode minner, verdier og tradisjoner bærer du med deg?
- **Stammen** – Hva er du god til? Hvilke egenskaper og styrker har du?
- **Grenene** – Hva håper du på for fremtiden? Hva drømmer du om?
- **Bladene og fruktene** – Hvem er viktige personer i livet ditt, og hva har du lært av dem?



Rede Kors

Nivå 2: Lev med seg selv

Livets tre

1. **Individuell jobbing**
 - Du får utdelt et ark med et tre, fargeblyanter og penn.
 - Jobb i stilhet og bruk god tid.
 - Vær ærlig og ikke vær redd for å skrive positive ting om deg selv – det er akkurat det vi ønsker.
2. **Deling i par:**
 - Fortell litt om treet ditt.
 - Hør på den andres historier og gi hverandre tilbakemeldinger:
 - Hva ser du av styrker hos den andre?
 - Hva gjorde inntrykk?



Rede Kors

- 7. Avslutning: Fortell:** Når det stormer skikkelig- hva er det da som gjør at treet står gjennom stormen? Jo- det er solide røtter og en stødig stamme. Derfor er det viktig å vite noe om hva man ha med seg av gode ting fra oppveksten og hvilke ressurser man har i egen identitet- for da kan man klare å stå mer stødig når livet er vanskelig.



Forklaring av treet:

Bakken - Det du er glad for i hverdagen

Vi starter med livet her og nå, fordi det gjør det lettere å gå videre til røttene. Tegn eller skriv stikkord på linjen over røttene.

Eksempler på spørgsmål og tema:

- **Hva er bra med livet nå?** (Trygghet, rettigheter, skole, familie, venner)
- **Hva gir glede i hverdagen? Hva liker du å gjøre?** (Musikk, trening, skole, fotball, aktiviteter, PlayStation)
- **Hvem liker du å være sammen med?** (Venner, kjæledyr, voksne)

Husk å inkludere små historier om det som er bra i livet, ikke bare en liste. Avslutt med at deltakerne sier noe høyt om hva de har skrevet om hva som er bra i livet. Skriv det gjerne opp på en tavle eller flippover.

Overgang til røttene: Spør om noen har musikk som de har vokst opp med (dette trenger ikke være kun de som har vokst opp i en annen kultur, her kan man snakke om ulike familiekulturer). Be dem spille det høyt og si at dette er et eksempel på ting vi tar med oss fra egen kultur og røtter.

Røttene - Hvor du kommer fra

Røttene viser hvor du kommer fra. Løft frem gode minner og historier som du bærer med deg i livet i dag.

Eksempler på spørsmål og tema:

- Hvor vokste du opp?
- Har du en opplevelse du husker godt som gir deg gode følelser?
- Hvem bodde du sammen med?
- Hva er foreldrene dine opptatt av?
- Hva er viktige verdier i familien din?
- Hva er viktige verdier i slekta di?
- Hva er viktige verdier i byen du bor i? I Norge?
- Hvis du har vokst opp i et annet land, hva verdsetter du fra hjemlandet som du ønsker å ta med deg videre i livet?

Få deltakerne til å fortelle små historier. Hvis vonde minner dukker opp, hjelpe dem med å skifte fokus. Anerkjenn følelsene, men hjelp dem videre ved å snakke om positive minner.

Avslutt med at deltakerne sier noe høyt om hva de har skrevet om røttene sine. Skriv det gjerne opp på en tavle eller flippover.

Stammen på treet – Evner og ferdigheter

Dette handler om hva du er god til og hvilke gode egenskaper du har. Det kan være ting som å danse, synge, være morsom, eller personlige egenskaper som tålmodighet, ansvarlighet og omtanke.

Spørsmål for å komme i gang:

- Hva er du god til?
- Hvordan vil andre beskrive deg?
- Hva ville din mor, far eller beste venn sagt om deg?
- Hva liker du å høre at andre sier om deg?

Hjelp deltakerne med å se hvordan de tar vare på andre, gir komplimenter, har humor, er gode venner, eller roer ned konflikter.

Greinene – Håp og ønsker for framtida

Greinene handler om håp og ønsker for framtiden. Hjelp deltakerne med å formulere minst ett ønske for seg selv og et for familien.

Spørsmål for å komme i gang:

- Har du et mål eller noe du ønsker å jobbe for?
- Hva ønsker du skal skje i framtida? Hva drømmer du om?
- Hva er første skritt for å nå målet ditt?
- Hva ønsker du for andre, som familie eller venner?

Bladene og fruktene – Viktige personer i livet ditt og hva du har fått fra dem

Bladene representerer viktige personer i livet ditt, og fruktene handler om hva du har lært fra dem.

Spørsmål for å komme i gang:

- Hvilke personer er viktige for deg?
- Hvorfor er de viktige?
- Hva har du lært av dem?

Husk at dette kan være et følsomt tema, så vær oppmerksom på deltakerens følelser og støtt dem gjennom prosessen.

TEMA: KROPP OG IDENTITET

Øvelse: Kjønn og identitet

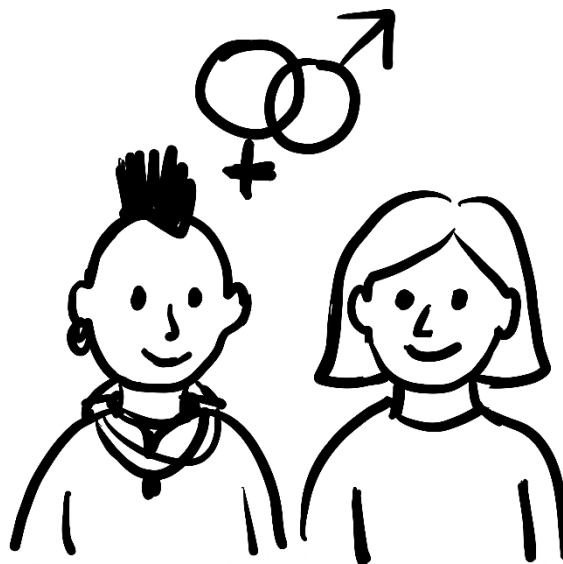
Tid: 40 minutter

Materialer:

- Flipover eller whiteboard
- Tusjer
- Post-it-lapper
- Papir og penner
- Kunst- og håndverksmaterialer (f.eks. fargeblyanter, maling eller klistremerker)
- Store ark eller plakater

Mål:

- Forstå hva kjønn og kjønnsidentitet er og hvordan den kan variere.
- Reflektere over egne og andres kjønnsidentiteter.
- Fremme aksept og forståelse for mangfoldet i kjønnsidentitet.



Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen handler om å forstå hva kjønn og kjønnsidentitet er, og hvordan det kan oppleves forskjellig fra person til person. Deltakerne får diskutere viktige spørsmål, se en film og reflektere over egne og andres erfaringer. Målet er å skape respekt og forståelse for mangfoldet i kjønnsidentitet på en trygg og inkluderende måte.

Fremgangsmåte

1. **Fortell:** «I denne øvelsen vil dere lære mer om kjønn og kjønnsidentitet og reflektere over hvilke ulike kjønnsidentiteter som finnes. Når vi snakker om dette temaet så er det viktig å gjøre det med respekt for at vi alle er forskjellige og forstår og opplever ting ulikt.»
2. **Del deltakerne inn i grupper med 2. stk per gruppe. Be dem diskutere:**
 - Hva er kjønn?
 - Hva er kjønnsnormer?
 - Hva er kjønnsidentitet?
 - Hvem bestemmer hva din kjønnsidentitet er?
 - Har kjønnsidentitet noe med hvem vi forelsker oss i?
3. Drøft spørsmålene i plenum. Del det du tenker er relevant fra informasjonen i tekstboksen nedenfor.
4. Se filmen [VALENTIN — Trans Short Film](#)
5. Refleksjon:
 - Hva handler filmen om? Hva skjer i filmen?

- Hvilke følelser tror dere Valentin(e) føler på?
- Hvilke behov tror dere Valentin(e) har?
- Når er Valentin(e) glad i filmen?
- Når er Valentin(e) trist i filmen?
- Hva gjør pappaen som gjør Valentin(e) glad/trist?
- Kva kan vi gjøre for å vise respekt for andres kjønnsidentitet?

Øvelse 6: Avslutning og Oppsummering (5 minutter)

Oppsummer hva deltakerne har lært om kjønnsidentitet. Diskuter hvordan de kan bruke denne kunnskapen i hverdagen for å fremme aksept og forståelse

Informasjon om kjønn og kjønnsidentitet:

Noen ganger brukes ordet kjønn som et ord for kjønnsorgan. I andre sammenhenger beskriver ordet kjønn hvordan du føler deg; som jente, gutt, eller noe annet. Kjønn handler om flere ting.

- Kroppen og kjønnsorganene (kroppslig kjønn)
- Kjønnnet du selv føler deg som (kjønnsidentitet)
- Klær og andre ting som har med utseende å gjøre (kjønnsuttrykk)
- Kjønnnet som står i passet ditt og annen legitimasjon (juridisk kjønn)

Hva er kjønnsnormer?

Samfunnet har ofte en forventning om at alle blir født som enten gutter eller jenter, og at vi ut fra dette skal oppføre oss og se ut på en bestemt måte og like visse ting. Dette kaller vi kjønnsnormer. Kjønnsnormer varierer i ulike kulturer og i ulike tider

Alle har en kjønnsidentitet

Kjønnsidentitet brukes om menneskers egne opplevelse av hvilket kjønn de er. De aller fleste har kvinne eller mann som sin kjønnsidentitet, men det finnes også andre kjønnsidentiteter. Ikke-binær er et fellesbegrep for mennesker som har annen kjønnsidentitet enn kvinne eller mann.

De fleste mennesker har samme kjønnsidentitet som det kjønnnet de ble tildelt etter fødsel. Disse kalles ciskjønna personer, eller cispersoner. Noen mennesker har en annen kjønnsidentitet enn det kjønnnet de ble tildelt etter fødsel. Disse kalles transkjønna personer eller transpersoner. Det er bare du som kan vite hva din kjønnsidentitet er.»

Uavhengig av hvem du er eller hvilken identitet du har så kan du blant annet være homofil, heterofil, bifil, eller aseksuell. Hvem du forelsker deg i handler om din seksuelle orientering, og ikke om din kjønnsidentitet.

Øvelse: Kroppskompasset

Tid: 60 min

Antall deltakere:

Materialer: Diverse papir, farger, skrivematerialer til å gjøre kroppskompasset personlig.

Mål:

- Å gi deltakerne innsikt i at de ikke er alene om å ha tanker og bekymringer rundt kropp
- Å gi deltakerne et praktisk, visuelt verktøy å navigere etter, når de føler på usikkerhet og press knyttet til egen kropp.

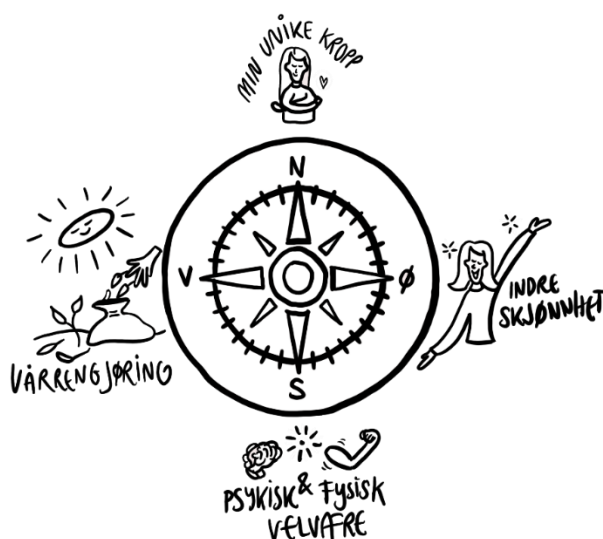
Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen hjelper deltakerne med å utforske forholdet til egen kropp og lage sitt eget kroppskompass – et personlig verktøy som kan gi trygghet og retning når man kjenner på usikkerhet eller kroppspress. Gjennom tegning, samtale og refleksjon får deltakerne mulighet til å styrke selvfølelse og kroppslig trygghet på en kreativ og positiv måte.

Fremgangsmåte:

Introduksjon 10 min

1. **Fortell:** «Akkurat som et vanlig kompass brukes til å finne vei og navigere i ukjent terreng, skal dere nå få lage deres personlige kroppskompass som kan brukes til å hjelpe dere føle dere trygge i deres egne kropp og finne retning i en kaotisk kroppskultur. Kroppskompasset kan sees på som et sett med verdier som dere selv definerer, og som dere kan hente frem/huske på når dere føler dere presset eller mister orienteringen med dere selv og deres forhold til egne og andres kropp.»



2. Forklar hvilke deler kroppskompasset består av. Forslag til manus: «Kroppskompasset tar visuelt utgangspunkt i et vanlig kompass. De fire hjørnene som vanligvis representerer nord, sør, øst og vest, er erstattet med: 'min unike kropp', 'de vakreste menneskene', 'fysisk og psykisk velvære' og 'vårrengjøring/inn med lyset, ut med søppel'. Her får dere en beskrivelse av de ulike hjørnene:

Min unike kropp: Her skal du tenkte på hva som er positivt med din kropp. Denne delen skal minne oss på våre egne unike egenskaper i stedet for å sammenligne oss med andre. Dere kan jobbe med spørsmål som: hva er dine kjennetegn? Hva gjør deg og din kropp helt unik? Hvordan kan du fremheve positive aspekter ved din kropp, for eksempel gjennom dine former, din stil, holdning, påkledning, utstråling osv.

De vakreste menneskene: Skjønnhet handler om mer enn hvordan vi ser ut. Tenk på hvilke kvaliteter du beundrer hos andre. Kvaliteter man kan beundre hos andre er: at de er empatiske, omsorgsfulle, vennlige, er morsomme/har god humor, kloke, intelligente, spirituelle, gode til å game, har god stil, er musikalsk, er spreke, gode i sport, kreative, flinke på skolen, sunn/sterk, selvsikre, rause med seg selv, har mange venner osv.

Fysisk og psykisk velvære: Deltakerne skal her tenke på når de har det aller best fysisk og mentalt, og hvordan de kan oppnå denne følelsen. For eksempel, hva gir dem en god følelse i kroppen: et langt varmt bad, massasje, en middagslur, trening, en tur i naturskjønne omgivelser, en lang klem, fysisk utmattelse osv. Og hva får dem til å slappe av i tankene og smile: å snakke med en venn, le, danse eller synge, se en god film eller høre på musikk, være kreativ, gjøre lekser, drive med idrett, meditere, gjøre praktisk arbeid osv. Fysisk og mentalt velvære henger ofte sammen og kan utløses av de samme tingene, så det kan være gjentakelser her.

Vårrengjøring/inn med lyset, ut med søppel: Både bokstavelig og overført betydning handler vårrengjøring om å kvitte seg med vinterens mørke, skitt, smuss og negativitet, og å gjøre plass til vårens lys, varme, farger og optimisme. I det fjerde hjørnet av kroppskompasset skal deltakerne reflektere over hvilke negative tanker og mønstre de vil "kaste ut", og hvilke positive, lyse og håpefulle tanker og handlinger de vil gi plass til i fremtiden.

Gjennomføring (40 minutt)

3. Deltakerne tegner sitt kroppskompass og fyller det ut. Eventuelt kan du gi de utskrift av kroppskompasset som ligger i vedlegg. (20 minutt)
4. Når deltakerne har laget et utkast til deres kroppskompass, skal de presentere det for hverandre i par. Her har de muligheten til å bli inspirert av hverandre, og de kan legge til elementer, gode perspektiver, tanker osv. De kan jobbe videre med å finpusse og gjøre det personlig (med farger osv.) sammen med sin partner, eller fullføre det hjemme hvis tiden er knapp. (20 minutt)

Refleksjon (10 minutt):

- Har dere vært i situasjoner der dere har følt dere usikre på kroppen deres, utseendet deres, seksualiteten deres, klærne deres osv.?
- Er det spesielle situasjoner, tidspunkter, fellesskap (i klassen, på trening, med familien osv.), der dere ofte føler det slik?
- Kan dere forestille dere å bruke kroppskompasset i slike situasjoner (for eksempel ved å se på det før/etter)? Hvilke deler av det tror dere kan hjelpe dere med å finne retning når dere blir usikre?
- Hvordan kan dere praktisk bruke det? (lagre et bilde av det på telefonen, dele det med en venn og diskutere det sammen når behovet oppstår, henge det opp ved siden av speilet osv.)

NIVÅ 2: LEVE MED ANDRE



Øvelse	Varighet	Mål
TEMA: Å VÆRE ET MEDMENNESKE		
Lytte aktivt	15 min	Oppleve og øve på aktiv lytting
Å møte andres følelser	20 min	Øve på empati og validering
Introduksjon til sjiraffspråket	15 min	Bli kjent med ikkevoldskommunikasjon
Sjiraffspråket bildeøvelse	15 min	Skille mellom observasjon og tolkning
Sjiraffspråket i praksis	15 min	Øve på sjiraffspråk i konfliktsituasjoner
Perspektiver	20 min	Forstå ulike tolkninger av situasjoner
TEMA: GRENSER OG SEKSUALITET		
Si stopp	40 min	Reflektere over egne grenser og komfortsone
Har begge lyst?	20 min	Forstå hva samtykke er og hvorfor det er viktig
Myter og fakta om sex	30 min	Øke kunnskap om seksuell helse

TEMA: Å VÆRE ET MEDMENNESKE

Øvelse: Lytte aktivt

Tid: 15 minutter

Antall personer: 2- 30 personer

Mål:

- Oppdage hvordan det føles å bli aktivt lyttet til, og hvilke personlige kommunikasjonsferdigheter som kreves for å være en aktiv lytter.
- Å reflektere over viktigheten av kommunikasjons- og lytteferdigheter.



Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen viser hvor stor forskjell det gjør å bli lyttet til, og hvordan vi selv kan bli bedre lyttere. Deltakerne får kjenne på hvordan det føles å bli møtt med både passiv og aktiv lytting, og reflekterer over hva god kommunikasjon krever. Øvelsen er enkel, engasjerende og gir viktig innsikt i hvordan vi bygger trygge relasjoner.

Fremgangsmåte:

1. Be deltakerne lage par og velge hvem i paret som skal være forteller, og hvem som skal lytte. Det skal være en av hver.
2. Fortell til alle at de som skal ha lytte- rollen at de skal være "passive lyttere", noe som betyr at de skal virke helt uinteresserte mens de lytter til historien. De skal vise at de ikke er interesserte gjennom kroppsspråket, for eksempel ved å ha minimal øyekontakt, se på klokken eller være på mobiltelefonen. Verbalt kan det også gjøres ved for eksempel å avbryte fortelleren. Deltakerne oppfordres til å overdrive sin manglende interesse.
3. Forklar til de som skal være fortellere at de skal beskrive en familiesammenkomst, en hendelse på skolen eller noe lignende. Det skal være en personlig historie, men ikke noe utleverende.
4. **2 min:** Be deretter fortellerne om å begynne med å fortelle historien sin til lytterne. Etter noen minutter, før fortellerne blir for frustrerte, stoppes de. Nå bytter parene roller. Denne gangen ber lederen lytterne om å være "aktive lyttere".

Skil 2 Lær med andre

Lytte aktivt

Steg 1: Lytteren skal være uinteressert mens de lytter gjennom kroppsspråk eller verbalt.

Steg 2: Bytt roller. Lytteren skal være interessert. F.eks. Holde øyekontakt, stille spørsmål, etc.

Steg 3: Bytt roller igjen. Lytteren skal være interessert.

Steg 4: Felles refleksjon. Hvordan følte det? Hva lærte dere av øvelsen?

Å lytte aktivt er en essensiell del av å være en god kommunikator. Det er en viktig ferdighet som kun få har naturlig, men det kan trenes og utvikles hos oss alle.

5. Bytt roller slik at begge får oppleve å ha en aktiv lytter.

Tips til hvordan man kan vise interesse når man lytter:

- Holde øyekontakt med fortelleren
- Anerkjenne historien ved å lene seg mot fortelleren, nikke eller lage anerkjennende lyder for å vise at de følger med
- Stille oppfølgingsspørsmål, ha passende ansiktsuttrykk og generelt gi fortelleren sin fulle oppmerksomhet.
- Stopp fortellerne etter noen minutter og samle alle i plenum.

6. Refleksjon:

- Hvordan følte det å bli lyttet til passivt? Og aktivt?
- Hva lærte de av øvelsen, og hva er konsekvensene ved henholdsvis passiv og aktiv lytting for begge parter?

7. Avslutning: Det er lett etter denne øvelsen at vi blir på jakt etter andre som er dårlige til å lytte. Det viktigste vi kan lære av denne øvelsen er å prøve å tenke over- når er jeg selv en dårlig lytter?

Øvelse: Å møte andres følelser

Tid: 20 minutter

Materiell: en ball, noe å kaste

Mål:

- Øve på å møte følelser med empati og validering
- Forstå hvordan vi kan være en trygg støtte for andre
- Bli mer bevisst på hvordan vi reagerer på andres følelser



Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen hjelper deltakerne å bli mer bevisste på hvordan vi reagerer når noen deler noe vanskelig. Først øver vi på lite hjelpsomme svar, og deretter på støttende og validerende svar. Målet er å lære hvordan vi kan møte andres følelser med empati og være en trygg støtte, også når vi ikke har alle svarene.

Fremgangsmåte

Introduksjon:

«Når noen deler noe vanskelig med oss, kan det være lett å bli usikre på hva vi skal si. Noen ganger sier vi ting som ikke hjelper – selv om vi mener det godt. I denne øvelsen skal vi øve på å møte følelser med empati og forståelse, og bli mer bevisste på hvordan vi kan være en god støtte.»

Del 1: Lite hjelpsomme svar (ca. 8 min)

1. Be deltakerne stille seg i en sirkel.

2. Forklar:

«Nå skal vi øve på å gi lite hjelpsomme svar – altså svar som ikke validerer følelsen. Det kan være avvisende, bagatelliserende, dømmende eller råd som kommer for tidlig. Dette gjør vi for å bli mer bevisste på hva som ikke fungerer.»

4. Les opp et utsagn, f.eks.:

«Jeg fikk 2 på eksamen selv om jeg jobbet skikkelig hardt.»

3. Kast ballen til en deltaker som gir et lite hjelpsomt svar. Eksempel:

«Du burde kanskje ha jobbet mer.»

4. Fortsett til alle har svart. Gjenta med 1–2 nye utsagn.

5. Still refleksjonsspørsmål:

- Hvordan føles det å få slike svar?
- Hvorfor sier vi slike ting noen ganger?

- Hva tror dere vi egentlig prøver å oppnå?

Del 2: Støttende og validerende svar (ca. 10 min)

1. Forklar:

«Nå skal vi gjøre det motsatte. Vi skal øve på å møte følelser med empati og validering. «Å validere følelser handler om å møte den andre med empati – å vise at du ser, hører og forstår det den andre går gjennom. Når vi validerer, hjelper vi personen til å føle seg mindre alene. Det viktigste er ikke å si det perfekte – men å prøve å forstå og vise at du bryr deg.»

2. Forklar kort hva validering er:

- Hovedmålet med validering er å hjelpe den andre til å føle seg mindre alene i det hen føler.
- **Først:** Forsøk å forstå hvordan den andre har det – “se for deg at du går inn i hodet deres- hvordan er det for denne personen nå?”.
- **Deretter:** Sett ord på det du tror de føler. Du kan si: «Hvordan føler du deg? Ble du lei deg? Eller føler du deg mer irritert?»
- **Til slutt:** Vis empati, medfølelse og aksept. Normaliser følelsen: «Det høres skikkelig tøft/vanskelig ut. Det er ikke rart du føler det sånn når xxx har skjedd.»

3. Bruk samme utsagn som i del 1. Kast ballen og be deltakerne gi støttende svar. Eksempler:

- «Det skjønner jeg må være skikkelig tøft.»
- «Selvfølgelig blir du sint. Han behandlet deg jo dårlig.»
- «Jeg skjønner godt at du gruer deg til å holde presentasjonen. Det er skummelt å skulle snakke foran så mange mennesker.»

4. Skriv opp gode svar på flipover. Hvis noen av disse ikke nevnes, legg dem til:

- «Jeg forstår at det er vanskelig.»
- «Det gir mening at du reagerer sånn.»
- «Du er ikke alene om å ha det sånn.»
- «Jeg hører at dette betyr mye for deg.»

Refleksjon og oppsummering (ca. 5 min)

Spørsmål til gruppa:

- Hvordan var det å gi og høre støttende svar?
- Hva lærte du om deg selv i denne øvelsen?
- Hva vil du ta med deg videre?

EKSEMPLER PÅ UTSAGN TIL OPPGAVEN:

- «Jeg fikk 2 på eksamen selv om jeg jobbet skikkelig hardt»
- «Jeg ble ikke invitert i bursdagen til venninna mi»
- «Jeg får ikke til noen ting, jeg føler meg helt udugelig»
- «Jeg er så sliten, jeg vil bare gå hjem og legge meg»

Øvelse: Introduksjon til sjiraffspråket

Tid: 15 minutter

Mål: presentere og gjøre deltakerne kjent med ikkevoldskommunikasjon som et verktøy for kommunikasjon i vanskelige situasjoner

Fremgangsmåte:

1. Målet med denne øvelsen er at dere skal lære litt om voldelig kommunikasjon og ikke voldelig-kommunikasjon.
2. Vis slide og fortell om Marshall Rosenberg. F. eks kan du si:

«Den amerikanske psykologen Marshall Rosenberg ble født i USA i 1934, og vokste opp i et område med store og voldelige konflikter. Han ble nysgjerrig på hva som fikk mennesker til å oppføre seg på forskjellige måter i konflikt. Rosenberg så at bak alt vi gjør, ligger et behov. Ut fra den forståelsen lagde han en modell for hvordan vi kan snakke hvis vi vil løse opp i konflikter rundt oss. Modellen kalte han for ikkevoldskommunikasjon. Ikkevoldskommunikasjon kan vi bruke for å endre ordene våre når vi er i krangler eller konflikter- og slik kan vi endre hvordan konflikter utvikler seg. Modellen fungerer både hjemme, på skolen, med venner og uvenner og på jobb. Modellen brukes i dag over hele verden. Rosenberg ville formidle denne modellen på en lettfattelig måte, og lagde to metaforer for hvilke typer språk vi kan bruke for å gjøre konflikter større eller mindre. Han valgte sjakalen som metafor for voldelig kommunikasjon. I Norge og Sverige har vi oversatt dette til ulven.»

3. Tegn opp ulven øverst i hjørnet på en flipover, eller klikk videre i power pointen slik at tegningen av ulven vises.
Spør deltakerne: hvorfor tror dere en ulv er symbol for voldelig kommunikasjon? Snakk rundt dette, og la deltakerne dele sine tanker. Til slutt kan du forklare:

«Ulven symboliserer et dyr som kan være aggressivt og som kan skade andre med sine skarpe tenner. Ulven er opptatt av å tilfredsstille sine egne behov raskt. Den trives best langs bakken, og mangler oversikt, den ser lite og gjetter seg til resten. Ulvespråket analyserer folk, dømmer dem, skylder på dem og setter merkelapper på dem. Vi kjenner alle dette språket godt og vi har lært å bruke det.»



4. Tegn en sjiraff i det andre hjørnet, eller klikk videre i power pointen slik at tegningen av sjiraffen vises. Fortell at sjiraffen er symbol og ikkevoldskommunikasjon. Spør deltakerne: hvorfor tror dere en sjiraff symboliserer ikke-voldelig kommunikasjon? Snakk rundt dette, og la deltakerne dele sine tanker. Etterpå kan du forklare:



«Sjiraffen har et en lang hals som gir den god oversikt. Dessuten har den store ører og er en god lytter. Den ser ser heller fremover enn tilbake og er derfor fremtidsrettet. Sjiraffen er også et av dyrene med det største hjertet. Sjiraffens hjerte veier hele 11 kilo! Sjiraffen er rolig og angriper ikke andre. Når vi snakker sjiraffspråket er vi interessert i å forstå den andre personenes følelser og behov, samtidig som vi tydelig uttrykker våre egne. Empati er derfor en grunnleggende egenskap i sjiraffspråket.»

5. Avslutt med å si at sjiraffen alltid snakker ut fra seg selv med «jeg- språk», skriv det over sjiraffen, eller klikk videre i power pointen slik at «jeg-språk» snakkeboblen kommer opp. Ulven snakker ut fra den andre med «du- språk». Skriv «du, alltid, aldri» over ulven, eller klikk videre i power pointen slik at «du- språk»-snakkeboblen kommer frem. For eksempel: «du tar aldri oppvasken» «du klager alltid».
6. Legg bort tegningen for en stund



- **TOLKER**
Det/du er
- **ANKLAGER**
Du skal alltid/gjør aldri
- **DØMMER**
Det er din skyld!
- **KREVER**
Du er nødt til å

- **OBSERVERER**
Når jeg ser/hører at
- **FØLER**
Da blir jeg
- **BEHOV**
Fordi jeg trenger
- **ØNSKER**
Derfor ønsker jeg at du/vi

Øvelse: Sjiraffspråket bildeøvelse

Tid: 15 minutter

Materiell: en ball, noe å kaste, bilder som ligger i vedlegg (s).

Mål:

- Bli kjent trinnene i ikkevoldskommunikasjon
- Oppleve forskjellen mellom tolkning og observasjon

Fremgangsmåte:

1. Fortell deltakerne: «Nå skal vi jobbe videre med ulvespråket og sjiraffspråket, og dere skal lære litt mer om hva som er forskjellen på voldelig og ikke- voldelig kommunikasjon».
2. Del deltakerne inn i 3- 4 grupper. Vis bildet på power point. Be først deltakerne sitte sammen i noen minutter å diskutere hva de ser på bildet.
3. Spør hver av gruppene om de kan beskrive hva de ser på bildet.
4. Vis sliden med punktene som beskriver sjiraffspråk og ulvespråk. Introduser det første trinnet i sjiraffspråk/jeg-språk, nemlig «Observasjon». Trykk «tolkning» og forklar at det er det første punktet som beskriver ulvespråk. **Spør deltakerne:** hva tenker dere er forskjellen mellom tolkning og observasjon? Snakk rundt forskjeller på tolkning og observasjon, f. eks:
 - a. Du- språk bruker tolkninger, som kan føre til misforståelser og større konflikter
 - b. Det kan være vanskelig å skille mellom observasjon og tolkninger
5. Be gruppene gå tilbake i gruppene og se på bildet igjen og diskutere: Hva av det de diskuterte var rene observasjoner og hva var tolkninger?
6. Ta en kjapp gjennomgang fra hver gruppe. Forklar så alle forstår forskjellen.

Du kan for eksempel si: «Når vi observerer en situasjon er det naturlig og automatisk at vi tolker og evaluerer det vi ser. Det gjør vi fordi vi prøver å forstå og skape mening ut av det vi ser. Men når vi tolker så gjør vi det i lys av egne følelser, tidligere opplevelser og referanserammer. Det kan gjøre at vi misforstår. Her er ikke målet å stoppe å tolke, det ville ikke vært mulig, men at vi skal bli bevisst på at vi tolker. En måte å øve på er å late som man er et videokamera og prøve å rapportere ut akkurat det som blir sagt, hvor høyt og med hvilke ansiktsuttrykk».
7. Trykk frem de siste trinnene i sjiraffspråket og i ulvespråket. Prøv å få formidlet disse tre poengene:
 - Vi har alle ansvar for våre egne følelser
 - Alle negative følelser kommer av et udekket behov
 - Det er ikke behovene våre som kommer i konflikt, men vår tilnærming til å tilfredsstille dem



Øvelse: Sjiraffspråket i praksis

Tid: 15 minutter

Antall deltakere: 4- 50

Fremgangsmåte

1. Be deltakerne stille seg opp i en sirkel, en innenfor den andre- med ansiktene vendt mot hverandre
2. Gi deltakerne instruksjoner: «Dere skal nå rollespille følgende situasjon:

Personen i indre sirkel syns personen i ytre sirkel gjør for lite av husarbeidet og vil at han skal ta oppvasken som har hopet seg opp på kjøkkenet.



I **runde 1** skal begge parter snakke ulvespråk. Se på tegnene til ulvespråk som står på tavla. En ulv bruker «du- språk» og tolker, anklager, dømmer og krever». (Vis til tegnene på ulvespråk som står på tavla/flippoveren)

3. Stopp deltakerne etter 2 minutter og be dem reflektere i stillhet i 30 sekund over hvordan dette gikk. Be så de i den ytre sirkelen ta et skritt til høyre slik at parene endres. Fortell deltakerne at situasjonen er den samme, men at i **runde 2** er den indre sirkelen fortsatt ulv, men de i den ytre sirkelen har vært på sjiraffkurs og snakker nå sjiraffspråk. Sjiraffen snakker med «jeg- språk» og observerer, føler, forteller hva han har behov for og hva han ønsker. (2 min)
4. Stopp deltakerne etter 2 min og bruk nye 30 sek til refleksjon i stillhet. Fortell deltakerne at situasjonen er akkurat den samme, men at i **runde 3** så har begge vært på sjiraffkurs og snakker sjiraffspråk. (2 min)
5. La deltakerne reflektere stille i 30 sekund hvordan det var, be de deretter sette seg tilbake på plassene sine.
6. Reflekter med gruppa:
 - Hvordan opplevde dere de ulike måtene å kommunisere på?
 - Hvordan var kommunikasjonen når:
 - 1) Begge var ulv?
 - 2) En var sjiraff og en var ulv?
 - 3) Begge var sjiraff?
 - Hva har dere lært om kommunikasjon gjennom denne øvelsen?
 - Hvordan tror dere det hadde fungert å kommunisere på denne måten i en virkelig konflikt?

Tips:

Det kan være en tendens til at nyopplærte sjiraffer begynner å gå på ulvejakt! Entusiasme er viktig, men husk at sjiraffer ikke nedvurderer eller kritiserer andres måte å kommunisere på. Husk også at dette er et verktøy vi kan velge å ta i bruk når vi er i en vanskelig situasjon, det er en god anledning til å trene! Om vi ikke snakker sjiraffspråk hele tiden, så kan vi ha med oss en årvåkenhet i forhold til kommunikasjonen vi deltar i.

Gi deltakerne en hjemmelektse om å prøve dette til neste gang hjemme, på trikken, med venner, klassekamerater, lærere og foreldre.

Du kan velge å gjøre ting lettere ved å legge hovedvekten på å snakke om jeg- språk og du- språk og hvordan de ulike måtene å kommunisere på virker forskjellig i konfliktsituasjoner.

Øvelse: Perspektiver

Tid: 20 minutter

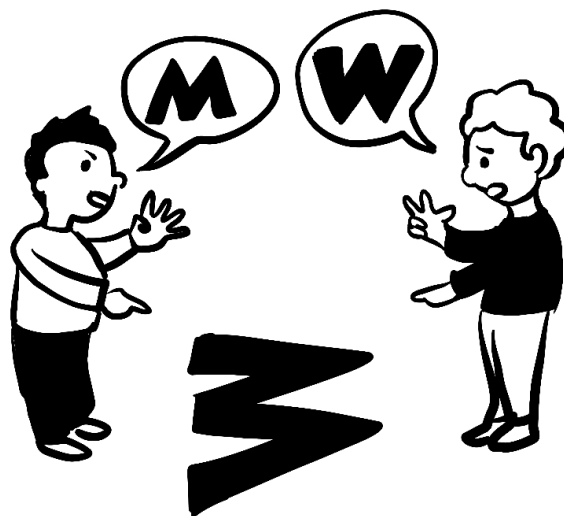
Antall personer: 2- 30 personer

Materialer:

- Penn og papir

Mål:

- Å forstå at mennesker noen ganger ser og forstår verden på forskjellige måter
- Å reflektere over hvordan ulike perspektiver kan være nyttig, f.eks til å forbedre samarbeid og styrke vennskap



Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen viser hvor forskjellig vi mennesker kan tolke den samme situasjonen, og hvordan erfaringer og antakelser påvirker perspektivene våre. Deltakerne får høre en kort historie i tre deler og reflekterer etter hver del før de deler i plenum. Kontrasten mellom tolkningene gir et godt grunnlag for å snakke om empati, nysgjerrighet og hvorfor det er viktig å ikke trekke raske konklusjoner om andre. Øvelsen skaper trygge, åpne samtaler og styrker forståelsen for hvordan ulike perspektiver kan være nyttige i samarbeid og relasjoner.

Fremgangsmåte

1. Introduksjon til øvelsen

Forslag til manus: Målet med denne øvelsen er å vise hvordan vi mennesker kan forstå og oppleve ting helt forskjellig – noen ganger helt motsatt. Vi skal se hvordan vi tolker ting ut fra våre egne erfaringer, følelser og tanker. Det handler om empati, det vil si evnen til å prøve å forstå hvordan andre har det og hvordan de ser verden. Når vi klarer å se ting fra andres perspektiv, blir vi bedre til å samarbeide, støtte hverandre og løse konflikter.

2. Gjennomføring av øvelsen

Forslag til manus:

Nå skal jeg lese opp en kort historie i tre deler. Etter hver del stopper vi og snakker litt sammen. Jeg kommer til å stille noen spørsmål, og dere svarer med det første dere tenker. Det er helt greit å si akkurat det som faller dere inn – det finnes ikke noe riktig eller galt svar. Du trenger ikke tenke på hva som er "normalt" eller hva andre mener. Noen svar kan være morsomme, rare, alvorlige eller

Nivå 2 Lev med andre

Perspektiver

Lytt til en historie i tre deler

- Etter hver del: Tenk selv og noter hva du tror skjer
- Del tanker i plenum

Refleksjon i gruppe:

- Hvordan tolket dere historien ulikt?
- Hva overrasket deg?
- Hva kan vi lære av dette?



Rede Kors

overraskende – alt er lov. Etterpå skal vi snakke om hvorfor vi tolker ting forskjellig, og hva det betyr for hvordan vi møter andre mennesker.

Fortell historien og spør deltakerne spørsmål:

- **Del 1:** «En gammel mann går nedover gaten med en gul plastpose i hånden». Gi deltakerne tid til å tenke selv/notere kort hva de tenker på. Gi deltakerne tid til å tenke selv og eventuelt notere ned det de tenker. **Spør så deltakerne i plenum:** hvem tror dere mannen er og hvor skal han? La noen av deltakerne svare.
- **Del 2:** «Den gamle mannen går forbi et hus hvor han henter tre barn». Gi deltakerne tid til å tenke selv og eventuelt notere ned det de tenker. **Spør deltakerne:** hvem tror dere barna er og hvorfor henter mannen barna?
- **Del 3:** «Den gamle mannen kommer kjørende i en limousin og henter barna, de kjører bort». Gi deltakerne tid til å tenke selv og eventuelt notere ned det de tenker. **Spør deltakerne:** hvor de tror den gamle mannen og barna skal? Hvorfor?

Historien slutter her og har ingen spesiell betydning. Likevel vil deltakerne tenke på mange forskjellige historier basert på deres egne assosiasjoner.

3. Refleksjon:

Spør deltakerne:

- Hvordan var det å gjennomføre denne øvelsen?
- Oppdaget dere noen forskjeller i hvordan dere tolket samme historie?
- Ble dere overrasket da dere hørte de andres tolkninger av den korte historien?
- Hvorfor tror dere at dere forsto historien som dere gjorde?
- Hva kan vi lære av denne øvelsen?

Oppsummering/avslutning

Forklar at vi alle har forskjellige opplevelser, som påvirker hvordan vi ser verden, og om vi kan forstå andres perspektiver. Hvis noen f. eks har opplevd å bli mobbet da man var yngre, så kan det påvirke hvordan man opplever ulike sosiale situasjoner i dag. Det er viktig ikke å trekke raske konklusjoner om andres holdninger eller raskt avvise andres meninger. Vi bør i stedet prøve å forstå hvordan virkeligheten er for dem. Når vi synes andre gjør valg vi ikke forstår, kan vi spørre dem og være nysgjerrige på deres historie og tanker, da kan vi få en bedre forståelse av hverandre.

TEMA: GRENSER OG SEKSUALITET

Når du behandler en tematikk som denne med en gruppe ungdommer, er det viktig å gjøre seg noen tanker i forkant.

Praktiske anbefalinger:

- Husk at det være ungdom i gruppa som selv har erfaringer med overgrep og voldtekt. Du bør tilgjengeliggjøre kontaktinfo til kontaktpersoner (helsesykepleier eller andre) som ungdommene kan kontakte dersom de har behov for å prate med noen etter timen.
- Vi anbefaler å forberede ungdommene på undervisningens tema i god tid i forveien slik at de som eventuelt føler seg trigget av tematikken får mulighet til å gi beskjed om dette, og at du tilpasser etter dette.

Anbefalinger til språk og innhold i læringssamtalen:

- I samtaler med elever om seksuelle overgrep og voldtekt, unngå at gutter/menn refereres til kun som potensielle overgripere og jenter/kvinner kun som potensielle ofre. Vær også oppmerksom på at seksuelle krenkelser og voldtekt kan forekomme mellom personer av samme kjønn.
- Det er viktig å ikke "gradere" voldtekter som mer eller mindre alvorlige ut fra hvem som har blitt utsatt, hvem som har begått overgrepet og hvor hendelsen har funnet sted. Ta utgangspunkt i at voldtekt er et overgrep uansett hvem den begås av eller mot.
- I en samtale er det viktig at du som underviser understreker at påkledning eller fysiske signaler aldri rettferdiggjør overgrep. Elevene skal ikke sitte igjen med en opplevelse av at ofrene selv har skyld. Ha i stedet fokus på retten til å bestemme over egen kropp, uansett. Det er mye fokus på farer og risikoadferd, og barn og unge får stadig høre at de skal passe på seg selv. Dette kan medføre at ansvaret i stor grad plasseres på den som er utsatt for krenkelser, og at den utsatte føler skyld når han eller hun opplever noe ubehagelig. Unngå å la diskusjonen dreie seg om den som er utsatt for et seksuelt overgrep har ansvar for det som har skjedd.

Hentet fra [Undervisningsopplegg: sex og samtykke | Amnesty International Norge](#)

Øvelse: Si stopp

Tid: 40 minutter

Antall deltakere: 4- 50

Materiell: ingen materiell

Mål:

- Skape forståelse for, og reflektere over egen komfortsone og intimgrenser
- Bli bevisst på hvordan intimgrenser kan variere fra person til person
- Reflektere over retten til å sette grenser ved å si «nei» eller «ja»
-



Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

En praktisk øvelse som hjelper deltakerne å bli bevisst på egne komfortsoner og grenser. To personer står overfor hverandre; den ene går sakte frem, mens den andre sier «stopp» når det føles ubehagelig. Øvelsen gjentas med kroppsspråk i stedet for ord. Etterpå reflekterer gruppen over hvordan grenser kan uttrykkes og respekteres, og hvorfor det er viktig å kunne si nei.

Del 1

Fremgangsmåte:

1. **Fortell:** «Målet med denne øvelsen er å bli bedre kjent med din egen komfortsone (hva du synes er greit) og dine egne grenser, og utforske hvordan du kan stå opp for disse. Vi kan uttrykke grenser verbalt eller gjennom kroppsspråk. Det å kjenne og forstå kroppen sin handler om å forstå sine egne begrensninger og å respektere dem.»

Nivå 2 Lene med andre

Si stopp

Del 1 – Si «stopp» med ord:

- Deltakerne står i to rekker mot hverandre
- Én rekke går sakte mot den andre
- Den som står stille sier «stopp» når det føles for nært
- Observer ulik avstand – alle har ulike grenser

Del 2 – Si «stopp» med kroppsspråk:

- Samme øvelse, men nå brukes kroppsspråk i stedet for ord
- Bytt roller slik at alle får prøve begge posisjoner

2. Be deltakerne forme to rekker over for hverandre. La det være 5-7 meter mellom hver rekke. Sørg for, at alle har en person stående over for seg.
3. Be deltakerne fra den ene rekken (A-personer) om langsomt at bevege seg mot personene, som står over for dem på den andre rekken (B-personer). Instruer B-personene til verbalt å si «stopp» til A-personene, når de føler, at de kommer for tett på. Når det blir sagt «stopp», skal B-personene stoppe med det samme og stå stille i deres posisjon.
4. Be deltakerne om å se seg rundt når alle B-deltakerne står stille. La dem notere seg, at forskjellige mennesker har forskjellige komfortsoner, og at det er helt greit
5. **Refleksjon:**

- Hvilke ord kan man bruke til å markere sine grenser?
- Hvordan følte det for B-deltakerne å få signaler om at de skulle stoppe?
- Denne øvelsen handler om å vise deltakerne, at vi kan bli bedre til å forstå og respektere andre menneskers grenser uten å føle oss feil selv. Det er greit at man sier fra, når andre kommer ubehagelig tett på.

Del 2

1. Kjør en annen runde av den samme øvelsen. Denne gangen skal B-personene signalisere til A-personene at de må stoppe ved å bruke kroppsspråk i stedet for ord (holde hendene opp foran deg, vik tilbake, se vekk osv.) Som kursholder kan du vise et par eksempler.
2. Når deltakerne er ferdige skal de få bytte gruppe slik at alle deltakerne kan oppleve å være i posisjonen til både den personen som beveger seg og den som står stille.
3. **Refleksjon:**
 - Hvordan kan dere uttrykke at dere er ukomfortable eller at grensene deres brytes?
 - Hvordan kan du vise på en respektfull måte at folk ikke skal komme nærmere?
 - Var det noen forskjell i hvordan dere oppfattet «stopp» når det ble formidlet verbalt eller gjennom kroppsspråk?
 - Var uttrykk gjennom kroppsspråk klarere enn verbalt?
 - I hvilke situasjoner kan det være viktig å si stopp og sette grenser ovenfor andre?

4. Oppsummering/avslutning:

Fortell: «Vi har alle en komfortsone og grenser som det er viktig å være kjent med, respektere og stå opp for. Disse kan variere mellom ulike mennesker og i ulike kulturer. Det er viktig å vite at vi alle har rett til å si nei og sette grenser for seg selv. Håpet er at denne øvelsen skal gjøre dere mer forberedt til situasjoner dere kan møte i hverdagen.»

Råd til kursholder

I denne øvelsen er etableringen av et trygt rom viktig, da det er viktig at deltakerne føler seg trygge nok til å virkelig føle og handle på sine egne grenser og ikke sammenligne med resten av gruppen.

Her bør kursholder være bevisst på at det, særlig i ungdomsskolealder, men også videregående, antagelig kan være risiko for at svaret på hvorfor noen ble stoppet lenger unna er blikking/himling med øyne/frekke ord mot enkeltpersoner. I refleksjon kan det indirekte bli tydelig at alle i klassen hadde stanset f. eks Kim langt unna, fordi ingen vil ha noe med hen å gjøre. Kursholder bør være forberedt til å håndtere en slik situasjon

Dette kan med fordel sies i starten av øvelsen dersom kursholder mener det er fare for at deltakerne blir påvirket av hverandre. Av hensyn til øvelsens effektivitet er det viktig at de bevegelige deltakerne umiddelbart respekterer og handler når den som står stille sier stopp.

Øvelse: Har begge lyst?

Tid: 30–40 minutter

Antall deltakere: 4–50

Utstyr:

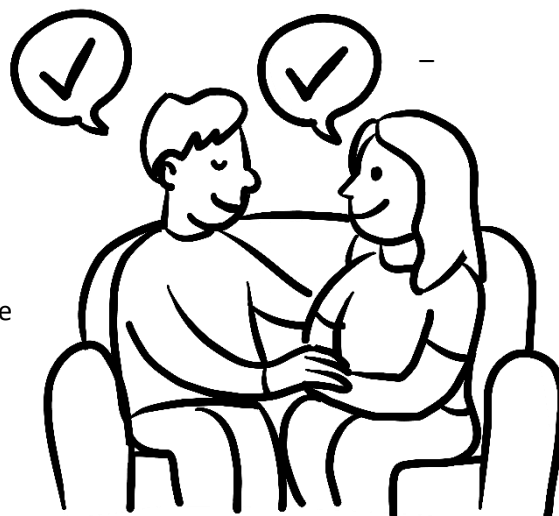
Flippover/whiteboard/tavle

– Scenario-kort

– Tusjer og post-it-lapper

Mål med øvelsen:

- Forstå hva samtykke betyr etter den nye loven: Bare ja er ja
- Øve på å uttrykke og tolke samtykke i ulike situasjoner
- Trene på å bruke sjiraffspråk for å både sette grenser og vise respekt
- Reflektere over hvordan vi kan skape trygge og likeverdige relasjoner



Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen handler om samtykke; hva det betyr, og hvordan vi kan snakke om det på en trygg og respektfull måte. Deltakerne lærer om den nye samtykkeloven og øver på å bruke «sjiraffspråk» for å sette grenser og sjekke om begge har lyst. Øvelsen gir verktøy for å skape likeverdige relasjoner og gjøre det lettere å si både ja og nei.

Fremgangsmåte:

Del 1- Hva er samtykke?

1. Spør deltakerne:

- Hva tror dere samtykke betyr?
- Hvorfor tror dere det er viktig å snakke om samtykke?

2. Vis filmen: [Har du lyst?](#)

3. Forslag til manus:

«I 2025 fikk vi en ny samtykkelov som sier at «Sex uten samtykke er voldtekt. Det er ikke sex før begge har lyst, og det må være tydelig uttrykt gjennom ord eller handling»



Forklar de fem kriteriene for samtykke:

Aktivt – samtykket må uttrykkes tydelig. Du er IKKE seksuelt tilgjengelig frem til du uttrykker et nei, du er seksuelt utilgjengelig frem til du uttrykker et ja, gjennom ord eller handling.»

Fritt – uten press, rus eller tvang. Dersom noen sier «please da» eller forsøker å mase så er ikke samtykke fritt. Stillhet eller mangelen på et nei er ikke det samme som et samtykke. Personer som er

bevisstløse eller overberusede kan ikke gi samtykke. Det regnes som voldtekt når man har samleie med noen som er overberusede eller bevisstløse»

Spesifikt – gjelder én konkret handling. Om du samtykker til å kline med en person, så betyr ikke det at du har samtykket til å ha sex med denne personen senere på kvelden. Om du er i tvil på om noen samtykker - spør. Om du fremdeles er i tvil - stopp!

Reversibelt – du kan alltid trekke ditt samtykke om du ombestemmer seg. Uansett. Alltid.

Informert – basert på ærlig og riktig informasjon. Man må ha riktig informasjon om forholdet for å kunne gi et samtykke. Det er ikke et informert samtykke dersom man lyger om hensiktene sine. For eksempel om man har sagt at man skal bruke prevensjon under samleiet, men ikke gjør det.»

Del 2 – Øve på samtykke med sjiraffspråk

Forklar at sjiraffspråk hjelper oss å:

- Kommunisere egne følelser og behov tydelig
- Respektet andres grenser
- Skape trygghet og likeverd i relasjoner

Fire trinn i sjiraffspråk:

1. Observerer: «Jeg ser at...»
2. Føler: «Da føler jeg...»
3. Trenger: «Jeg har behov for...»
4. Ønsker: «Derfor ønsker jeg at vi...»



Del 3 – Øving i grupper (15 min)

1. Del deltakerne i grupper på 3–5 personer.
2. Del ut en case til hver gruppe (skriv ut case i vedlegg). Gruppene skal øve seg på å bruke sjiraffspråk til både å undersøke om den andre samtykker og til å sette grenser.

CASER (ligger utskriftsbar versjon i vedlegg):

Case 1: Du er usikker på om den andre faktisk vil kysse deg

Situasjon:

Du og en person du liker sitter tett sammen. Du får inntrykk av at stemningen er god, men du er usikker på om den andre faktisk ønsker å kysse deg.

Hvordan ville du brukt sjiraffspråk til å undersøke om den andre personen samtykker?

Forslag til fasit:

Observerer: «Jeg ser at vi sitter nær hverandre og at vi har hatt en fin samtale.»

Føler: «Jeg kjenner meg spent og litt usikker.»

Trenger: «Jeg har behov for å vite at vi begge har lyst til det samme.»

Ønsker: «Derfor ønsker jeg å spørre deg: Har du lyst til å kysse meg?»

Case 2: Du føler deg presset til å gjøre noe du ikke vil

Situasjon:

En person du dater foreslår å gå lenger fysisk enn du er komfortabel med. Du kjenner deg usikker, men vil si ifra på en god måte.

Hvordan ville du brukt sjiraffspråk til å undersøke om den andre personen samtykker?

Forslag til fasit:

Observerer: «Når du foreslår at vi skal gå videre nå...»

Føler: «... så kjenner jeg meg litt stresset og ukomfortabel.»

Trenger: «Jeg har behov for å føle meg trygg og klar før jeg gjør noe sånt.»

Ønsker: «Derfor ønsker jeg at vi venter og tar det i mitt tempo.»

Case 3: Du er i tvil om den andre faktisk samtykker

Situasjon:

Dere har begynt å være intime, men den andre personen er stille og virker passiv.

Hvordan ville du brukt sjiraffspråk til å undersøke om den andre personen samtykker?

Forslag til fasit:

Observerer: «Jeg legger merke til at du er stille og ikke sier så mye akkurat nå.»

Føler: «Det gjør meg litt usikker.»

Trenger: «Jeg trenger å vite at du faktisk har lyst og føler deg trygg.»

Ønsker: «Kan du si fra hvordan du har det akkurat nå? Hvis du ikke har lyst, er det helt greit.»

Case 4: Du vil si nei til noe du ikke er klar for

Situasjon:

En person du er sammen med foreslår å ha sex, men du kjenner at du ikke er klar.

Hvordan ville du brukt sjiraffspråk til å undersøke om den andre personen samtykker?

Forslag til fasit:

Observerer: «Når du spør om vi skal ha sex nå...»

Føler: «...så kjenner jeg meg litt stresset og ikke helt klar.»

Trenger: «Jeg har behov for å føle meg trygg og sikker før jeg gjør det.»

Ønsker: «Derfor ønsker jeg at vi venter. Jeg håper det er greit for deg.»

Deling i plenum

3. Hver av gruppene deler deres forslag til fremgangsmåte med utgangspunkt i sjiraffspråk.
4. Del eventuelt forslag til fasit.

Refleksjon etter caseoppgaven

- Hvordan var det å undersøke samtykke med bruk av sjiraffspråk for dere som gjorde det?
- Hvordan var det å sette grenser ved bruk av sjiraffspråk for dere som gjorde det?
- Hvordan føltes det å uttrykke seg med respekt og tydelighet?
- Hvordan kan vi gjøre det lettere å si nei – og tryggere å si ja?

Avslutning:

Samtykke betyr at begge har lyst, og at det ikke er noen tvil om at begge har lyst. Når vi snakker åpent og respektfullt om grenser og ønsker, blir det tryggere å være seg selv og lettere å ta vare på hverandre.

Øvelse: Myter og fakta om sex

Tid: 30 minutter

Antall deltakere:

Materialer:

- To flippovere eller to stykker papir hengt opp på veggen. På det ene arket står det "Sant", og på det andre står det "Usant".
- En skål med lapper med sanne og usanne påstander om vanlige sykdommer og seksuell adferd (se tabellen nedenfor for forslag).
- Noe som kan feste lappene på flippoveren, eks teip eller skoletyggis

Mål:

- Å reflektere over hvordan livsstil kan påvirke seksuelle helse.
- Å reflektere over antagelser omkring noen sykdommene og helseutfordringene relatert til seksuell aktivitet.
- Å øke bevissthet om hvordan seksuell helse også påvirker psykisk helse



Forberedelser:

- Skriv ut tabellen med sanne og falske utsagn og klipp opp. Ligger også i vedlegg.

Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

En engasjerende øvelse som utfordrer vanlige myter om seksualitet og seksuell helse. Deltakerne plasserer lapper med påstander under «Sant» eller «Usant» og diskuterer svarene i plenum. Øvelsen gir kunnskap, avklarar misforståelser og skaper refleksjon om hvordan seksuell helse henger sammen med psykisk helse.

Fremgangsmåte:

1. **Forslag til manus:** «Myter om seksualitet, seksuell helse og seksuelle rettigheter kan gjøre det vanskelig for unge å snakke om seksualitet og ta ansvarlige valg. Det er viktig at unge har god kunnskap og tør å snakke åpent om disse temaene. Denne øvelsen vil avvise myter og introdusere fakta.
2. Be hver deltaker ta minst to lapper fra skålen med utsagn, og i stillhet å plassere sine utsagn på enten "Sant" eller "Usant".

Nivå 2: Lær med andre

Myter og fakta om sex

1. Du får lapper med påstander om sex og seksuell helse
2. Oppgaven er å plassere dem på "Sant" eller "Usant"
3. Vi går gjennom påstandene sammen og finner ut hva som faktisk stemmer
4. Vi snakker om hvordan myter og misforståelser kan påvirke valg og psykisk helse
5. Målet er ikke å «ta» noen – men å lære og snakke åpent
6. Det finnes mange rare forestillinger om sex. Nå rydder vi litt i dem!

Røde Kors

3. Når alle er ferdige, gå gjennom alle utsagnene og skap diskusjon. Spør gruppa om de tror svaret er riktig. Ikke avslør hvem som har plassert utsagnene hvor; slik skaper du en trygg atmosfære. Oppklar eventuelle feil og del de riktige svarene mens du går gjennom lappene.

4. Refleksjon:

- Er noen overrasket over plasseringen av noen av utsagnene?
- Vet unge nok om seksualitet, seksuell helse og rettigheter? Hvis ikke - hvorfor ikke? Hvordan kan dette endres? Hvem har, eller burde ha, ansvar for denne typen helseinformasjon? Hvem bør ha ansvar for å gi unge korrekt informasjon?
- Lærte dere noe nytt?
- Hvordan henger seksuell helse og psykisk helse sammen?
- Hva kan vi ta med oss fra denne øvelsen?

5. Oppsummering/avslutning

Fortell: «Det er mye å lære når det gjelder seksualitet, seksuell helse og seksuelle rettigheter. Vi har ofte med oss en del stereotypier og fordommer når vi tenker på seksualitet, som ikke stemmer. Det er derfor viktig å ha et åpent sinn og ikke være dømmende. Alle har seksuelle rettigheter som vi bør stå opp for.»

Råd til kursholdere:

Hvis du synes det passer inn, kan du starte øvelsen med å be deltakerne om å definere sex og seksualitet og deretter gå videre til myter og fakta om sex og seksualitet.

Det er viktig å sikre at deltakerne føler seg komfortable med å dele sine meninger. Vær oppmerksom på deltakernes åpenhet når det gjelder å dele meninger i gruppen, og tilpass deg løpende, avhengig av gruppedynamikken. Vær oppmerksom på at øvelsen kan føre til ulike følelser hos deltakerne, da uttalelsene kan være ubehagelige for noen, for eksempel på grunn av forskjeller i kulturelle eller religiøse bakgrunner.

Her kan stem med føttene- øvelsen brukes dersom dere vil skape mer aktivitet i gruppa.

Denne tabellen ligger i utskriftsbar versjon i vedlegg:

SANNE UTSAGN	FALSKE UTSAGN	FASILITATOR NOTER: KOMMENTARER TIL UTSAGN
En kvinne kan bli gravid etter sex, selv når man bruker prevensjon. Ingen prevensjonsmidler er 100% effektive, men kondomer er 99,7% effektive.		
	Bruk av p-piller øker risikoen for å få kreft.	Det finnes ingen bevis for at p-piller påvirker risikoen for kreft.
Du kan bli gravid selv om du har gått på p- piller i mange år.	Bruk av p-piller kan gjøre det vanskeligere å bli gravid i fremtiden.	Det finnes ingen bevis for at langvarig bruk av p-piller påvirker fruktbarheten.

-		Å ha en annen seksuelt overførbar sykdom (klamydia, gonoré, herpes, syfilis eller andre sykdommer med sår eller skade på slimhinne) øker risikoen for overføring av hiv ved seksuell kontakt.
	Gutter har større sexlyst enn jenter.	Sexlyst avhenger ikke av kjønn. Jenter og gutter kan ha like stor sexlyst.
	Det er vanskeligere å bli gravid hvis du har tatt abort	Å bli gravid igjen etter en abort innebærer ingen risiko.
Det finnes i dag behandling for HIV	Du kan ikke få en seksuelt overførbar sykdom igjen hvis du har hatt den før.	En person kan fortsette å få den samme seksuelt overførbare sykdommen hver gang han eller hun har ubeskyttet sex med en smittet person.
	Mennesker med en funksjonsvariasjon kan ikke ha sex.	Mennesker med en funksjonsvariasjon har like mye sexlyst og kan ha like mye sex som andre. Noen trenger kanskje litt ekstra hjelpemidler og finner enkelte posisjoner litt vanskeligere enn andre.
P-piller og spiral beskytter ikke mot alle seksuelt overførbare infeksjoner.	Så lenge du går på p- piller eller spiral er du beskyttet for seksuelt overførbare sykdommer.	Disse prevensjonsmidlene beskytter bare mot graviditet. Du må bruke andre midler for å beskytte deg mot seksuelt overførbare infeksjoner, som for eksempel kondomer.
Ofre for seksuelle overgrep er ofre for en kriminell handling og blir rammet tilfeldig uten tanke på utseende, personlighet, alder, hudfarge eller sosial klasse.	Dersom du kler deg utfordrende så er det din feil at du blir utsatt for et seksuelt overgrep.	Ofre for seksuelle overgrep er ofre for en kriminell handling og blir rammet tilfeldig uten tanke på utseende, personlighet, alder, hudfarge eller sosial klasse.
	Hvis de du skal ha samleie med ikke har noen symptomer på seksuelt overførbare sykdommer, så er det ikke noen risiko for å selv få seksuelt overførbare sykdommer.	Noen seksuelt overførbare sykdommer, som for eksempel herpes, har synlige symptomer hos både menn og kvinner. Andre, som for eksempel gonoré og klamydia, har vanligvis ingen synlige tegn hos kvinner og kan også være uten symptomer hos menn. HIV-infeksjoner kan forekomme hos begge kjønn uten symptomer på sykdommen i 10 år eller lenger.
Man kan bli smittet med en seksuelt overførbar infeksjon gjennom både vaginal, anal og oral sex.	Hvis de brukes riktig, kan kondomer brukes mer enn én gang.	Et kondom kan ikke brukes mer enn én gang, da det kan oppstå rifter i gummi og sæd kan bli igjen i kondomet. Du bør bruke et nytt kondom for hvert samleie for å

		beskytte deg mot seksuelt overførbare infeksjoner og graviditet
	Det er ikke seksuelt overgrep hvis de involverte har hatt sex med hverandre før eller er i et parforhold med hverandre.	Samtykke må gis i enhver situasjon med intimitet. Hvis samtykke ikke er gitt, blir det ikke lenger en gjensidig opplevelse, men heller et seksuelt overgrep.
Man kan ha sex uten å oppnå verken kvinnelig eller mannlig orgasme.		Sex er ofte godt selv om du ikke får en orgasme, og alle som har sex får ikke orgasme hver gang. Du skal aldri gjøre noe bare fordi du tenker eller føler at det er slik du skal gjøre det.
	Det er ikke voldtekt når man er kjærester.	Samleie uten samtykke er voldtekt. Selv om du er i et forhold er det fortsatt du som bestemmer om du faktisk vil, hva du vil og når du vil eller ikke vil gjøre noe. Ingen har eierskap over en annens kropp.
Folk har ulike preferanser når det kommer til kjønnsår.	Ingen liker kjønnsår.	Kjønnsårpreferanse er som andre preferanser, de varierer fra person til person. Her er det ingen fasit, bortsett fra at man bestemmer over egen kropp.
Å være aseksuell handler om at man ikke har interesse for seksuelle følelser eller handlinger. Man kan allikevel bli forelsket i andre og leve i lykkelige forhold.	A-seksualitet finnes egentlig ikke.	Å være aseksuell betyr at man er en person som ikke har interesse for seksuelle følelser eller handlinger. Dette behøver ikke bety at du ikke har sex. Det kan variere fra person til person og være periodisk og eller varig. Man kan være forelsket og i et forhold og ikke ha lyst på sex. Du kan være aseksuell og samtidig definere deg som bifil, homofil eller heterofil. For noen er aseksualiteten deres seksuelle orientering.
	Å bruke glidemiddel er juks	Sex er ikke en konkurranse! Glidemiddel er et hjelpemiddel for å gjøre penetrering lettere og diggere. Noen har behov for glidemiddel for at det skal være godt å ha sex. Det er helt vanlig at de av oss med vulva har varierende mengde våthet. (I tillegg krever analsex glidemiddel ettersom analen ikke har noen naturlig glid.)

NIVÅ 3: LEVE I SAMFUNNET



Øvelse	Varighet	Mål
Stereotypier	50 min	Forstå og utfordre stereotypier
Å høre til	50 min	Reflektere over tilhørighet og inkludering
Gruppepress	45 min	Forstå og håndtere gruppepress
Sosiale medier	40 min	Reflektere over bruk og sammenligning på sosiale medier

TEMA: OSS OG DEM

Øvelse: Stereotypier

Tid: 50 minutter

Antall deltakere:

Materialer: Flippover og tusjer

Mål:

- Forstå hva stereotypier og tankefeller er
- Forstå og utforske forskjellige karaktertrekk og roller som mennesker blir assosiert med
- Identifisere ulike stereotypier

Forberedelser: lag fem stasjoner, en for hver kategori. La det ligge tusjer og ark på hver stasjon.



Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

En refleksjonsøvelse som gjør deltakerne bevisste på hvordan stereotypier oppstår og påvirker oss. Gruppene roterer mellom stasjoner og skriver ned typiske fordommer knyttet til ulike kategorier, før de lager et «stereotypi-kart» og diskuterer mønstre og konsekvenser. Øvelsen gir innsikt i hvorfor generalisering kan føre til utenforskap og hvordan vi kan utfordre tankefeller.

Del 1- Hva er stereotypier?

Fremgangsmåte

1. Vis punkter på Power point slide og fortell:

- Vi mennesker tenker i kategorier – det er hjernens måte å forenkle verden på. Det hjelper oss å forstå og reagere raskt.
- Men når vi begynner å tillegge grupper bestemte egenskaper, og handler ut fra det, snakker vi om stereotypier. (punkt 1 på PP- slide)
- Et eksempel: «Muslimer drikker ikke alkohol». Det kan være nyttig å vite i noen sammenhenger, men det stemmer ikke nødvendigvis for alle. (Punkt 2 på PP- slide)
- Når vi blir kjent med enkeltpersoner, brytes stereotypiene – vi ser mennesket, ikke bare gruppen. (Punkt 3 på pp- slide)

2. Del deltakerne inn i grupper. Be hver gruppe gå til en stasjon hvor det ligger en plakat hvor det står skrevet på en kategori. Kategoriene kan for eksempel være gutter, jenter, nordmenn, trøndere, brunetter, influensere, kunstnere osv. Gruppene fordeles helt tilfeldig på kategoriene, og gruppene skal rullere og være på de ulike kategoriene. Hver gruppe skal ha et eget ark hvor de noterer på, dette tar de med seg på alle de fem stasjonene.

3. Fortell gruppene at de skal notere alle stereotypiene eller fordommene de assosierer med den enkelte kategorien på et eget ark. Etter 5 minutter roterer hver gruppe videre til en av de andre flippoverne, og slik fortsetter man til alle grupper er tilbake ved den stasjonen de startet ved.
4. Når alle grupper har skrevet ned stereotypiene og fordommene de kunne komme på de ulike kategoriene, deler gruppene det de har skrevet på de ulike kategoriene.
5. **Refleksjon:**
 - Står det noe på deres flippover som overrasker dere?
 - Var det vanskelig å finne på noe å skrive?
 - Var dere enige i det andre skrev om de ulike kategoriene?

Del 2- Stereotypi kart

1. **Stereotypi-kart (15 minutter):**
 - Del ut post-it-lapper og tusjer til alle deltakerne.
 - Be dem skrive ned en stereotypi de har hørt eller opplevd på en post-it-lapp.
 - Samle inn lappene og plasser dem på en stor plakat eller tavle for å lage et "stereotypi-kart".
 - Diskuter kartet:
 - Hva ser dere på kartet?
 - Er det noen mønstre eller gjentakelser?
 - Hvordan kan vi utfordre disse stereotypiene?
 - Hva er fellesnevnerne for de fleste stereotypier? (generalisering, frykt for det som er annerledes og ukjent)
2. **Refleksjon:**
 - Hva synes dere om øvelsen?
 - Hva var vanskelig? Eller provoserende?
 - Hva har du lært om deg selv og dine fordommer?
 - Hva er de negative tingene ved stereotypier?
 - Hva er de positive tingene ved stereotypier?
 - Hvordan kan man fremme følelsen av å høre til?
 - Hva kan du gjøre for å unngå å sette folk i stereotype kategorier?
3. Vis filmen: [NRK Super - Tema - Rasisme](#)
4. **Oppsummering/avslutning:**

Fortell: «I denne øvelsen har vi lært hva stereotypier er, og hvorfor det er viktig å være bevisst på dem. En stereotypi er en enkel måte for hjernen å raskt dømme noen basert på ting som kjønn, rase eller alder. Problemet oppstår når vi begynner å tro at disse stereotypiene alltid er sanne, noe som kalles 'tankefeller'. Tankefeller kan føre til at vi behandler folk urettferdig og bidrar til diskriminering. Dette kan gjøre at folk føler seg utenfor og ikke som en del av fellesskapet.»

Gode råd til fasilitatoren

Stereotypier og fordommer kan fremkalle emosjonelle reaksjoner og resultere i kraftige diskusjoner. Selv om noen synspunkter og uttalelser kan være enkle, kan det vekke motstridende synspunkter for

andre i gruppen. Du trenger ikke å diskutere alle synspunkter, men velg ut synspunkter som legger opp til en god diskusjon. For å sikre at deltakerne føler seg trygge nok til å dele sine meninger og holdninger, bør det investeres tid og energi i å skape et ordentlig "trygt rom" før øvelsen settes i gang.

Hvis du på forhånd kjenner gruppen av deltakere, kan det være nyttig å forberede deg på hvilke typer stereotyper du vil ta opp i første del av øvelsen. Hvis du ikke kjenner gruppen av deltakere, bør du være oppmerksom på deltakerne før øvelsen. Er gruppen jevnt fordelt når det gjelder kjønn, eller består den av ulike etniske grupper eller andre egenskaper? Dette kan ha innvirkning på temaet for øvelsen og resultatene av den.

Øvelse: Å høre til

Tid: 30 minutter

Antall deltakere: 0- 30

Materialer:

- Dialogkort
- Kort med positive og negative kommentarer
- Flippover
- Tusjer
- Post-its

Mål:

- Å reflektere rundt hvorfor det er så viktig for oss å høre til
- Å forstå ulike arenaer og tilknytninger vi alle forbinder med trygghet og inkludering.
- Å reflektere over hvordan man kan inkludere andre, selv om de ikke nødvendigvis ligner en selv, i fellesskapet.

Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen hjelper deltakerne å utforske hva tilhørighet betyr for dem, og hvordan både egne erfaringer og andres handlinger påvirker følelsen av å høre hjemme i et fellesskap. Først reflekterer deltakerne i par over hva som gir dem trygghet og tilknytning, før gruppen sammen samler felles innsikter. Deretter får de erfare hvordan negative kommentarer kan skape utenforskap, og hvordan positive kommentarer kan bygge inkludering og varme. Øvelsen åpner for viktige samtaler om empati, ansvar og hvordan vi aktivt kan bidra til at både vi selv og andre kjenner seg hjemme i et fellesskap

Del 1- Hva betyr det å høre til? (10 min)

- 1. Fortell:** «Målet med denne øvelsen er å reflektere rundt hva det å høre til betyr, og hvordan vi kan skape en følelse av tilhørighet for de menneskene vi møter. Å føle at vi hører til handler om å føle oss akseptert eller som en del av noe større.»
- 2. 5 min:** Be deltakerne gå i par to og to og reflektere over hva som får dem til å føle at de hører til. Forklar at man kan føle at man hører til på mange nivåer: i et samfunn, i en vennegruppe, i en idrettsklubb - eller i Røde Kors.

Refleksjonsspørsmål i par:

- Når føler du deg hjemme? (i liten skala kan ting som gir oss en følelse av å høre være noe er familiepreget (en lukt, mat, følelser), ens omgivelser, venner, familie, felles interesser, osv.?)
- Hva får deg til å føle at du er en del av et samfunn eller en gruppe? (Språk, dialekter, det offentlige rom, hvordan man hilser, etnisitet, osv.?)

- 3.** Be deltakerne dele tankene sine i plenum og oppsummer dem på en flippover. **(5 min)**

5. Oppsummering del 1:

Fortell deltakerne at dette var en innledende øvelse for å belyse forskjeller og likheter i våre oppfatninger og følelser omkring hvor vi føler at vi hører til.

OBS:

Denne øvelsen kan være følelsesladet og skape fortvilelse hos noen sårbare målgrupper. Det anbefales å være oppmerksom på dette og tilpasse øvelsen til den enkelte gruppen av deltakere.

Del 2- Øve på å skape tilhørighet (20 min)

- 1. Fortell:** «Nå begynner en ny del av øvelsen. Målet her er å jobbe med hvordan følelsene knyttet til å føle at vi hører til kommer til uttrykk, og hvordan vi kan håndtere disse. Dere skal nå først få utdelt noen negative kommentarer vi tenker *ikke* gir andre en følelse av tilhørighet og teste disse på hverandre. Deretter skal dere få utdelt kommentarer som vi tenker skaper tilhørighet og si disse til hverandre. Alle kommentarer i øvelsen er tilfeldig og noe vi har funnet på, så det er viktig å huske på at dette ikke er rettet mot noen personlig.»
- 2.** Gi alle deltakerne et kort med en negativ kommentar. Be dem gå rundt blant hverandre, finne en annen deltaker og lese kommentarene høyt for hverandre. Når begge deltakerne har lest kommentaren på kortet sitt, bytter de kort og går videre ut for å finne en annen deltaker. Slik fortsetter øvelsen.
- 3.** Stopp deltakerne etter noen minutter og be dem levere tilbake kortene sine. Gi dem nå i stedet et komplimentkort hver og be dem fortsette øvelsen med de nye kortene.
- 4. Refleksjon:**
 - Hvordan følte det å gi andre negative kommentarer?
 - Hvordan følte det å motta negative kommentarer selv?
 - Hvordan følte det å gi komplimenter?
 - Hvordan opplevde dere det å motta komplimenter?
 - Hva kan vi lære av øvelsen?
 - Hvordan kan du forbedre din egen følelse av å høre til?
 - Hvordan kan du hjelpe andre til å føle at de hører til?
 - Hva kan vi gjøre for å skape et sterkere samfunn hvor alle føler seg hjemme?

Imens gruppene svarer- skriv følgende spørsmål på et flippoveren og be deltakerne svare sammen i plenum:

- Det som får meg til å føle meg hjemme er...
- Et godt samfunn er...
- Det jeg kan gjøre for at andre føler seg hjemme er...

5. Oppsummering/avslutning:

Fortell: «I denne øvelsen har vi reflektert rundt hva det vil si å høre til. Vi har erfart hvordan det kan føles å få kommentarer som gjør at vi får en følelse av ikke å høre til, og hvordan det er å motta kommentarer som gjør at vi føler at vi hører til. Ting vi kan gjøre for å skape tilhørighet er å lete etter det som det som er likt og som forener oss, heller enn det som skiller oss. Er noen mye eldre enn deg? Kanskje har de fantastiske historier og erfaringer å dele som du ville elske å høre. Kanskje kan du berike livet deres med ditt eget syn på livet. Er det noen som tror på noe annet enn deg? Kanskje kan dere ha en god debatt, eller kanskje verdsetter dere begge troen på en gud? Å dele deres forskjeller, men akseptere den andre personen, skaper fred. Aksept betyr ikke at vi må være enige.»

Gode råd til fasilitatoren

Denne øvelsen tar opp sensitive emner som ikke alltid er enkle å diskutere. Husk å være oppmerksom på deltakernes reaksjoner og gjøre en god oppsummering.

Utfyllende tekst som kan deles underveis i øvelsen ved behov:

Gjennom hele menneskets historie har vi vært avhengig av felleskap med andre for å overleve. Da mennesket levde som jegere og samlere på savannen var det å være en del av en flokk nødvendig for å overleve. Å høre til er et grunnleggende menneskelig behov - akkurat som behovet for mat og husly.

Det finnes ulike steder vi kan høre til, f. eks i familien, blant venner, i gaming- gjengen, i kirka, eller på fotball laget. Vi kan alle i perioder føle på ensomhet og at vi savner tilhørighet. Det kan føles smertefullt og føre til at vi trekker oss enda mer unna, når vi egentlig trenger nærhet. Å føle på tilhørighet i et samfunn gir motivasjon, bedre helse og glede. Når vi føler oss forbundet med andre, vet vi at alle har det vanskelig og kjemper sine kamper. Vi er ikke alene, og det kan gi oss trygghet.

KOMMENTARER TIL KORT		
	NEGATIVE KOMMENTARER	POSITIVE KOMMENTARER
1	Så rare klær du har	Så fin du er på håret!
2	Du burde begynne å trene	Jeg liker stilen din
3	Skoene dine er rare	Du ser veldig bra ut i dag
4	Du snakker for mye!	Du har mange gode kvaliteter som jeg setter pris på
5	Føler du deg syk? Du ser syk ut.	Jeg liker energien din
6	Har du ikke sovet i natt?	Du er så søt når du smiler
7	Du har sovesveis!	Du er en skikkelig fin person
8	Har du problem med å prate eller?	Du har vakre hender
9	Når pusset du tenner sist egentlig?	Du er så utrolig god og snill
10	Har du funnet klærne dine i søpla?	Du lukter godt
11	Når dusjet du sist?	Du ser bra ut i dag
12	Du hører ikke til her!	Jeg liker skikkelig godt å være sammen med deg
13	Ingen liker deg!	Så god du er til å danse
14	Du er ikke en del av gruppen!	Du er god å få deg nye venner
15	Har du norsk pass?	Jeg synes du er en god venn
16	Kan du ikke snakke norsk, eller?	Du hører til her
17	Du ser fattig ut	Du er lett å prate med
18	Hvorfor er du så rar?	Du ser fantastisk ut
19	Du passer ikke inn her	Fint at du kunne komme i dag
20	Hvem har invitert deg?	Det er så godt å være rundt deg
21	Den genseren var ikke noe fin på deg	Du har vakre øyne

Øvelse: Gruppepress

Varighet: 30 minutt

Materialer:

- Flippovertavle eller whiteboard
- Markører
- Skriv ut lapper med casene på (evt. si de muntlig til den delen av gruppa som skal utøve gruppepresset)

Mål:

- Forstå hva gruppepress er og hvordan det kan påvirke individer.
- Utforske strategier for å motstå gruppepress.
- Reflektere over positive og negative sider ved gruppepress.



Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen gir deltakerne en praktisk og realistisk opplevelse av hva gruppepress er, hvordan det føles i kroppen, og hvilke strategier som kan hjelpe dem å stå imot. Først utforsker gruppen hvor de møter gruppepress i hverdagen, før de spiller ut korte scenarioer hvor én gruppe presser og den andre prøver å motstå. Slik får deltakerne både erfare og observere dynamikker som ofte oppstår. Refleksjonsdelen hjelper dem å identifisere gode måter å støtte hverandre, si nei, og bruke positivt gruppepress til å gjøre gode valg. Øvelsen skaper trygge samtaler om selvstendighet, vennskap og grenser.

Fremgangsmåte:

Del 1- Hva er gruppepress? (10 min)

1. **Fortell:** «Gruppepress er når man føler seg presset til å gjøre noe fordi andre i gruppen gjør det eller forventer det. For eksempel hvis alle vennene dine vil bade, men du ikke har lyst. Vi mennesker har alltid ønsket å være en del av en gruppe fordi det føles trygt og godt. For lenge siden, da folk bodde i små grupper, var det veldig viktig å være sammen med andre for å overleve. Hvis noen var alene, kunne de bli angrepet av farlige dyr eller andre farer. Derfor er det fortsatt viktig for oss å føle at vi hører til i en gruppe. Men noen ganger er det nødvendig å tørre si nei og stå opp imot det gruppen vil.
2. Lag par på to personer og be de diskutere hvor de opplever gruppepress i hverdagen (f.eks. skole, venner, sosiale medier). (3 min)
3. Del i plenum (3 min)

Del 2- Hvordan føles det på kroppen? (10 min)

4. Del deltakerne inn i to grupper. Forklar at den ene gruppen skal forsøke å presse den andre gruppen til å gjøre noe, mens den andre gruppen skal prøve å motstå presset.
5. Gi hver gruppe en case som beskriver situasjoner hvor gruppepress kan oppstå, se nedenfor.
6. Be gruppene spille ut scenarioene. Den ene gruppen skal presse en og en fra den andre gruppen til å gjøre noe (f.eks. drikke alkohol, utestenge noen, stjele eller lyve). Resten av deltakerne i gruppen som presses, skal fungere som usynlige hjelpere og gi tips til hvordan personen kan motstå presset.

7. Bytt roller slik at begge grupper får oppleve å være den som presser.

8. Refleksjon (5 min)

- Hvordan var dette? Kjenner dere igjen det som skjedde?
- Er det noen strategier som fungerte godt for å motstå press? Er det noen som fungerte dårlig?
- Hvilke strategier er sannsynlige at dere kan bruke for å motstå press i virkelige situasjoner?
- Er det noe bra med gruppepress? (F.eks. positivt gruppepress som oppmuntrer til gode handlinger)

9. Avslutning (5 min)

- Oppsummer de viktigste lærdommene fra øvelsen.
- Oppmuntre deltakerne til å tenke på hvordan de kan støtte hverandre i å motstå negativt gruppepress og fremme positivt gruppepress.
- Minn deltakerne på viktigheten av å ta det rolig og ikke presse hverandre på personlige ting under rollespillet.

VEDLEGG: Scenarier:

1. Scenario 1: Fest og Alkohol

- "Lise på 16 år har mange venner og skal på fest i dag. Hun tror folk kommer til å drikke, men vil ikke drikke selv. Vennene hennes prøver å overtale henne til å drikke."

2. Scenario 2: Stjele fra Butikk

- "Jonas på 15 år er med i en vennegjeng som planlegger å stjele noe fra en butikk. Han føler seg ukomfortabel med det, men vennene hans sier at det er 'bare for moro skyld' og at 'ingen vil merke det'."

3. Scenario 3: Utestenging

- "Emma på 14 år har en venninnegruppe som bestemmer seg for å utestenge en annen jente fra gruppen. Emma synes det er urettferdig, men vennene hennes sier at den andre jenta er 'rar' og 'ikke passer inn'."

4. Scenario 4: Lyve for å Dekke Over

- "Sofie på 17 år har en venn som har gjort noe galt på skolen. Vennen ber Sofie om å lyve til læreren for å dekke over det, og sier at 'ekte venner hjelper hverandre'."

5. Scenario 5: Ikke Snitche

- "Markus på 16 år ser at noen av vennene hans mobber en annen elev. Når læreren spør om noen vet hva som skjedde, sier vennene hans at ingen må 'snitche' fordi det er 'feigt'."

6. Scenario 6: Sosiale Medier

- "Nina på 15 år blir presset av vennene sine til å legge ut et bilde på sosiale medier som hun egentlig ikke føler seg komfortabel med. Vennene sier at hun må gjøre det for å få flere likes og følgere."

7. Scenario 7: Klespress

- "Ola på 14 år liker å kle seg i komfortable klær, men vennene hans sier at han må begynne å bruke merkeklær for å være 'kul' og passe inn i gjengen."

8. Scenario 8: Skolearbeid

- "Kari på 16 år er flink på skolen og liker å gjøre leksene sine. Vennene hennes prøver å overtale henne til å droppe leksene og heller bli med ut for å ha det gøy, og sier at 'lekser er kjedelig' og 'du kan gjøre det senere'

Øvelse: Sosiale medier

Varighet:

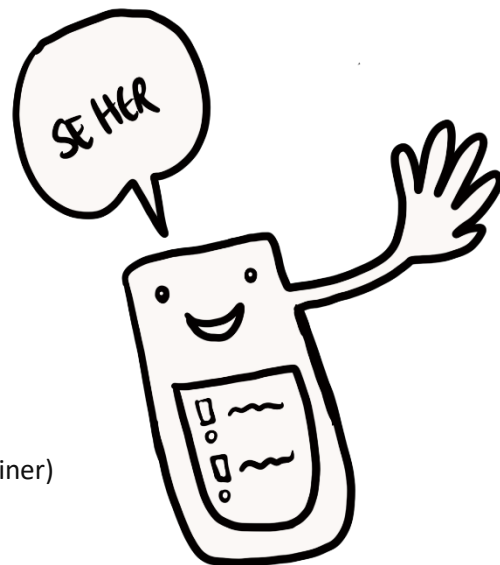
- 40 minutter

Mål:

- Forstå hvordan dopamin påvirker vår bruk av sosiale medier
- Reflektere over sammenligning med andre og hvordan det påvirker selvfølelsen
- Utforske sunne måter å bruke sosiale medier på

Materialer:

- Prosjektor og skjerm
- Flipover eller whiteboard
- Tusjer
- Post-it-lapper
- Digitale enheter (smarttelefoner, nettbrett eller datamaskiner)
- Internett-tilgang



Kort beskrivelse av øvelsen til fasilitator

Denne øvelsen hjelper deltakerne å forstå hvordan sosiale medier påvirker hjernen, følelsene og selvbildet – og gir dem konkrete strategier for sunnere bruk. Først utforsker gruppen hvordan dopamin gjør mobilen vanskelig å legge fra seg, og hvordan forskjellen mellom aktiv og passiv bruk påvirker humøret. Deretter jobber deltakerne i smågrupper med å samle egne erfaringer og tips til gode skjermvaner. I andre del reflekterer de over hvordan sammenligning på sosiale medier kan svekke selvfølelsen, og hvordan de kan bygge trygghet og mestring uavhengig av skjerm. Øvelsen skaper ærlige samtaler og gir verktøy som styrker både selvfølelse og digital helse.

Del 1: Dopamin og mobilbruk (20 minutter)

1. Innledning – Mobil øvelse (2 minutter)

Forslag til manus:

I dag skal vi snakke om hva sosiale medier gjør med oss, både på godt og vondt. Vi skal lære mer om hvordan hjernen reagerer, hvorfor vi føler oss dratt mot mobilen, og hvordan vi kan bruke den på en måte som faktisk hjelper oss, ikke gjør oss mer slitne.

Før vi starter skal alle legge mobilene samlet her (finn et sted som er synlig i rommet, men som ikke er i veien). Skru mobilene på lydløs og legg dem med skjermen ned. (Ikke forklar mer om hvorfor de skal gjøre dette, dere skal reflektere rundt hvordan det føles på slutten av øvelsen).

2. Historiefortelling og kunnskap (5–6 minutter)

1. Spør: Hva tror dere skjer i hjernen når vi får en "like" eller en snap? (vent til en eller to har svart og forklar med utgangspunkt i manus nedenfor)

2. Fortell om hjernens belønningssystem. Forslag til manus: Hjernens vår er laget for å ville overleve og føle seg trygg. Hjernens vår har et slags **belønningssystem**. Det betyr at vi får en god følelse når vi

gjør ting som hjelper oss med å overleve; som å spise mat, være sammen med venner, bevege oss eller få til noe vi prøver på.

Grunnen til at vi føler oss bra da, er et stoff som heter **dopamin**. Det er som et «hurra!» inni hjernen som sier: «Dette må du gjøre mer av!». Men dopamin bryr seg ikke alltid om **hva** som er bra for oss i lengden. Det bare sier: «Dette føles godt akkurat nå!»

Det betyr at ting som **chips, godteri, gaming og sosiale medier** også kan gi oss dopamin, selv om det kanskje **ikke** alltid er det beste for kroppen eller følelsene våre over tid.

Men hvorfor gir mobilen oss dopamin?

For lenge siden da menneskene levde ute i naturen og måtte jakte og samle mat, var det **superviktig** å være en del av en flokk. Hvis du ble utstøtt fra gruppa, kunne det være farlig, man kunne rett og slett ikke overleve alene.

Hjernen vår er fortsatt laget sånn. Den vil at vi skal **passe inn** og **være likt av andre**. Derfor kan det å få et "like", en snap, en kommentar eller en emoji gjøre at vi føler oss **sett og likt**. Hjernen tenker: «Ja! Jeg er med i flokken!» – og slipper ut dopamin.

Sosiale medier treffer rett i hjernens "belønningssystem", og derfor kan det være vanskelig å ta pauser selv når vi vil.

Men **hvordan** vi bruker sosiale medier har mye å si for hvordan vi har det.

- **Aktiv bruk:** Hvis du **snakker med venner, deler noe du har laget, kommenterer eller sender meldinger**, bruker du det **aktivt**. Det kan faktisk gjøre deg gladere, og hjelpe deg å holde kontakt med folk du liker.
- **Passiv bruk:** Hvis du bare **scroller i timevis, ser på andres liv og sammenligner deg med dem**, bruker du det **passivt**. Det kan gjøre at du føler deg dårligere, at du ikke er god nok, eller at alle andre har det bedre enn deg.

Det folk legger ut, er ofte **bare de fine øyeblikkene** – bilder med filtre, videoer hvor alt ser perfekt ut. Det er som å sammenligne seg med et høydepunkt-show. Og det er **urettferdig mot deg selv**.

Kilde:

Hansen, A., & Wänblad, M. (2021). *Hjernesterk junior: Smartere – gladere – sterkere* (I. G. Myhren, Overs.). Cappelen Damm.

Hansen, A., & Wänblad, M. (2024). *Hjernehjelp: Forstå følelsene dine bedre* (I. G. Myhren, Overs.). Cappelen Damm.

3. Samtale i grupper (7 minutter)

Gå i grupper på 2–3. Diskuter disse spørsmålene:

- Hva gjør du mest av: aktiv eller passiv bruk?
- Hvordan føler du deg etter lang tid med passiv scrolling?
- Har du noen gang merket at du blir i bedre humør av å ta pause fra skjerm?
- Hvordan kan vi bruke sosiale medier mer aktivt og på en sunnere måte?

- Skriv ned tips som kan bidra til god bruk av mobil og sosiale medier. Hva kan være vanskelig med å ta pause fra mobilen?
- Hva hjelper dere med å faktisk få det til?

4. Felles oppsummering (5 minutter)

Gå gjennom tipsene til gruppene har diskutert til god bruk av mobil og sosial medier. Noter på tavla under to overskrifter:

- **Aktiv og positiv bruk**
- **Gode pauser fra skjerm**

Eksempel på pausetiltak:

- Ikke ha mobilen på soverommet
- Ha faste tidspunkter uten skjerm
- Bruk «Skjermfri søndag» eller 1 time ute hver dag

Del 2: Sosiale medier og sammenligning med andre (20 minutter)

1. Innledning: Å sammenligne seg er menneskelig (3 minutter)

Forslag til manus:

Vi sammenligner oss hele tiden – det er en del av å være menneske. Hjernen spør: «*Passer jeg inn? Er jeg god nok?*»

Da mennesker levde i mindre flokker og uten internett og sosiale medier hadde vi kun våre nærmeste bekjente og familie å sammenlikne oss med. I dag får vi servert hele verden inn på våre sosiale medier. Og det som fremstilles i sosiale medier er også finpusset og retusjert. Influencere får profesjonell hjelp med alt fra sminke og lyssetting til bilderedigering. Hvis vi sammenlikner vårt indre, med andres ytre – det som de har valgt å vise fram – vil vi ofte tape. Big time. Hjernen tror vi er på vei ut av flokken – og det kan kjennes som skam, uro eller dårlig selvfølelse. Slik føles det for alle mennesker, derfor er det viktig å reflektere rundt hvordan vi forholder oss til sosiale medier.

2. Øvelse med post-it lapper(10 minutter)

Del deltakerne i par. Del ut post-it-lapper og be dem skrive:

- Hvordan sammenligner du deg med andre på sosiale medier på negative måter?
- Hva tenker du, hva føler du – og hva gjør du?
- Hvordan sammenlikner du deg med andre på sosiale medier på positive måter?
- Hva kan du gjøre for å ikke la deg dra ned av sammenligning?
- Hvordan kan du bygge god selvfølelse – uavhengig av skjerm?
- Skriv ned råd for å begrense negativ sammenlikning

Diskuter i plenum:

- Heng opp lappene under to kategorier: Positiv sammenligning vs. Negativ sammenligning
- Hva er mest vanlig?

- Hva gjør negativ sammenligning med selvfølelsen?
- Samle inn råd fra alle gruppene og skriv de på tavla
- Hva lærte du i dag?
- Hva vil du prøve å gjøre annerledes?
- Tror du du vil føle deg bedre av å ta pauser – hvorfor?

Råd for å begrense usunn sammenligning:

- Begrens skjermtid – og sett grenser for når og hvor
- Minn deg selv på at det du ser ikke er hele bildet
- Fokuser på hva **du** er god til og hva du **har** i livet
- Still deg spørsmålet: Hva gjør meg glad på ekte – over tid?
- Ta digitale pauser for å komme tilbake til deg selv
- Bruk sammenligning positivt: Hva kan jeg lære? Hva inspirerer meg?

Avslutt med denne påminnelsen:

Du er ikke laget for å være på hele tiden. Hjernen trenger pauser. Og du trenger ekte kontakt og gode opplevelser – også uten skjerm.

BLI KJENT- LEKER

Bli kjent- lek: Brennmanet

Obligatorisk øvelse dersom deltakerne ikke kjenner hverandre godt fra før

Tid: 10 minutter

Antall personer: 0- 30

Mål:

- Presentere deltakerne for hverandre på en morsom og kreativ måte
- Leke, improvisere og rollespille litt på en ufarlig måte
- Skape latter og god stemning

Materiale: en ting å sende rundt



Fremgangsmåte:

1. Gruppa stiller seg i en sirkel. En ertepose, et klesplagg, en blyant (eller en annen gjenstand) sendes fra person til person. Forklar at personen som holder erteposen presenterer seg ved å si:
 - «Jeg heter»
 - «En ting jeg liker»
 - «En ting jeg ikke liker»
 - «Denne erteposten er.....» (f. eks: en brennmanet, en slange, en ballong, eller en rose)

Personen holder erteposen på en slik måte at alle ser at den er nettopp er det personen sier at den er. Han eller hun gir den videre til nestemann som tar imot erteposten slik at den ser ut som den tingen.

2. Erteposen sende rundt til alle deltakerne etter tur.

Tips:

- Skap innlevelse ved å la fasilitatorene som presenterer øvelsen sette et godt eksempel først
- Vær oppmerksom på hver deltaker og støtt og oppmuntre dem til å leve seg inn i hva erteposen forestiller

Bli kjent- lek: Portretttegning

Tid: 15 minutter

Antall personer: 4- 30 personer

Mål: å bli kjent

Materiale: En blyant og et ark per deltaker

Fremgangsmåte:

1. Del deltakerne inn i par. Deltakerne skal tegne portretter av hverandre. De som tegner har ikke lov til å se på papiret mens de tegner, men kun på personen de tegner. De som tegner får heller ikke lang tid, kun ett minutt eller to.
2. Imens personen tegner den andre skal hen også intervjuer den andre og finne to fakta om den andre personen, f. eks favoritt hobby og favorittmat.
3. Ta tiden og be personene bytte på hvem som tegner hvem når tiden er ute.

Bli kjent lek: Sola skinner på

Tid: 10 minutter

Antall personer: 5- 50

Mål: Å bli kjent

Fremgangsmåte:

1. Plasser stoler i en sirkel. Det skal være nok stoler til alle bortsett fra en person som skal starte stående i midten av sirkelen.
2. Personen i midten skal starte med å si «Sola skinner på meg og alle som...» og så si en fakta eller en beskrivelse.
For eksempel:
 - «Sola skinner på meg og alle som har en bror».
 - alle som liker/ikke liker...
 - alle som har på seg...
 - alle som syns...
 - alle som har gjort noe...
3. Da må alle som har en bror reise seg og finne en ny stol i sirkelen å sette seg på.
4. Den som står i midten skal også prøve å finne en stol å sette på. Det er ikke nok stoler til alle, så en vil ende opp i midten.
5. Den nye personen som står i midten skal vi si en ny variant av «sola skinner på meg og alle som...». Leken fortsett så lenge man ønsker.



ENERGIZERE

Energizer: HI- HA- HO

Tid: 10 minutter

Antall: 5-30 personer

Mål: Få energi og god stemning på kort tid.

Fremgangsmåte:

1. **Fortell:** Denne leken har tre ulike bevegelser som hører til hvert sitt ord som er «HI», «HA» og «HO»

2. HI- bevegelsen gjøres ved å ta håndflatene sammen, løfte hendene over hodet og deretter peke de rask ned på en annen person i ringen- se tegningen

3. HA- bevegelsen er å løfte hendene over hodet mens håndflatene er samlet

4. HO- bevegelsen er at gjøre samme bevegelse som HI, men på skrått mot magen til personen som har blitt HI- et

5. **Reglene er som følger:**

- Roper man feil ord er man ute av leken.
 - Gjør man feil bevegelse er man ute av leken.
 - Den seneste av de to som roper HO er også ute av leken.
 - Dersom en deltaker gjør en bevegelse utenom tur (bryr seg) er denne også ute av leken
6. Ta en testrunde før dere setter i gang med leken.



De som er ute av leken, må sette seg på huk på egen plass i ringen. (De må ikke forlate ringen.) Når det kun er 2 deltakere igjen er det klart for duell. Denne foregår på den måten at disse stiller seg opp rygg mot rygg og tar pistolgrep med hendene mot brystet med pekefingerne opp. Den tredje siste deltakeren skal lede duellen ved å velge et ord. Når duelllederen sier dette ordet skal duellantene snu seg 180 grader, sikte mot hverandre og rope PANG. Hvis duell-lederen sier et annet ord skal duellantene ta ett skritt fram. Duell-lederen avgjør hvem som vant (uavgjort skal ikke skje).

[Tonys uteleker - Hi Ha Ho](#)

Energizer: Evolusjon

Fremgangsmåte:

1. Deltakerne går rundt i rommet og later som de er kyllinger i et egg som venter på å klekke. Mens de går rundt, sier de "Duk duk!" og bruker hendene til å banke på det imaginære eggeskallet foran dem.
2. Når de møter et annet "egg", skal de leke "stein, saks, papir". Taperen fortsetter som et egg, mens vinneren går videre til neste nivå. Vinneren skal nå være en kylling som lager klukkelyder og basker med vingene. De møter andre kyllinger som de også leker "stein, saks, papir" med, og den som vinner, blir nå til en ape som hopper rundt, klør seg og lager apelyder.
3. I neste runde blir deltakerne til dinosaurer med stor munn, små armer og brøl.
4. Deretter blir de til Supermann, hvor de flyr rundt med en arm foran seg.

Det skal alltid være et tapende egg, kylling, ape og dinosaur igjen når alle er ferdige. Denne leken er spesielt god for større grupper, da det går raskere.

Energizer: Regnskyer og paraply

Tid: så lenge man ønsker

Mål:

- Fysisk aktivitet: Øvelsen får deltakerne til å bevege seg og være aktive.
- Samarbeid og kommunikasjon: Selv om deltakerne ikke kan avsløre hvem de har valgt, må de være oppmerksomme på andres bevegelser og samarbeide indirekte.
- Løse opp stemningen: Det er en morsom og energisk aktivitet som kan bryte isen og skape en positiv atmosfære i gruppen.

Fremgangsmåte

1. Be alle deltakerne stille seg i en sirkel eller spre seg utover et åpent område.
2. Be deltakerne om å velge en annen person i gruppen uten å avsløre hvem de har valgt. Fortell at denne personen er regnsky. Be deltakerne velge ny person, fortell at denne personen er «paraply».
3. Forklar at målet for hver deltaker er å holde "paraplyen" mellom seg selv og "regnstormen" til enhver tid. Dette betyr at de må bevege seg rundt i rommet for å sikre at "paraplyen" alltid er i posisjon mellom dem og "regnstormen".
4. Når øvelsen starter, begynner alle å bevege seg rundt for å oppnå målet sitt. Dette skaper mye bevegelse og dynamikk, da alle prøver å posisjonere seg riktig i forhold til sine valgte personer.
5. Øvelsen kan vare i noen minutter, avhengig av gruppens størrelse og energinivå. Den kan også gjentas flere ganger med forskjellige personer som "regnstorm" og "paraply".

Energizer: JACK, JACKJACK, JACKOO

Antall personer: 4-50 personer

Mål: Få energi og god stemning på kort tid.

Fremgangsmåte:

1. Be deltakerne stille seg i en sirkel eller spre seg utover rommet slik at alle kan se deg som fasilitator
2. Forklar at i denne øvelsen skal deltakerne lære tre ulike ord med tilhørende bevegelse.

Jack = hendene på hodet

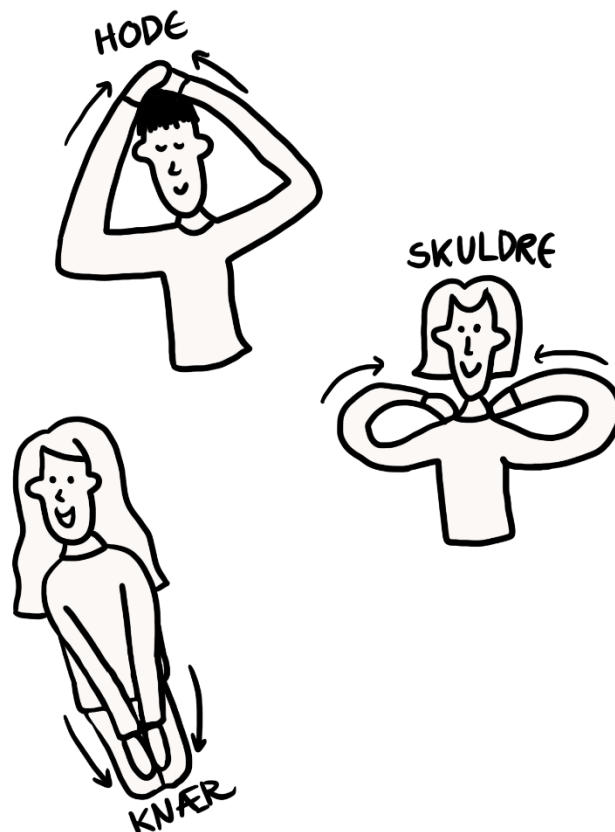
Jackjack = hendene på skuldrene

Jackoo = hendene på knærne

3. Fortell at du som fasilitator skal rope ett av ordene, og alle skal gjøre bevegelsen til ordet. De som gjør feil, er ute av leken.

Når deltakerne henger godt med kan du som fasilitator gjøre det ekstra vanskelig ved å gjøre en annen bevegelse enn den som hører til ordet. For eksempel plassere hendene på hodet mens du sier «Jackoo». Da må det presiseres at de skal gjøre det fasilitator sier, ikke det fasilitator gjør.

Leken kan holde på til det kun er en person igjen eller så lenge man ønsker uten at noen går ut av leken.



Energizer: Hopp inn, hopp ut

Tid: 5-10 minutter

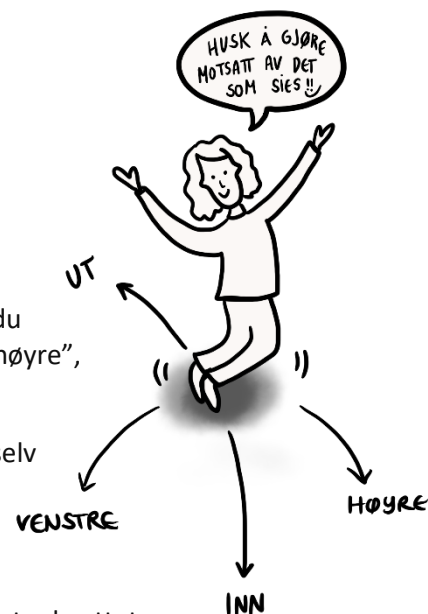
Antall personer: 4-50 personer

Mål: Få energi og god stemning på kort tid.

Fremgangsmåte:

1. Be deltakerne om å danne en sirkel og kopiere deg som fasilitator i forhold til fire forskjellige
2. øvelser: hoppe inn, hoppe ut, hoppe til venstre og hoppe til høyre. Fortell at deltakerne skal gjøre det MOTSATTE av hva du sier. Hvis du sier "hopp inn", skal deltakerne hoppe ut, og hvis du sier "hopp til høyre", skal de hoppe til venstre osv.
3. Du som fasilitator skal også lure deltakerne ved å si "hopp inn" og selv hoppe inn, mens deltakerne fortsatt skal gjøre det motsatte. Hvis deltakerne glemmer å gjøre det motsatte, er de ute av leken.

Variasjon: "Flip Flop" er en alternativ versjon med hendene, som er mindre aktiv enn hoppeversjonen. "Flip" betyr flat hånd, mens "flop" betyr knyttet hånd. Når fasilitatoren sier "flip", skal deltakerne derfor lage en knyttet hånd, og omvendt. Hvis de glemmer dette, er de ute av leken.



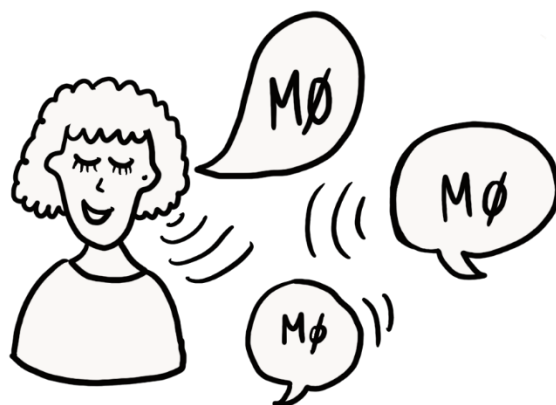
Energizer: Dyrelyder

Tid: 5-10 minutter

Antall personer: 4-50 personer

Mål: Få energi og god stemning på kort tid.

Be deltakerne om å lukke øynene. Nevn fire dyr, for eksempel en ku, en katt, en ape og en hund. Alle skal deretter hver for seg velge ett av de fire dyrene og samtidig lage lyden til det valgte dyret. Med lukkede øyne skal de deretter prøve å gruppere seg selv i dyregrupper ved å lytte etter lydene. Til slutt har de dannet fire dyregrupper. Variasjon: Kan varieres i forhold til hvor mange grupper man ønsker.



Energizer: Speil meg

Tid: 5 minutter

Antall personer: 2- 50

Mål: Å bli kjent

Fremgangsmåte:

Deltakerne velger en partner og de står opp overfor hverandre. Person A ser på sitt «speilbilde» (person B) og beveger seg. Person B må da være speilet som imiterer alle Person A's bevegelser. Etter noen minutter endres rollene.

Variasjon: I stedet for speilbilder kan deltakerne tenke seg at de er to magneter som er koblet sammen og derfor må bevege seg på samme måte.



Energizer: Puls

Tid: 5 minutter

Antall personer: 5- 50

Mål: Å bli kjent

1. Alle kneler i en sirkel med hendene flatt på gulvet. Den første deltakeren starter med å banke i gulvet med først venstre hånd og deretter høyre. Ta en testrunde for å vise deltakerne før dere starter.
2. Umiddelbart etter må deltakeren til høyre kopiere bevegelsen og videreføre rytmen rundt til resten av deltakerne – en om gangen.
3. Hvis en deltaker banker to ganger med den ene hånden, går rytmen den andre veien igjen. Hvis en deltaker glemmer å banke i gulvet når det er deres tur, da er de ute av spillet og må gå ut av ringen. Det samme gjelder hvis du går glipp av at retningen har endret seg.
4. Vinnerne er de to siste deltakerne som fortsatt er med i løpet.

Variasjon: Spillet kan gjøres vanskeligere ved å krysse hender med sidemannen. Det er mer utfordrende, men gir også mer kroppskontakt. Det er derfor viktig at deltakerne, selv før du spiller dette spillet, opplever å være i trygge omgivelser.

Energizer: Stein, saks, papir-turnering

Tid: 5–10 minutter

Antall: 8–30 personer

Mål: Få opp energien og skape fellesskap gjennom konkurranse og humor.

Fremgangsmåte:

1. Alle starter med å finne seg en **motstander** og spiller én runde med **stein–saks–papir** (best av 1).
2. **Den som taper**, blir **supporter** for vinneren. De stiller seg bak og heier.
3. Vinneren går videre til å møte en ny vinner – de spiller en ny runde.
4. Etter hvert vil det bli **flere og flere supportere bak de få som fortsatt er med** – som et slags "heia-tog".
5. Fortsett til det bare er **én vinner igjen** med hele gjengen bak seg som heilagjeng!

Regler:

- Bruk den klassiske rytmen: "Stein... Saks... Papir... *Slå!*"
- Man **kan ikke nekte å bli supporter** – det er en del av moroa!
- Heia på skikkelig! Jo høyere og mer entusiastisk, desto bedre stemning.

Fungerer bra fordi:

- Rask, enkel og ekstremt engasjerende.
- Skaper mye latter, spenning og fellesskap.
- Ingen blir stående utenfor – alle heier på noen!

Energizer: Flaskekappløp

Tid: 5–10 minutter

Antall: 6–30 personer

Mål: Skape fart, latter og lagånd gjennom enkel konkurranse.

Du trenger:

- 1 tom plastflaske (helst 1,5 liter) per lag

Fremgangsmåte:

1. Del gruppa inn i **to eller flere lag** (3–6 deltakere per lag er passe).
2. Alle på hvert lag **stiller seg på rekke** bak hverandre, med startlinje.
3. Den første på laget får en **tom plastflaske** og skal føre den fra start til mål og tilbake – men ikke med hendene!
 ➤ **De skal dytte flasken kun med pannen!**
4. Når første person har fullført, **gi flasken videre** til neste på laget.
5. Første lag der **alle har gjennomført** vinner.

Regler / tips:

- Flasken må ikke rulles med hendene – kun pannen kan brukes.
- Hvis flasken ruller vekk, må man hente den og fortsette.
- Gjør det gøy: ha musikk på, eller innfør rare «straffer» (f.eks. danse i 3 sek) hvis noen jukser.

Hvorfor den funker:

- Lett å forstå, lav terskel og veldig morsom å se på!
- Fysisk uten å være krevende.
- Skaper mye latter, konkurranse og samhold.

Pusteøvelse med lyd: Den summende bien

Tid: 5 minutter eller mer

Mål: roe ned nervesystemet

Forslag til manus: Av og til kan verden virke stor, travel og kanskje litt skummel. Denne øvelsen kan hjelpe oss med å lande i oss selv. En lang utpust slik vi lager her sender beskjed til hjernen om at du er rolig og trygg, og det påvirker humør og følelser positivt. Lyden av biepusten skaper vibrasjoner, eller lydbølger inni kroppen vår. Dette har også en beroligende effekt.

Forslag til manus:

1. Sitt i en komfortabel skredderstilling eller ligg på ryggen i stjerneform.
2. Lukk gjerne øynene hvis det kjennes trygt.
3. Lukk munnen og trekk pusten dypt inn.
4. På utpust lager du en summende lyd, som en bie: 'mmmmmmm'.
5. Kjenn hvor lang pusten din blir når du setter lyd på den!
6. Kan du se for deg en bie som summer fra blomst til blomst en varm sommerdag?
7. Etter et par runder med denne pusten kan du senke armene og åpne øynene.
- 8.
9. Legg merke til om du fortsatt kan kjenne etterdønningene av lyden i kroppen, og hvor stille den vanlige pusten din er.



VEDLEGG

Steder hvor ungdom kan få hjelp

Denne oversikten kan skrives ut og gis til ungdommen. Den ligger også i vedlegg.

1. Skolehelsetjenesten.

Helsesykepleiere på skolen din vil snakke med deg. De kan støtte deg og sammen kan dere finne ut av hva som kan gjøres videre.

2. Fastlege

Hvis du trenger noen å prate med kan også du kontakte fastlegen. Fastlegen kan også hjelpe deg med å finne hjelpetilbud i kommunen, henvise deg til en psykolog eller henvise deg til psykisk helsevern for barn og unge (BUP). Alle personer i Norge har fått tildelt en fastlege. Hvis du lurer på hvem din fastlege er, kan du ringe Veiledning Helsenorge på 23 32 70 00 eller gå inn på fastlegesiden.

3. Helsestasjon for ungdom.

Alle kommuner skal ha et gratis helsestasjonstilbud for ungdom (HFU) opptil 20 år. På helsestasjonen for ungdom kan du snakke med helsesykepleier, lege og evt. jordmor og psykolog. De som jobber der, har taushetsplikt.

Her kan du søke opp din nærmeste helsestasjon: [Ung.no, hjelp nær deg](https://ung.no/hjelp-naer-deg)

4. Psykisk helsehjelp i kommunen

På den enkelte kommunes nettsider finnes informasjon om hvordan man kan komme i kontakt med psykisk helse i kommunen. Tilbudene varierer fra kommune til kommune, og det vil være lurt å gjøre seg kjent med tilbudet i din kommune (fyll inn lokal nettside / telefonnummer).

Andre hjelperessurser:

For ungdom under 18:

- **Kors på halsen:** Snakk helt anonymt med trygge, voksne frivillige i Røde Kors.
 - Chat og mail: www.korspahalsen.no
 - Telefon: 800 333 21
- **Alarmtelefonen for barn og unge:** Barnevernets svartjeneste hvor du som er utsatt for omsorgssvikt eller har behov for hjelp kan ta kontakt
 - Chat: www.116111.no
 - Telefon: 116111

For ungdom over 18:

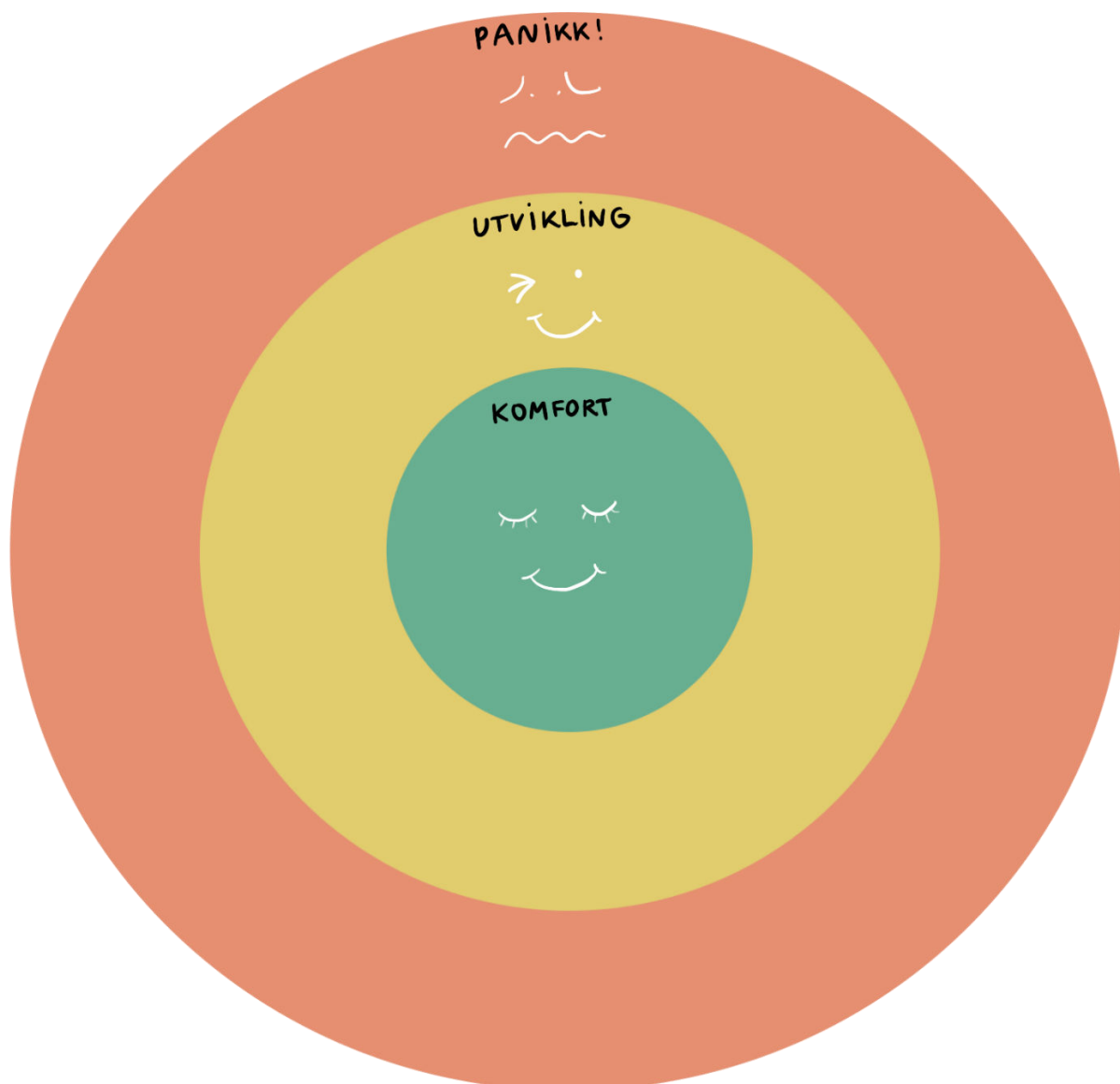
- **Kirkens SOS:** Døgnåpen krisetjeneste
 - Chat og melding: www.soschat.no
 - Telefon: 22 40 00 40
- **Mental helses hjelpetelefon:** Gratis og døgnåpen telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med.
 - Telefon: 116 123

Egnethetssamtale Psykt vanlig

Leder i Treffpunkt, Fellesverk, opplæringskoordinator eller en erfaren fasilitator for Psykt vanlig må gjennomføre en samtale med frivillig som ønsker å bli fasilitator for Psykt vanlig, og vurdere om vedkommende oppfyller følgende krav:

- Har sett videoopplæringen eller har deltatt på en fysisk opplæring.
- Har lest veilederen grundig.
- Er trygg på å snakke foran en gruppe og invitere med deltakerne til dialog.
- Forstår og aksepterer at Psykt Vanlig gjennomføres av flere fasilitatorer sammen, og samarbeider godt med andre.
- Forstår hvordan hen skaper et trygt rom ved å lage arbeidsavtalen, gjøre bli kjent- leker og energizere.
- Møter deltakerne med respekt, forståelse og empati for det de deler.
- Forstår at rollen som fasilitator ikke innebærer å gi råd, men å skape trygge rammer for dialog og refleksjon.
- Forstår at målet er å fasilitere for at deltakerne skal snakke og lære av hverandre – fasilitator skal holde seg mest mulig i bakgrunnen.

Mestringssirkelen



Følelsoversikt

Print gjerne ut og gi til deltakerne

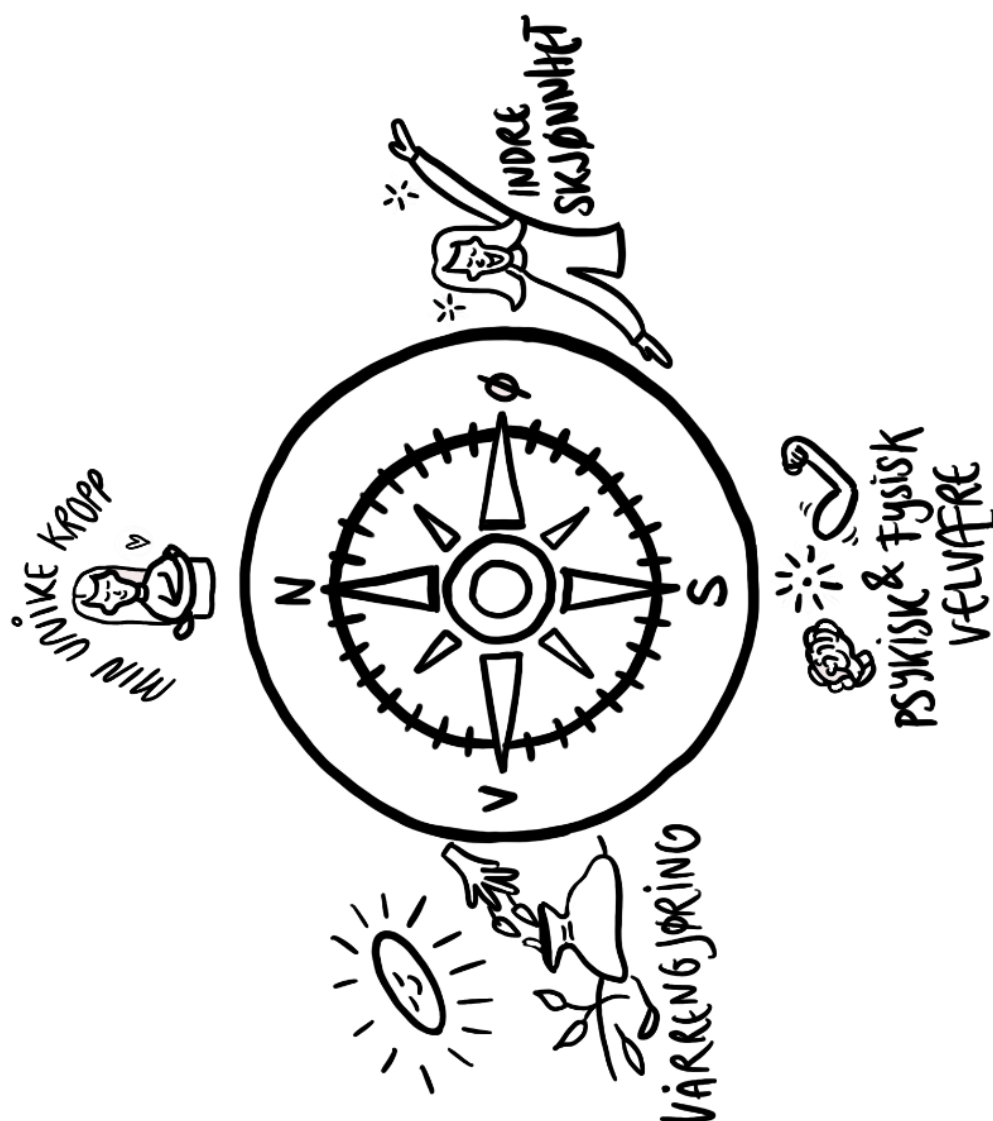
Primær-følelser	Typisk årsak	Funksjon	Kroppslig opplevelse	Handlings-tendens	Behov	Typisk problem
Interesse / nysgjerrighet	Møter med noe nytt, ukjent eller noe du vil mestre og lære mer om.	Utforske, lære og tilegne nye ferdigheter	Spent, engasjert, kribling, skjerpet i kroppen.	Utforske. Eventuelt komme i flyt.	Mestre, lære og skaffe kunnskap.	Mangle iver og driv, som oftest fordi andre følelser står i veien.
Glede	Få et fysisk eller emosjonelt behov møtt	Skape fellesskap, lære å kjenne at noe er godt.	Lett i kroppen, kribling, varm	Smile og le.	At gleden gjengjeldes.	Mangle eller savne glede. Instrumentell glede for å skjule andre følelser.
Tristhet / sorg	Miste/tape noen eller noe som var viktig for deg.	Bearbeide tap eller sorg, utløse støtte fra andre.	Tung, hulrom i magen, klump i halsen.	Gråte, synke sammen, søke nærhet.	Trøst, omsorg og støtte.	Sekundær og global tristhet uten retning. Ubearbeidet sorg. Eller som ledd i gammel følelse av å være ensom og alene.
Frykt	Stå ovenfor noe som truer deg, noe eller noen som er viktige for deg.	Unngå eller overkomme trusler og fare.	Hjertebank, trykk i brystet, svett, kald, kvalm, urolig i kroppen.	Flykte, søke beskyttelse eller gå til angrep	Trygghet, beskyttelse eller mestre frykten.	Sekundær frykt over andre følelser (angst). Gammel problematisk frykt knyttet til å være alene eller å bli kritisert.

Primær-følelser	Typisk årsak	Funksjon	Kroppslig opplevelse	Handlings-tendens	Behov	Typisk problem
Sinne	Noen behandler deg dårlig, hindrer deg i noe, eller trer over grensene dine.	Beskytte deg selv og andre, skape avstand, eller overkomme hindringer.	Varm, stø, sterk, spente muskler og følelsen av å være kraftfull.	Gå til angrep, si fra, uttrykke behov eller sette grenser.	Sette grenser, hevde seg selv og egne behov.	Sekundært sinne, raseri, bitterhet, eller avvisende sinne over sårbare følelser. Manglende tilgang til sinne.
Skyld	Du har gjort noe dumt mot andre eller felleskapet	Sikre relasjoner, plass i flokken og trygghet.	Senke hodet, klump i magen, tung i kroppen.	Se ned, søke til den andre, si unnskyld, prøve å reparere.	Reparasjon, sikre relasjonen.	Ikke orke å reparere, overdreven skyldfølelse eller sekundær skyld for å være sint.
Skam	Ikke møte opplevde forventninger/normer/verdier. Bli kritisert, ydmyket eller sosialt straffet.	Signal for å tilpasse seg sosialt, forhindre utenforskap, sikre relasjoner og tilhørighet.	Senke hodet, klump i magen, rødme.	Gjøre seg liten, gjemme seg, se ned, skjule det.	Bekreftelse, forståelse, aksept og anerkjennelse.	Gammel følelse av å ikke være god nok, feil, verdiløs eller uelskelig. Ofte med selvkritikk eller skadelig atferd som følge av dette. Skamme seg over andre følelser
Avsky / forakt	Stå ovenfor noe vemmelig, ekkelt, eller svakt, eller noe som bryter med dine verdier.	Skape avstand til noe farlig eller uønsket, eller det som bryter normer og verdier.	Uggen, kvalme, grimaser av misnøye.	Trekke seg unna, vende seg vekk, utrykke misnøye eller se ned på.	Beskytte seg selv eller fellesskapet mot noe som oppleves skadelig.	Sekundær avsky over frykt, skyld eller skam. Eventuelt forakte eller avsky seg selv (selvforakt).

Vedlegg øvelse: Hva kan vi kontrollere og ikke?

BEKYMRING/ UTFORDRING	KONTROLL	IKKE KONTROLL

Vedlegg øvelse: Kroppskompasset



Vedlegg Sjiraffspråk bildeøvelse

Velg det bildet du syns er best.



Foto: Scanpix Denmark , Reuters



Foto brukt i tråd med gjeldende lisens for undervisningsformål.



Bildet er AI-generert og kan brukes fritt.

Vedlegg øvelse: Livets tre

Bakken - Det du er glad for i hverdagen

Vi starter med livet her og nå, fordi det gjør det lettere å gå videre til røttene. Tegn eller skriv stikkord på linjen over røttene.

Eksempler på spørsmål og tema:

- **Hva er bra med livet nå?** (Trygghet, rettigheter, skole, familie, venner)
- **Hva gir glede i hverdagen? Hva liker du å gjøre?** (Musikk, trening, skole, fotball, aktiviteter, PlayStation)
- **Hvem liker du å være sammen med?** (Venner, kjæledyr, voksne)

Røttene - Hvor du kommer fra

Røttene viser hvor du kommer fra. Løft frem gode minner og historier som du bærer med deg i livet i dag.

Eksempler på spørsmål og tema:

- Hvor vokste du opp?
- Har du en opplevelse du husker godt som gir deg gode følelser?
- Hvem bodde du sammen med?
- Hva er foreldrene dine opptatt av?
- Hva er viktige verdier i familien din?
- Hva er viktige verdier i slekta di?
- Hva er viktige verdier i byen du bor i? I Norge?
- Hvis du har vokst opp i et annet land, hva verdsetter du fra hjemlandet som du ønsker å ta med deg videre i livet?

Stammen på treet – Evner og ferdigheter

Dette handler om hva du er god til og hvilke gode egenskaper du har. Det kan være ting som å danse, synge, være morsom, eller personlige egenskaper som tålmodighet, ansvarlighet og omtanke.

Spørsmål for å komme i gang:

- Hva er du god til?
- Hvordan vil andre beskrive deg?
- Hva ville din mor, far eller beste venn sagt om deg?
- Hva liker du å høre at andre sier om deg?

Greinene – Håp og ønsker for framtida

Greinene handler om håp og ønsker for framtiden. Hjelp deltakerne med å formulere minst ett ønske for seg selv og et for familien.

Spørsmål for å komme i gang:

- Har du et mål eller noe du ønsker å jobbe for?

- Hva ønsker du skal skje i framtida? Hva drømmer du om?
- Hva er første skritt for å nå målet ditt?
- Hva ønsker du for andre, som familie eller venner?

Bladene og fruktene – Viktige personer i livet ditt og hva du har fått fra dem

Bladene representerer viktige personer i livet ditt, og fruktene handler om hva du har lært fra dem.

Spørsmål for å komme i gang:

- Hvilke personer er viktige for deg?
- Hvorfor er de viktige?
- Hva har du lært av dem?

Husk at dette kan være et følsomt tema, så vær oppmerksom på deltakerens følelser og støtt dem gjennom prosessen.

Vedlegg øvelse: Har begge lyst?

Case 1: Du er usikker på om den andre faktisk vil kysse deg

Situasjon:

Du og en person du liker sitter tett sammen. Du får inntrykk av at stemningen er god, men du er usikker på om den andre faktisk ønsker å kysse deg.

Hvordan kan du bruke sjiraffspråk for å undersøke om personen faktisk samtykker?

Trinn i sjiraffspråk:

- Observere «Jeg ser at...»
- Føle «Jeg føler/blir/kjenner...»
- Behov «Jeg trenger...»
- Ønsker «Jeg ønsker...»

Case 2: Du føler deg presset til å gjøre noe du ikke vil

Situasjon:

En person du dater foreslår å gå lenger fysisk enn du er komfortabel med. Du kjenner deg usikker, men vil si ifra på en god måte.

Hvordan kan du bruke sjiraffspråk for å undersøke om personen faktisk samtykker?

Trinn i sjiraffspråk:

- Observere «Jeg ser/hører at...»
- Føle «Jeg føler/blir/kjenner...»
- Behov «Jeg trenger...»
- Ønsker «Jeg ønsker..»

Case 3: Du er i tvil om den andre faktisk samtykker

Situasjon:

Dere har begynt å være intime, men den andre personen er stille og virker passiv.

Hvordan kan du bruke sjiraffspråk for å undersøke om personen faktisk samtykker?

Trinn i sjiraffspråk:

- Observere «Jeg ser/hører/oppfatter at...»
- Føle «Jeg føler/blir/kjenner...»
- Behov «Jeg trenger...»
- Ønsker «Jeg ønsker...»

Case 4: Du vil si nei til noe du ikke er klar for

Situasjon:

En person du er sammen med foreslår å ha sex, men du kjenner at du ikke er klar.

Hvordan kan du bruke sjiraffspråk for å undersøke om personen faktisk samtykker?

Trinn i sjiraffspråk:

- Observere: «Jeg ser/hører/oppfatter at....»
- Føle: «Jeg føler/blir/kjenner..»
- Behov: «Jeg trenger...»
- Ønsker: «Jeg ønsker..»

Vedlegg øvelse: Myter og fakta om sex

SANNE UTSAGN	FALSKE UTSAGN	FOR FASILITATOR: KOMMENTARER TIL UTSAGN
En kvinne kan bli gravid etter sex, selv når man bruker prevensjon. Ingen prevensjonsmidler er 100% effektive, men kondomer er 99,7% effektive.		
	Bruk av p-piller øker risikoen for å få kreft.	Det finnes ingen bevis for at p-piller påvirker risikoen for kreft.
Du kan bli gravid selv om du har gått på p- piller i mange år.	Bruk av p-piller kan gjøre det vanskeligere å bli gravid i fremtiden.	Det finnes ingen bevis for at e: langvarig bruk av p-piller påvirker fruktbarheten.
Å ha en annen seksuelt overførbart sykdom øker risikoen for overføring av hiv ved seksuell kontakt.		Å ha en annen seksuelt overførbart sykdom (klamydia, gonoré, herpes, syfilis eller andre sykdommer med sår eller skade på slimhinne) øker risikoen for overføring av hiv ved seksuell kontakt.
	Gutter har større sexlyst enn jenter.	Sexlyst avhenger ikke av kjønn. Jenter og gutter kan ha like stor sexlyst.
Det finnes i dag behandling for HIV.		Ja, det finnes effektiv behandling for HIV i dag. Selv om HIV ikke kan helbredes fullstendig, kan moderne medisiner (antiretroviral behandling, ART) redusere virusmengden i kroppen til ikke-målbare nivåer. Dette gjør at personer med HIV kan leve lange og friske liv, og ikke smitte andre.
	Det er vanskeligere å bli gravid hvis du har tatt abort.	Å bli gravid igjen etter en abort innebærer ingen risiko.
	Du kan ikke få en seksuelt overførbart sykdom igjen hvis du har hatt den før.	En person kan fortsette å få den samme seksuelt overførbare sykdommen hver gang han eller

		hun har ubeskyttet sex med en smittet person.
	Mennesker med en funksjonsvariasjon kan ikke ha sex.	Mennesker med en funksjonsvariasjon har like mye sexlyst og kan ha like mye sex som andre. Noen trenger kanskje litt ekstra hjelpemidler og finner enkelte posisjoner litt vanskeligere enn andre.
P-piller og spiral beskytter ikke mot alle seksuelt overførbare infeksjoner.	Så lenge du går på p- piller eller spiral er du beskyttet for seksuelt overførbare sykdommer.	Disse prevensjonsmidlene beskytter bare mot graviditet. Du må bruke andre midler for å beskytte deg mot seksuelt overførbare infeksjoner, som for eksempel kondomer.
Ofre for seksuelle overgrep er ofre for en kriminell handling og blir rammet tilfeldig uten tanke på utseende, personlighet, alder, hudfarge eller sosial klasse.	Dersom du kler deg utfordrende så er det din feil at du blir utsatt for et seksuelt overgrep.	Ofre for seksuelle overgrep er ofre for en kriminell handling og blir rammet tilfeldig uten tanke på utseende, personlighet, alder, hudfarge eller sosial klasse.
	Hvis de du skal ha samleie med ikke har noen symptomer på seksuelt overførbare sykdommer, så er det ikke noen risiko for å selv få seksuelt overførbare sykdommer.	Noen seksuelt overførbare sykdommer, som for eksempel herpes, har synlige symptomer hos både menn og kvinner. Andre, som for eksempel gonoré og klamydia, har vanligvis ingen synlige tegn hos kvinner og kan også være uten symptomer hos menn. HIV-infeksjoner kan forekomme hos begge kjønn uten symptomer på sykdommen i 10 år eller lenger.
Man kan bli smittet med en seksuelt overførbare infeksjon gjennom både vaginal, anal og oral sex.		Seksuelt overførbare infeksjoner (SOI) kan overføres ved alle former for seksuell kontakt – vaginal, anal og oral. Infeksjoner som klamydia, gonoré, herpes og syfilis kan smitte gjennom slimhinner og kroppsvæsker, uavhengig av type sex. Bruk av beskyttelse som kondom eller slikkelapp reduserer risikoen betydelig.

Man kan bli smittet med en seksuelt overførbart infeksjon gjennom både vaginal, anal og oral sex.	Hvis de brukes riktig, kan kondomer brukes mer enn én gang.	Et kondom kan ikke brukes mer enn én gang, da det kan oppstå rifter i gummi og sæd kan bli igjen i kondomet. Du bør bruke et nytt kondom for hvert samleie for å beskytte deg mot seksuelt overførbare infeksjoner og graviditet
	Det er ikke seksuelt overgrep hvis de involverte har hatt sex med hverandre før eller er i et parforhold med hverandre.	Samtykke må gis i enhver situasjon med intimitet. Hvis samtykke ikke er gitt, blir det ikke lenger en gjensidig opplevelse, men heller et seksuelt overgrep.
Man kan ha sex uten å oppnå verken kvinnelig eller mannlig orgasme.		Sex er ofte godt selv om du ikke får en orgasme, og alle som har sex får ikke orgasme hver gang. Du skal aldri gjøre noe bare fordi du tenker eller føler at det er slik du skal gjøre det.
	Det er ikke voldtekt når man er kjærester.	Samleie uten samtykke er voldtekt. Selv om du er i et forhold er det fortsatt du som bestemmer om du faktisk vil, hva du vil og når du vil eller ikke vil gjøre noe. Ingen har eierskap over en annens kropp.
Folk har ulike preferanser når det kommer til kjønnsår.	Ingen liker kjønnsår.	Kjønnsårpreferanse er som andre preferanser, de varierer fra person til person. Her er det ingen fasit, bortsett fra at man bestemmer over egen kropp.
Å være aseksuell handler om at man ikke har interesse for seksuelle følelser eller handlinger. Man kan allikevel bli forelsket i andre og leve i lykkelige forhold.	A-seksualitet finnes egentlig ikke.	Å være aseksuell betyr at man er en person som ikke har interesse for seksuelle følelser eller handlinger. Dette behøver ikke bety at du ikke har sex. Det kan variere fra person til person og være periodisk og eller varig. Man kan være forelsket og i et forhold og ikke ha lyst på sex. Du kan være aseksuell og samtidig definere deg som bifil, homofil eller heterofil. For noen er aseksualiteten deres seksuelle orientering.

	Å bruke glidemiddel er juks	Sex er ikke en konkurranse! Glidemiddel er et hjelpemiddel for å gjøre penetrering lettere og diggere. Noen har behov for glidemiddel for at det skal være godt å ha sex. Det er helt vanlig at de av oss med vulva har varierende mengde våthet.
--	------------------------------------	--

VERKTØY FOR FASILITATOR

VERKTØY FOR FASILITATOR		
VERKTØY	BAKGRUNN	GJØRE
Oppsummering	Oppsummer en diskusjon ved å gi deltakerne en oversikt over hva som har blitt diskutert så langt. Skjær det ned til et par nøkkelpunkter. Dette kan hjelpe fasilitator med å avslutte et emne og gå videre. Be medfasilitator om å skrive punktene ned på et flippover-ark og heng flippover-arket et sted i lokalet.	Gjenta det overordnede temaet for diskusjonen: "I dag har vi diskutert anvendelsen av Life Skills-aktiviteter." Nevn nøkkelpunktene: "Alt i alt har vi vurdert tre punkter..." Snakk vekselvis om punktene: "Det første punktet omhandlet målgrupper, deretter så vi på medfasilitering, og til slutt hvordan vi skaper et trygt rom."
Omskrivning/reformulering	Forsikre deltakeren om at hen ble hørt, og at du er interessert i å forstå hen.	Fasilitatorer tolker hva deltakeren sa: "Det jeg hørte deg si, var..." "Det høres ut som om du sa..." "Har jeg forstått deg riktig hvis..."
Balansering	Kan hjelpe med å utvide en diskusjon ved å inkludere andre perspektiver, eller kan hjelpe deltakerne med å se alternative synspunkter.	Eksempler på balansering: "Er det andre måter å se det på?", "Ok, vi har nå hørt X sin mening. Har noen andre et annet synspunkt?".
Speiling	Nyttig til brainstorming og medfasilitering, og sikrer at personen som skriver notater, skriver riktig. Når og hvis det språklige er et problem, kan speiling hjelpe til å sikre riktig forståelse.	Gjenta, ord for ord, deltakerens siste setning. Deltaker: "Jeg vil gjerne være en aktiv del av øvelsen" Fasilitator: "Du vil gjerne være en aktiv del av øvelsen"
Stable	Hjelper med å snakke etter tur. Øker gruppedeltakelsen generelt, eliminerer forstyrrelser og hindrer at enkelte deltakere dominerer samtalen.	Be alle som vil si noe, om å rekke opp hånden. Gi hver av dem et nummer. Når runden er over, start en ny.

HVORDAN MAN HÅNDTERER DELTAKERE, SOM...	
HANDLING	DIN REAKSJON
Konstant stiller spørsmål	• Still mer lukkede spørsmål som bare kan besvares med "Ja", "Nei" eller "Hvorfor?" • Unngå å svare direkte på hans eller hennes kommentarer. • Bruk ideen om en "parkeringsplass". Parker spørsmål som ikke er direkte relevante for økten, og kom tilbake til dem senere hvis de er relevante.
Snakker mye, raskt, høyt	Gi personen et hint. Kanskje er han eller hun ikke klar over at vedkommendes entusiasme tar mye plass. • Be vennlig personen om å komme til poenget. • Avbryt med: "Kan du gi oss en kort oppsummering?" eller takk deltakeren og si at du gjerne vil høre fra noen andre nå. • Bryt øyekontakten og flytt deg bort. Ikke gjør ham eller henne til ditt fokus. • Før diskusjonen starter, kan dere bli enige om en standardtid for kommentarer, for eksempel to minutter hver. • Still mer presise spørsmål. • Når dere etablerer et regelsett, spør om gruppen kan være enige i at man skal la minst tre (avhengig av gruppestørrelse) andre bidra til diskusjonen før man kommer med enda en kommentar.
Leser informasjonen flere ganger, skriver alt ned eller snakker veldig sakte.	Motiver ham eller henne til å dele sine opplevelser (i stedet for kunnskap). Life Skills er ikke en skole, så fortell deltakerne at de ikke trenger å huske alt. • Spør om hans eller hennes mening. Forsøk å unngå at personen føler seg ekskludert eller utstilt. • Hold øye med følelser og ansiktsuttrykk. Er personen ok? (snakk med personen utenfor programmet under fire øyne).

	• Spør om alt er i orden, for eksempel: "Kan vi fortsette?" Se etter anerkjennende nikk eller svar.
Ikke vil være i fokus, er usikker eller er introvert	Få dem ut av komfortsonen. • Nevn navnene deres for å skape en forbindelse, og snakk med dem i pausen. • Styrk selvtilliten deres ved å stille enkle og direkte spørsmål. • Se etter og vis støtte fra gruppen ved å spørre: "Er dere enige i det han eller hun sier?" • Bytt metode: arbeid i mindre grupper, par osv.
Er uengasjert eller urolig	Du kan endre metoden, altså gjøre kurset mer interaktivt. • Referer til regelsettet (for eksempel at man ikke skal se på telefoner under kurset). • Gjennomfør flere energizers. • Snakk med personen alene, og spør om han eller hun virkelig ønsker å være med.

DINE EGNE NOTATER

