

Seksuelle overgrep

Ungdom



Innledning til lærerne

Denne Link-samlingen skal handle om seksuelle overgrep. Erfaringsmessig er det et tema som utfordrer oss. Det er vanskelig og ubehagelig å snakke om, og tanken på at det sitter ett eller flere barn/ungdom i ditt klasserom som har opplevd eller kommer til å oppleve seksuelle overgrep, kan være vondt å ta inn over seg. Vi vegrer oss og tenker kanskje at «dette er ikke mitt bord». Forskning viser at det gjennomsnittlig tar 17 år før mennesker forteller om overgrep (Steine, 2017). Derfor er det viktig at vi som voksne kan bidra til å redusere skammen. Når vi på skolen åpner opp for å snakke om det som er tabu, gis utsatte barn og unge mulighet til å få hjelp. Læreren kan si noe om hvem som kan hjelpe.

Det er laget en samling tilpasset ungdom og en tilpasset barnetrinnet for å møte elevene best mulig om dette temaet.

Seksuelle overgrep skjer. Noen ganger er det voksne som gjør overgrep mot barn. Andre ganger kan det være ungdommer som gjør overgrep mot andre ungdommer. Faktisk skjer det ifølge Kripes seksuelle overgrep mot barn hver eneste dag i Norge. Mange av disse overgrepene blir aldri gjort kjent. Overgriperens

formaninger, trusler eller voldelige oppførsel kan få barnet/ungdommen til å tie. Det samme kan følelsen av skyld og skam eller frykten for hva som vil skje med overgriperen eller en selv.

Nasjonalt kompetansesenter for vold og traumer definerer seksuelle overgrep slik: Når barn eller unge blir involvert i seksuell aktivitet som de utviklingsmessig ikke er i stand til å forstå og heller ikke kan gi samtykke til aktiviteten. Mange former for seksuelle overgrep omfatter utvendig kontakt med barnets kroppsåpninger (beføling) eller krenkelser uten fysisk kontakt (seksuell posering), (NKVTS, 2015).

Mange klarer seg bra etter overgrep, men en god del strever med etterreaksjoner. Vanlige etterreaksjoner kan være angst og frykt, nummenhet og tristhet. Konsentrasjonsvansker, økt irritasjon, sinne og utagering kan ofte forekomme. Mange vil tidvis gjenoppleve det som skjedde. Noen vil være plaget med søvnforstyrrelser og kroppslige plager, eller føle skam, selvbepreidelse og skyldfølelse.

Gjennomføring i klassen

Mål for samlingen

Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbilde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

Kompetansemål for samlingen

Kunnskap: at elevene vet hva seksuelle overgrep er, at det ikke er lov og at det kan være skadelig.

Ferdighet: at elevene vet hvor og hvordan de kan henvende seg for å få hjelp av trygge voksne.

Verdier: at elevene blir minnet om at man bør involvere trygge voksne når overgrep har skjedd.



Innledningsritual

Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer.

Dagens gullkorn

Alle forteller om en hyggelig ting de har opplevd siden sist samling. Husk at det er små og enkle hverdagsgledene vi er på jakt etter, ikke grense-sprengende happeninger.

Tema

Presentasjon av tema

Lærer presenterer dagens tema, helt kort. Si noen få setninger om hva samlingen skal handle om. Her kan man plukke ut noe av det som står i innledning til læreren. Innledningen skal bare spore elevene på tematikken og bør derfor ikke ta mer enn noen få minutter.

Husk å minne elevene om at hvis noen har behov for å snakke med noen etter samlingen, vil det bli mulighet for det.

Forslag til introduksjon av tema:

I dag skal LINK-samlingen handle om seksuelle overgrep. Dette er et tema som er viktig å snakke om! Hva er seksuelle overgrep? Hva er lov og hva er ikke lov? Hvor kan vi få hjelp? Hvordan kan vi hjelpe en venn? Det skal vi snakke om i dag.

Om noen av dere har opplevd seksuelle overgrep selv eller kjenner noen som har opplevd det så er det viktig å snakke med en voksen. Det er ikke meningen at dere skal fortelle hele klassen om hva dere selv eller deres venner har opplevd. Sammen med krøll og kast-arket vil det deles ut en lapp som dere alle skal fylle ut og levere inn. Her skal dere skive navnet deres og om dere ønsker en samtale med en voksen på skolen. Dette gjelder for alle samlingene som tilhører På godt og vondt.

Bruk utarbeidet PowerPoint(PP) som utgangspunkt for samtale om temaet. Under PP-bildene fins det støttespørsmål du kan bruke i samtalen med elevene. Du kan også lage egne spørsmål, men det er viktig at spørsmålene er åpne. De skal legge til rette for refleksjon og felles undring og utforskning. Vi er ikke på jakt etter fasitsvar, men ønsker at barn/unge skal få satt ord på egne tanker, følelser og meninger. Det ligger en film i PP som et godt utgangspunkt for å arbeide tema seksuelle overgrep.

Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene. Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt.

Det er utarbeidet en PP til bruk på barnetrinnet, og en for ungdomstrinnet. Selv med denne nivå-differensieringen er det viktig å tilpasse spørsmålene til den enkelte gruppa.

Oppgaver

Vi jobber med tema. Velg, vrak og tilpass

Her kommer mange ulike oppgaver du som lærer kan velge mellom. Det er ikke meningen å gjøre alt som er foreslått. Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Vi anbefaler likevel at du velger oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke.

Oppgaver til temaet

Samhandlingsoppgaver i grupper.

Oppgave 1:

Hemmeligheter

Kameraten din forteller at idrettstreneren har bedt ham bli igjen etter trening og har tatt ham på rompa og på ryggen. Hva kan vi som venn gjøre? Skriv ned minst tre forslag.

Oppgave 2:

Hvorfor fortelle?

En venn/venninne har blitt utsatt for seksuelle overgrep. Det er over 10 år siden. Hva er vitsen med å fortelle det til noen?

Skriv ned begrunnelser for å fortelle om overgrep.

Oppgave 3:

Hvem kan hjelpe?

Mange synes det er vanskelig å fortelle om overgrep. Hvem kunne du fortalt det til?

Lag ei liste over hvem som kan hjelpe.

Oppgave 4:

Hvem kan hjelpe om du har et nettproblem?

Gå inn på medietilsynet sin oversikt over hvem som kan hjelpe om du har et nettproblem. Skriv opp på en plakat hvem som kan hjelpe og hva de kan hjelpe med, bruk egne ord/stikkord.

http://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/2015/nettproblem_disse-kan-hjelpe_2012.pdf

Oppgave 5: Diskusjon

Drøft disse utsagnene:

- Både gutter og jenter kan utsettes for seksuelle overgrep.
- Både menn og kvinner kan begå seksuelle overgrep.
- Om noen ber deg holde på en hemmelighet om seksuelle overgrep, hva kan du svare da? - Hva om du allerede har lovet å holde det hemmelig?

Oppgave 6:

Ung.no

Gå inn på: <https://www.ung.no/overgrep/>

Finn artikler om seksuelle overgrep. Presenter for klassen det dere tenker er viktig.

Øvelser i plenum

Fellesøvelse 1:

STOPP-øvelsen

Det handler om å kjenne etter hvor stor egen intimsone er. Stå mot hverandre to og to. Gå sakte nærmere mot hverandre og si stopp når det er nærme nok:

- Hvor går din grense?
- Er det likt for alle?
- Hvordan er det når noen kommer for nær?

Fellesøvelse 2:

Rollespill og refleksjon

To og to jobber sammen. En er ungdom som har vært utsatt for overgrep. Den andre er voksen. Dere kan enten være ungdom og helsesøster, eller elev og lærer, mor og barn, far og barn eller ungdom og lege. Ungdommen forteller om seksuelle overgrep. Bytt roller etter ei stund.

- Hvordan var det å fortelle?
- Hva er fordelen ved å fortelle?
- Hva risikerer du ved å si det?
Barnevern, flytting, rettsak, mulig fengsel for overgriper.
- Hvordan var det å høre om seksuelle overgrep?
- Hvordan trenger de som har opplevd dette å bli møtt.

Fellesøvelse 3:

Rollespill og refleksjon

To og to jobber sammen. Dere er venner, og plutselig begynner vennen din å fortelle om egne opplevelser med seksuelle overgrep. Hva gjør du? Hva sier du? Bytt roller etter ei stund.

- Hvordan var det å fortelle?
- Hva er fordelen ved å fortelle?
- Hva risikerer du ved å si det?
Barnevern, flytting, rettsak, mulig fengsel for overgriper.
- Hvordan var det å høre om seksuelle overgrep?
- Hvordan trenger de som har opplevd dette å bli møtt?
- Hva ville du gjort videre?



Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Hva er seksuelle overgrep?
- Hvem begår seksuelle overgrep?
- Hvorfor begår noen seksuelle overgrep?
- Kan et barn være glad i den som begår overgrep, samtidig som det ikke er glad for overgrepene?
- Kan overgriper også være en barnet er avhengig av, som foreldre?
- Hvorfor tror du at enkelte ungdommer som opplever seksuelle overgrep ikke forteller det til noen?
- Hvordan vil et samfunn uten seksuelle overgrep være?

Bare for gøy

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en LINK- time, også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da. Velg minst en av øvelsene fra øvelsesheftet.

I ei gruppe som er trygg på hverandre, kan denne leken være befriende med tanke på leken og ufarlig nærhet.

To plasser til høyre

Formål: God opplevelse

Utstyr: Dere har en stol mindre enn det er deltakere. Elevene sitter på stolene i en ring. En står i midten. Han sier: "Alle som har".....også må han finne på noe for eksempel: "Alle som har på seg t-skjorte skal flytte.....så finner han på noe igjen for eksempel: tre plasser til venstre". De det gjelder flytter seg ifølge instruks. Hvis den stolen de kommer til er opptatt må han/hun sette seg på fanget. Flere instruks følger. Etter hvert kan det bli stabler med elever. Leken anbefales bare i klasser hvor elevene er trygge på hverandre, og hvor dette vil morsomt for alle.

Eller for å øve på å tone seg inn på hverandre:

Lille speil på veggen der

Formål: Øve sensitivitet for andres kroppsspråk. Trene på å lede og å la seg lede.

Utstyr: Ingenting

To og to elever står rett mot hverandre. En er et virkelig menneske, den andre skal være speilbildet. Bevegelsene må være sene, for at speilbildet skal rekke å følge med. En øvelse for å trene opp sensitivitet for andre menneskers kroppsspråk.

Eller bare for gøy:

Ei rumpe i gulvet

Formål: Samarbeidstrening

Utstyr: Ingenting

Øvelsen er både gøy, og gir trening i samarbeid. Å vise empati handler om å aktivt gå inn i samspill med andre. Elevene deles inn i grupper på ca fire. Leder gir instruks som gruppa skal følge, som for eksempel: "En rygg, tre føtter og ei hånd i gulvet". Gruppa må bli enige i hvordan de skal løse det. Den gruppa som klarer det raskest får et poeng. Leder gir ny instruks.

Boka mi

Vi anbefaler at alle elevene har hver sin bok som de bare bruker i link-timene. Denne boka bør se litt annerledes ut enn de vanlige arbeidsbøkene. Tanken er at elevene skal ha ett minne fra hver samling. De kan tegne og/eller skrive, lime inn bilder eller tekster, de kan også skrive hilsener til hverandre. Man kan for eksempel be alle sende boka tre plasser til venstre, og be elevene skrive en hyggelig hilsen til den man har fått boka til. Bare fantasien setter grenser, men husk at arbeidet i boka skal være lystbetont og ikke bære preg av kontroll. Ingen skal oppleve å komme til kort.

Vi anbefaler at læreren samler inn bøkene etter timen og oppbevarer dem på skolen. Dette er for å unngå at noen glemmer boka hjemme eller mister den. På den måten sikrer man at alle elevene kan få boka med seg som et hyggelig minne når de slutter på skolen. Dersom man bruker link gjennom mange år, kan boka bli en skatt full av gode minner.

Skrive vennehilser som gjør de andre glade.

Fullfør setningene:

- Jeg blir sint når
- Jeg blir glad når
- Jeg blir flau når
- Jeg blir misunnelig/sjalu når
- Osv

Tegn fra en gang du var skikkelig redd.

Gode råd for å håndtere de vonde følelsene

Del de gjerne med andre.

Fullfør setningene:

- Når jeg blir redd kan jeg.....
- Når jeg er sint kan jeg.....
- Når jeg er misunnelig kan jeg
- Når jeg er irritert kan jeg osv.

Lag en seigmann og fyll den med følelser etter eget ønske.

Lag dine egne smiley, eller finn noen fine på nettet, skriv ut og lim inn.

Oppsummering

Oppsummering

Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-oppgaven, eller velg 3 ting.

Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-oppgavene finner dere i opplegget for samlingen. Elevene skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peprer skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Hvis det er populært å være skyteskive, er det viktig at dette går på omgang. Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Læreren ber noe lese hva de har skrevet. Elevene kan selv velge hva de vil dele.

Neste gang

Fortell hva som er tema neste gang. Si til elevene at hvis det er noe de synes er problematisk med temaet, kan de si ifra til læreren så finner dere løsninger sammen.

Avslutningsritual

Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Et avslutningsritual kan være at alle elevene står i ring og sender klassebåndet i sirkelen mens man spiller et musikkstykke.

Klassebåndet lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca.50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes så sammen til en sirkel. Vi foreslår at alle tøyestykkene legges i en haug, og så får en og en elev bind for øynene og trekker hvilket tøyestykke som skal være det neste. På den måten blir rekkefølge og sammensetning tilfeldig. Fordelen med å knytte båndene i stedet for å sy, er at man kan gi rom til nye tøyestykker dersom gruppa får nye medlemmer.

Klassebåndet er et symbol på at alle hører til, at alle har en plass i fellesskapet. Vi er knyttet til hverandre. Derfor er vi avhengig av hverandre og vi velger å ta vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen. Stå-på-kort ligger under ekstramateriell. De kan skrives ut og eventuelt lamineres.

vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen.

Stå-på-kort ligger under ekstramateriell. De kan skrives ut og eventuelt lamineres.

Krøll og kast oppgaven
Seksuelle overgrep
Svar på en eller flere oppgaver

1. Hva er et seksuelt overgrep?

2. Hva kan du gjøre om du opplever det?

3. Hva vil du gjøre hvis du får vite at en av dine venner opplever seksuelle overgrep?

4. Skriv opp navnet på minst en voksen på skolen som man kan snakke med om seksuelle overgrep:



