



MIR-UNG



Workshoplederkurs Vold i nære relasjoner

Manual utarbeidet basert på kurs i
prosjektet «Sammen mot vold og
overgrep»

MiR-Ung, 2022
Cecilie Nordfeldt

Støttet av



Bufdir

«Everyone you meet is fighting a battle you know
nothing about. Be kind. Always.»

Innhold

FORORD.....	3
Hvorfor kurs om vold i nære relasjoner?	4
Del 1: Vold i nære relasjoner.....	5
A/ Hva er vold?.....	5
B/ Konsekvenser av vold i nære relasjoner	8
C/ Hva kan vi gjøre – hvor kan vi få hjelp?	11
Del 2/ DIALOG SOM METODE	13
A/ Noen ord om dialog.....	13
B/ Noen ord om lederrollen	13
C/ Noen ord om dialogmetoder	14
D/ Noen ord om rekruttering:.....	14
<u>Eksempel på opplegg for en dialogworkshop</u>	15
Del 3/ VERKTØY, METODER OG OPPGAVEBANK.....	16
Hvordan bruke oppgavebanken?	16
Innledning – steg for å skape et godt grunnlag for resten	16
<u>ETISKE DILEMMA og PÅSTANDER</u> enkle øvelser med masse refleksjonsmulighet	20
Oppgaver for å trenge inn i tematikken	20
Øvelser for fordypning	22
Diskusjon rundt FILM	22
Diskusjon rundt BILDER og evt videreutvikling til ROLLESPILL	23
Avslutning:	24

FORORD

MiR-Ung sin modell for kurs og opplæring, er alltid å følge medlemmes interesser, og å bruke ungdommenes egne ressurser. I 2021 fikk MiR-Ung midler til å jobbe med temaet vold i nære relasjoner. Tanken da var å videreutvikle arbeidet fra året før, da ungdommer i MiR-Ung hadde laget filmer om dette temaet. Målet ble derfor å lage et opplegg der medlemmene kan bruke disse filmene som utgangspunkt for dialog og samtaler blant andre ungdom i nettverket om disse temaene.

Dette heftet er ment å gi en ramme der man kan bruke filmene i en dialogworkshop. I tillegg til å vise én måte filmene kan brukes som utgangspunkt for samtale, inneholder den tips og råd til hvordan man kan bygge opp en workshop fra ungdom til ungdom. Den inneholder også noen andre verktøy som kan brukes som samtalestartere, i tillegg til litt generell informasjon om hva vold i nære relasjoner er og hvordan det påvirker oss. Målet er at de som gjennomfører dette, skal ha nok kjennskap til tema og metoder til å skape en dialog som oppleves trygg, engasjerende og relevant for nye grupper.

Vi har ikke ønsket å lage en teoritung metodebok. Her deles litt kunnskap, noen konkrete verktøy, og tips for å legge opp en workshop. Med dette som utgangspunkt, er det den gode samtalen man kan skape i en gruppe som er målet. Vi håper at for noen kan det vekke et engasjement, gi nok informasjon til å skape en gnist, vise starten på en vei man kan gå for å finne videre informasjon. Det gjelder enten man er interessert i temaene, eller metodene, eller begge deler.

Vi ønsker at heftet skal kunne brukes alene, men det vil alltid være fint å kunne bruke den sammen med noen som har vært med på kurs eller har fått trent seg litt i metoden på forhånd. Dersom de personene ikke er til stede, kan en liten gruppe ungdomsledere gå sammen og lage et opplegg i fellesskap, og teste ut opplegget på hverandre før de gjør det med en større gruppe.

Øvelse gjør mester, dette er kanskje bare første steg for de som vil kaste seg ut i det.

Lykke til!

Hvorfor kurs om vold i nære relasjoner?

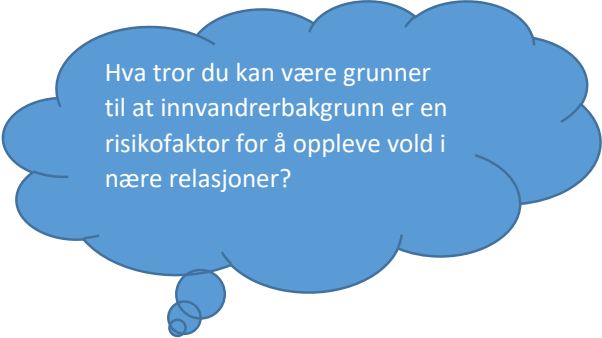
MiR-Ung er et nettverk av og for ungdommer uavhengig av etnisk og sosial bakgrunn. MiR-Ung jobber for at alle barn og unge skal ha like muligheter til å påvirke, og delta i samfunnet. For å oppnå dette skal MiR-Ung organisere aktivitetstilbud og sosialt samvær; arrangere kurs og seminarer; drive leksehjelp- og studiegrupper; tilby sin kompetanse til skoler og kommuner

MiR-Ung har hatt et fokus på å skape fellesskap, inkludering og samhold. Gjennom kurs og seminarer vil MiR-Ung også skape dialog om temaer som opptar medlemmene. I 2020 og 2021 har vi hatt prosjekter om utenforskap, rasisme og om vold i nære relasjoner. Ungdommer har laget filmer og podcast, og ledet egne workshop'er.

Denne manualen vokser ut fra dette arbeidet. Vi vil dele metodene vi har brukt for å undersøke disse temaene gjennom filmer, podcaster, øvelser, lek og dialog. Her kan vi også vise hvordan filmene vi har laget kan brukes i dialogarbeid.

Målgrupper

Vi i MiR og MiR-Ung vet at det å ha innvandrerbakgrunn er en stor ressurs. Det gir tilgang til ulike språk, ulike måter å tenke på, et unikt menneskesyn og verdensforståelse. Nordmenn kan lære mye fra personer fra andre land, og innvandrerfamilier har mange særegne ressurser nettopp på grunn av sine flerkulturelle erfaringer. Samtidig vet vi at vold i nære relasjoner kan skje i alle familier. Det skjer i familier med etnisk norsk bakgrunn og i familier med innvandrerbakgrunn. Forskning viser at innvandrerbakgrunn noen ganger er en risikofaktor.



Hva tror du kan være grunner til at innvandrerbakgrunn er en risikofaktor for å oppleve vold i nære relasjoner?

Vi vil komme tilbake til tanker om årsaker på dette i den delen som handler om tall og fakta på side 7.

Uansett hvilken bakgrunn man har, kan man tjene mye på å få mer kunnskap om vold i nære relasjoner. **Vi vet at personer som utsettes for vold i nære relasjoner, ofte tror at de er alene om det, og at de ikke oppsøker hjelp. Vi vet også at noen forteller om dette første gang til en venn. Derfor kan det være fint at alle vet litt, slik at man vet mer om hvordan man kan hjelpe seg selv – eller en venn.**

Kurset er delt i tre deler.

Del 1: Informasjon om vold i nære relasjoner. Hva er det, hvem opplever det, hvordan påvirker det oss, hvor og hvordan kan man finne hjelp

Del 2: Dialogmetode. Hva vil det si å være dialogleder, hvordan kan man planlegge en workshop, eksempler på gjennomføring av en workshop

Del 3: Oppgavebank.

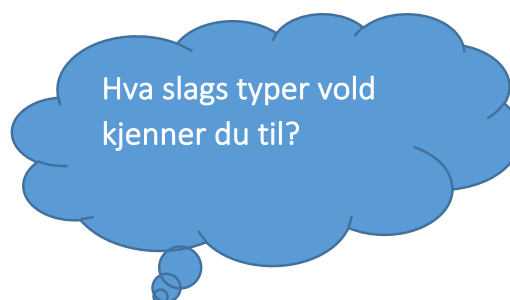
Del 1: Vold i nære relasjoner

A/ Hva er vold?

Store norske leksikon definerer vold som «fysiske eller psykiske overgrep for å tvinge gjennom sin vilje, eller for å få utløp for aggresjon» (<https://snl.no/vold>)

Typer vold:

Det er viktig å vite at vold er mer enn slag og spark.



Illustrasjoner: <https://www.taushettarliv.no/hva-er-vold>

Her er en liste over typer vold som prosjektgruppa kom på, og eksempler:

Fysisk vold – slå, sparke, dytte, spytte, acid attack, sigarett-merker, lugge, klype, kaste ting, slå i andre gjenstander (veggen..), klemme hardt, sperre inne/stenge ute, frihetsberøvelse, ...

Psykisk vold – holde tilbake informasjon, taushet/holde tilbake eller ikke gi oppmerksomhet, manipulering, kontrollere eller overvåke noen, sårende ord, rope, smelle i dører, nedlatende holdning, trusler om vold eller trusler om at den andre vil bli skadet/såret/ta livet av seg/..., ...

Økonomisk vold – kontrollere andres penger eller økonomiske frihet, gjøre andre avhengig økonomisk

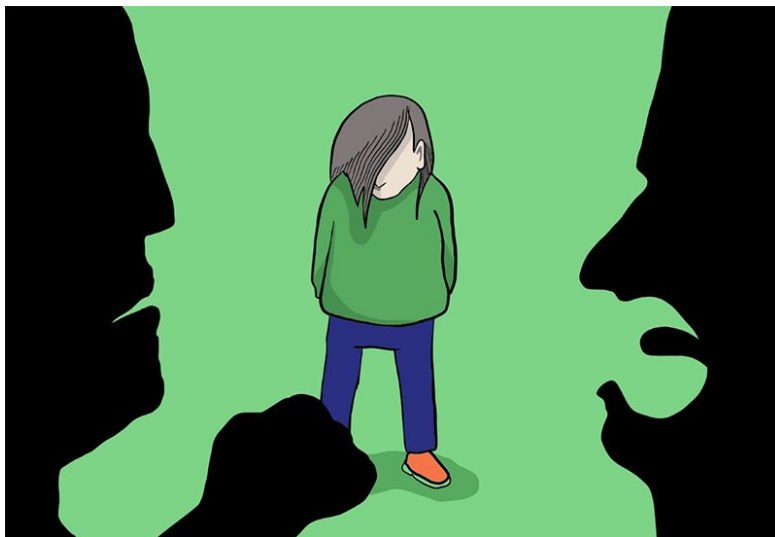
Seksuell vold og overgrep – uønsket seksuell oppmerksomhet, seksuell oppmerksomhet fra personer som har makt over deg, fra personer i fødefamilie, uønsket seksuell oppmerksomhet eller seksuelle handlinger for eksempel med en kjæreste eller ektemake

Digital vold – dette er kanskje mer i andre relasjoner enn de nærmeste?: mobbing, spre rykter osv – men også i nære relasjoner: digital overvåking, kontrollere andres bruk av digitale medier/tilgang til informasjon

Dilemma: *hvor går grensen mellom godt foreldreskap/veiledning og forvaltning, og for eksempel økonomisk vold/urimelig kontroll av barns bruk av digitale medier?*

Hva er vold i nære relasjoner?

Store norske leksikon skriver: «Politiet og straffeloven definerer vold i nære relasjoner som «vold eller trusler om vold overfor personer som er eller har vært gift eller som lever eller har levd i ekteskapslignende forhold. Det gjelder også søsken, barn, foreldre, besteforeldre og andre i rett opp- eller nedadstigende linje, samt adoptiv-, foster- og steforhold»» (<https://snl.no/vold>)



Illustrasjon: https://www.ung.no/vold/3873_Er_det_opdragelse_eller_vold.html

Hva tenker *du* at det har å si om vold skjer i «nære relasjoner»?

⇒ Her er noen av tankene fra prosjektgruppa:

- Volden kommer fra **noen du er glad i**, kanskje noen du er **avhengig av**. Man har kanskje ikke en vei ut?
- Volden kommer fra noen du **har tillit til**. Det er lettere å skylde på seg selv?
- Det kan føre til større forvirring, følelsesmessig dobbeltsidighet, uro eller kaos:
 - Det kan være **vanskeligere å definere som vold**, og lettere å «forklare» eller «**unnskyld**»
 - Det kan bli lettere å ta det innover seg selv - å føle at det er noe **du selv gjør som er feil**, noe du selv burde gjort for å bedre situasjonen.
- Det er **vanskeligere å oppsøke hjelp**, fordi du ikke vil gjøre det verre eller skape problemer for andre (voldsutøver eller familien).
- Det er dine næreste relasjoner, og **skaper «modell»** for hva som er normalt, hvordan du selv skal oppføre deg – og du mangler modell for hvordan du løser problemer, uro eller konflikter på en fredelig måte.

Her er noen tall og fakta om vold i nære relasjoner i Norge:

9240 ungdommer mellom 12-16 år svarte digitalt på en norsk undersøkelse om **Ungdoms erfaringer med vold og overgrep i oppveksten** (NKVTS rapport 4/2019). Her er hva forskerne fant ut:

HVOR VANLIG ER VOLD I NÆRE RELASJONER I NORGE?

- 1 av 20 (5%) har opplevd **alvorlig** fysisk vold (sparket, slått med en hard gjenstand, banket opp)
- 1 av 5 (20%) har opplevd **mildere** former for fysisk vold (lugging, klyping, klaps med flat hånd)
- 1 av 5 (20%) har opplevd gjentatte psykisk vold fra foreldre
- Nesten 1 av 5 (18%) har opplevd at mor har blitt utsatt for minst en type fysisk eller psykisk vold, 14% at far har det
- 7% har sett en voksen slå søsken
- 1 av 20 (5%) har opplevd seksuelle overgrep fra en voksen (av disse ¼ fra en forelder)

HVEM ER MEST UTSATT FOR VOLD I NÆRE RELASJONER I NORGE?

- Større risiko for å oppleve alvorlig vold i familien om familien har økonomiske problemer
- Større risiko for å oppleve alvorlig vold i familien om foreldrene har rusproblemer
- Større risiko for å oppleve alvorlig vold i familien om noen har psykisk sykdom
- Større risiko for å oppleve alvorlig vold i familien om foreldrene har vært kriminelle
- Større risiko for å oppleve vold i nære relasjoner hvis du bryter med normer for kjønn og seksualitet
- Større risiko for å oppleve vold i nære relasjoner hvis du har en funksjonsnedsettelse
- Dobbel sjanse for å oppleve seksuelle overgrep om man er jente (og husk at det betyr også at mange som opplever dette er gutter)
- **Dobbel sjanse for å oppleve alvorlig vold hvis foreldre har innvandrerbakgrunn**

Vi spurte i starten: *Hva tror du kan være grunner til at innvandrerbakgrunn er en risikofaktor for å oppleve vold i nære relasjoner?*

Det finnes ikke noe enkelt svar på dette. Hvis du ser på lista over, kan du kanskje tenke hvorfor det kan finnes flere forklaringer? Under finner du noen av tankene fra prosjektgruppa:

- Noen innvandrere kommer fra land i konflikt, eller kan ha opplevd vanskelige ting under reisen til Norge, og slite psykisk på grunn av det.
- Innvandrere opplever oftere problemer med å skaffe jobb og kan også da slite økonomisk.
- Manglende nettverk, isolasjon osv. gjør at det er vanskeligere å få hjelp eller støtte når man trenger det, og det kan påvirke psykisk helse.
- Når ulike normer, krav og forventninger i hjemmekulturen og samfunnet for øvrig står i konflikt med hverandre, kan foreldre eller barn slite med å håndtere dette.
- Det kan også ha sammenheng med ulike idealer og metoder for oppdragelse, enten det er hva man har vokst opp med, eller at man ikke får tilgang på nyere forskning gjennom media.

⇒ *Hva tenker du om punktene over?*

B/ Konsekvenser av vold i nære relasjoner

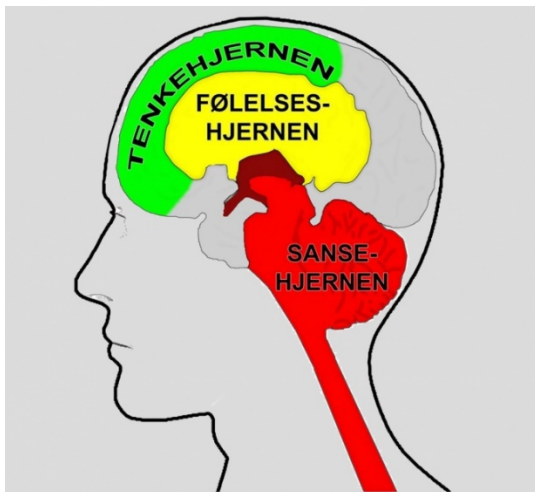
⇒ Her er noen av tankene fra prosjektgruppa om hva som kan være konsekvensene av å utsettes for vold i nære relasjoner:

- «Traumer»: Det vil si fysisk skade, psykisk skade, psykiske og sjelelige ettervirkninger
- Normaliserer vold – eller vi lærer/erfarer ikke hvordan en rolig, tillitsfull relasjon kan være (konsekvens kan være at man senere «trenger» sterke følelser og uro for å føle seg levende, sett eller gjenkjent og «trygg» i en relasjon?)
- «Sprer» vold videre
- Isolerer oss
- Rusproblemer
- Selvskading
- Sinne
- Depresjon
- Angst
- Underkastelse
- Selvutslettelse

Hva tror du kan være langtidsvirkninger for en person som opplever vold i nære relasjoner?

Hjernens betydning – hjernens tre deler og hva som skjer når vi opplever vold:

Du har kanskje hørt at ulike deler av hjernen vår styrer ulike deler av kroppen og ulike evner. Forskere mener at en av de viktigste tingene barnehjernen trenger for å utvikle seg, er trygghet og omsorg fra foreldre eller andre voksne de vokser opp med. De forskerne som er opptatt av dette kaller vi «**tilknytningspsykologer**».



Tilknytningspsykologer er opptatt av tre hovedområder i hjernen, som påvirkes når vi opplever vold. De kaller disse delene for:

«**Tenkehjernen**»: de delene av hjernen som styrer våre aktive, rasjonelle vurderinger

«**Føle- og minnehjernen**»: de delene av hjernen der alle våre følelser og minner lagres

«**Sansenhjernen**» eller «**Overlevelseshjernen**»: de delene av hjernen som er eldst, som styrer pust, hjerterytme, og tar imot informasjon omgivelsene våre – denne delen er viktig når vi opplever akutt fare.

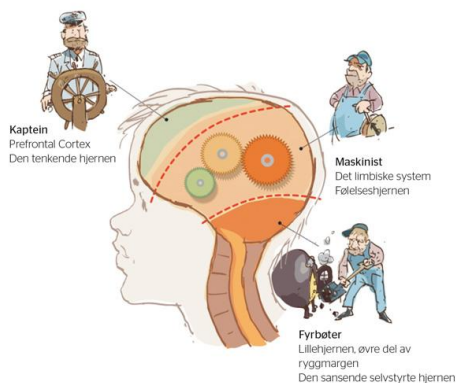
Lær mer:

Her er en video som forteller om den tredelte hjernen:

«Vi kan dele opp hjernen i tre deler» fra Kort fortalt* <https://youtu.be/AWB3sfAt23E>

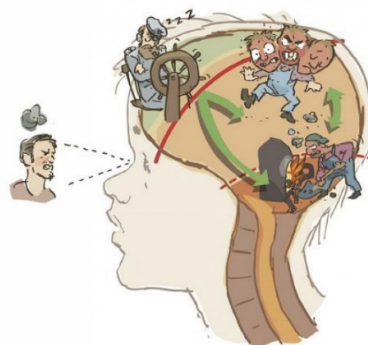
*: **Kort Fortalt** er en serie enkle filmer om psykisk helse og livsmestring.

Hva skjer i hjernen når vi opplever fare?



Tilknytningspsykologene mener det er viktig at de tre delene av hjernen samarbeider godt. På bildet til venstre ser du hjernen sammenliknet med et dampskip, der alle delene på skipet (styrmann, maskinist og fyrbøter) samarbeidet godt.

Når vi opplever fare eller stress, skrus forbindelsen mellom hjernedelene av – og vi bruker mest «sanehjernen», som også kalles «overlevelseshjernen». På bildet til høyre ser du hjernen sammenliknet med et dampskip der forbindelsen mellom delene i hjernen er skrudd av på grunn av opplevelse av fare.



Når vi opplever fare, er det som om det skrus på en **alarmknapp**. Når alarmen i hjernen skrus på, stenger hjernen av forbindelsen til fornuft og følelser. **Sanehjernen tar over og sørger for at vi handler automatisk for å overleve**. Sanehjernen har da tre hovedmåter å handle på, som alle kan være nyttige hvis du står ovenfor en sulten løve, og må handle raskt uten å tenke:

1. **FLIGHT: flykte fra situasjonen, stikke av**
2. **FIGHT: kjempe, slå tilbake, bli rasende**
3. **FREEZE: spille død eller overgi seg til situasjonen**

Oppgave: Se på lista på forrige side over konsekvenser for vold i nære relasjoner. Hva kan være eksempler på de tre reaksjonene FIGHT, FLIGHT, FREEZE i livet til en person som har opplevd vold i nære relasjoner?

Her er noen svar fra prosjektgruppa:

FLUKT (avvise folk som kommer oss for nær, vil ikke ta imot hjelp, setter opp en maske, ruser oss eller utvikler annen avhengighet, blir selvutslettende i forsøk på å hjelpe andre men ikke oss selv?, selvskader oss for å flykte til en kontrollerbar smerte?, ...)

ANGRIP (for eksempel blir lett sint, beskylder andre for å gjøre feil, opplever at andre gjør feil mot deg hele tiden, beskylder, bruker ulike former for vold, ...)

FRYS (for eksempel blir deprimert, orker ikke gå ut av senga, selvskader for å numme oss, ruser, selvutslettende eller underkastende oppførsel, late som ingenting, ...)

Hvordan oppvekstforhold kan påvirke hjernen vår

Hvis vi har ro rundt oss, spesielt når vi vokser opp, hvis følelsene våre blir akseptert og hvis vi får forklaringer på ting som skjer, vil hjernen lære å tolke ulike følelser, og reagere roligere på vanskelige situasjoner. Vi vil få mange nerver/kontaktpunkter mellom de tre hjernedelene, slik at vi tenker bedre, får bedre minne, forstår egne og andres følelser bedre.

Hvis vi lever med mye stress eller frykt, blir overlevelsesshjernen «sterkere» enn de andre delene av hjernen. Da «går alarmen» lettere. Disse reaksjonene er ment for å redde oss fra fare. Det er ikke noe galt med oss, kroppen har reagert «riktig» - men hva kan vi gjøre når det som var beskyttelse har blitt noe som skader oss eller de vi har rundt oss?

Lær mer:

1) Her er en video som viser en annen måte å enkelt forklare for barn og ungdom om de tre delene av hjernen og hva som skjer når vi er reddet eller i fare, om noe som kalles «håndmodellen»:

«Traumefeltets mest «HENDIGE» modell» fra RVTS Vest <https://youtu.be/Sz5IJJ4t6c>

2) Her er en nettside som bruker «dampbådmodellen» for å forklare hvordan de tre delene av hjernen virker når det er god kontakt, og når det er fare, fra RVTS Sør. Bildene på forrige side er hentet derfra.

<https://rvtssor.no/aktuelt/33/hjerne-opplysning-for-barn/>

Refleksjonsspørsmål:

Se på filmene MiR-Ung har laget om temaet – hvilke forsvarsmekanismer er det de forskjellige filmene viser?

Skader du deg selv: <https://youtu.be/rhXrhs5NPSc>

Overreagerer du: <https://youtu.be/Z8etm4E9ew>

Ser alt mørkt ut: <https://youtu.be/WVcDUNSq1Pw>

Hurt people: https://youtu.be/ml7PNS8_tFY

C/ Hva kan vi gjøre – hvor kan vi få hjelp?

Det over kan kanskje virke litt håpløst, hvis vi har blitt utsatt for uro, stress eller vold over tid? Men det finnes masse håp og muligheter – og det er aldri for sent!

Hjernen kan endre seg og utvikle seg hele livet!

Vi er aldri alene om vanskelige opplevelser. Og som menneske har vi en indre evne til å knytte oss til andre mennesker, til å bry oss, til å danne flokk. Vi kan løse problemer i flokken vår – enten ved å finne noen vi kjenner (vår personlige flokk), eller en organisasjon eller institusjon i samfunnet (flokken eller fellesskapet vi alle er en del av, og som tilbyr muligheter når vi trenger hjelp).

Vi kan få hjelp – det betyr noen ganger at vi må våge å oppsøke hjelp, og våge å strekke ut en hånd.

Oppgave for diskusjon:

Hva tror du skal til for at noen forteller om egne opplevelser av vold i nære relasjoner?

Hva kan være grunnene til at man ikke forteller til noen?

De av oss som trenger hjelp, **må våge å oppsøke hjelp, og ofte flere ganger – for det er ikke alltid at vi får alt vi trenger første gang vi prøver.**

Det finnes mange steder å få hjelp, og mange typer hjelp å få. Det kan være lurt å søke mange typer hjelp på en gang, eller etter hverandre.

Hvilke av disse typene steder kunne du tenkt deg å søke hjelp?

1) Familie, venner og personlig nettverk

Venner er nærmest. De kan ikke ha samme funksjon som terapeuter eller fagpersoner. Men de kan gi støtte, råd, kjærlighet, lytte, gi praktisk hjelp, snakke med noen for deg, bli med deg når du skal få hjelp andre steder, eller liknende.

2) Offentlige hjelpere

Det offentlige har mange hjelpere som er der særlig for barn og unge, og for familier. I skolen, helsevesenet, familievernet, barnevernet, rettsvesenet og politiet for eksempel. Det offentlige vet at det beste er å hjelpe mennesker der de bor, i sitt eget liv. De fleste som jobber med å hjelpe andre mennesker, har et sterkt ønske om å hjelpe. De kan ha mange ulike roller og ulik kunnskap. Finnes det noen du stoler på, noen du har en god følelse for?

3) Organisasjoner, likepersoner, eksperter

Disse befinner seg mellom venner og offentlig hjelpeapparat. Det finnes en organisasjon for nesten alle tema om man leter. Der kan man finne noen som forstår, og som vet hvilke spørsmål som kan stilles og hvilken hjelp man kan få.

4) Anonyme steder å henvende seg

Hvis man føler seg usikker på hvor man skal gå, eller om man vil snakke med noen uten å fortelle hvem man er, kan man ta kontakt med en av svært mange steder som tilbyr anonym hjelp. Man kan ringe eller chatte anonymt, med noen som har stor kunnskap om psykisk helse, om konkrete temaer, eller om hvor du kan få videre hjelp.

5) Informasjon og likepersoner på internett

Du er ikke alene – i dag finner man enormt mye informasjon på internett om alle typer situasjoner. Kanskje trenger du å se eksempler på andre som har opplevd noe liknende som deg? Kanskje trenger du å vite hva forskningen sier? Kanskje vil du lese mer om en type terapi, om en organisasjon eller liknende?

Konkrete steder og personer i kategori (offentlig) og anonym:

Som sagt er det mange steder man kan henvende seg. Vi har ikke laget en liste over alle gode hjelpere her. Isteden har vi valgt å dele en alarmtelefon, og ett nettsted for unge, som begge dekker bredt, og der du kan finne videre informasjon:

Alarmtelefonen for barn og unge:

Du kan chatte med Alarmtelefonen på 116111.no, ringe 116 111, eller sende sms til 417 16 111, hele døgnet. Anonymt hvis du ønsker det.

Det er bedre å ta kontakt hvis du er i tvil, og ingen telefoner er dumme

Ung.no:

På <https://ung.no/vold> finner man god, kvalitetssikret informasjon på nettet, og tips til hvor du finner veien videre, både anonyme og offentlige hjelpere.

Det finnes mange andre hjelpere, anonyme chattetjenester og telefonlinjer for ulike temaer som kan være vanskelige. Du finner kontaktinformasjon på <https://ung.no/vold> eller på ung.no sin egen chattetjeneste.

Gode og vonde hemmeligheter

Har du hørt om forskjellen på gode og vonde hemmeligheter? Har du tenkt over forskjellen på å være en *snitch* og på å ta grep om eget liv, eller hjelpe andre?

Her kan du se en video om vonde hemmeligheter. I videoen er det knyttet til seksuelle overgrep – men det kan også føles på litt liknende måter når man opplever andre former for vold i nære relasjoner: <https://youtu.be/JsLOmVazTsk>

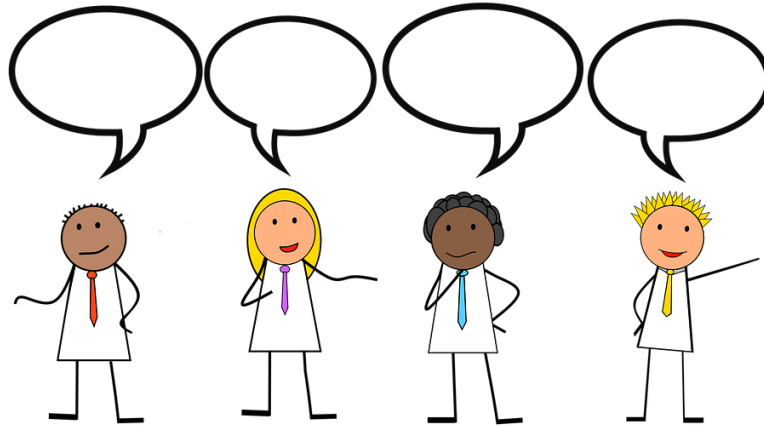
Del 2/ DIALOG SOM METODE

A/ Noen ord om dialog

Vi kan skille mellom DIALOG og DISKUSJON.

Dialog er samtale og refleksjon. Målet er å få tenke høyt, og å **forstå hverandre bedre**.

Diskusjon kan forstås som samtale om uenighet. Målet er å overtale.



B/ Noen ord om lederrollen

Likeperson og dialog:

Du skal være der som likeperson, ikke ekspert. Rollen som dialogleder, er å få i gang en samtale mellom deltakerne. Du kan undre deg og reflektere med deltakerne, være nysgjerrig på deres erfaringer og tanker. Du har mulighet til legge til ting når de har sagt sitt – hvis det er ting du vil si som er viktig. Det viktigste er at så mange som mulig får formulere noen tanker, starte en tankeprosess, så det de tenker slik at de er klare for å høre hva sidemannen sier.

Håndtere egen usikkerhet:

Hvis noen sier noe du er usikker på, ikke vet om passer inn, kanskje det kan være lurt å stille spørsmålet til gruppen. Det er greit å si at du ikke vet helt – du er her for å lede en tankeprosess, ikke for å ha alle svarene:

- det har jeg ikke hørt om, er dette vanlig/realistisk tenker dere?
- når kan dette være aktuelt?
- hva syns dere om dette?

Program:

Dialogleder lager et utkast til program, som

- skaper trygghet
- er variert
- skaper deltakelse

Tid:

En viktig oppgave for en workshop-leder er også å følge med på tiden, og tilpasse programmet underveis – ikke vær redd for å hoppe over noe – men du trenger ikke fortelle gruppa at du gjør det, de kan bli usikre på om de har gått glipp av noe viktig;)

Små tenkepauser:

Ikke vær redd for små tenkepauser da kan alle få tid til å roe seg ned, tenke, få med seg det som blir sagt.

Hva hvis noen betror seg til deg?

Hvis noen i etterkant av et kurs, betror seg til deg om noe vanskelig som har skjedd dem eller noen de kjenner, kan du

- takke for at de har tillit til deg og bekrefte at det er bra at de vil snakke om dette
- forklare at du ikke er en ekspert, men at du gjerne kan.... (du bestemmer *om* og *hva* du er komfortabel med hjelpe med, for eksempel om du vil lytte, om du vil bli med de til andre hjelpere, om du vil hjelpe de å snakke med leder i MiR)
- si at du vil snakke med leder i MiR, og da kan du enten fortelle åpent om hvem saken gjelder, eller holde personens identitet anonym. NB! Ikke gå bak ryggen på personen, fortell hva du tenker å gjøre, og hvorfor, og hør hva personen selv tenker om det.
- spørre hva de ønsker å gjøre med dette
- spørre om de har tanker om hva du eller MiR kan hjelpe med
- snakke med leder i MiR om dette i etterkant, enten anonymt eller hvis du har fått tillatelse eller saken er alvorlig nok, åpent. Målet er at du skal få hjelp til å håndtere dine følelser rundt dette, og at MiR eventuelt skal kunne følge opp.

C/ Noen ord om dialogmetoder

Metodene her er eksempler på metoder som legger til rette for å skape trygget, for aktiv dialog, deltakelse og refleksjon. Vi er ikke ute etter å «lære bort» alt vi kan om vold i nære relasjoner, men å hente kunnskap fra hverandre og dele, åpne for refleksjon.

Metoden aktiviserer de tre delene av hjernen:

- a) Vi ønsker å aktivere **refleksjon** – fordi temaet er vanskelig, men også fordi det er ikke enkle svar.
- b) Vi ønsker å aktivere **sansene** – fordi det åpner oss opp for dypere refleksjon og forståelse om vi knytter det til følelser og sanser.
- c) Vi ønsker å aktivere **kroppen** – fordi det endrer måten vi tenker på, det regulerer stress eller nervøsitet og aktiverer engasjement.

D/ Noen ord om rekruttering:

Nettverk, nettverk, nettverk – har du et nettverk du kan bruke for å finne deltakerne dine, eller et sted som allerede samler målgruppen?

Kan du bruke din uerfarenhet som en fordel: be folk være med for å hjelpe deg å bli bedre på å holde workshop, hjelpe med tilbakemeldinger (virker kanskje mindre farlig da?)

Personlig kontakt fungerer best: dra et sted og fortell om tilbudet: hvordan forme det som noe DE er interessert i, tør melde seg på? Kan man slå det sammen med noe annet, gjøre det et sted ungdom allerede er?

Ha med flyer som forklarer, og minner de som er interessert på det du fortalte.

Få folks navn ned på papir med en gang: med telefonnummer – evt mail/messenger/hvor enn ungdom er mulig å kontakte;)

Ta kontakt og hold kontakt – påminnelser personlig, særlig når det gjelder ungdom – hjelper deg å ikke miste folk på veien fordi de glemte å skrive det ned eller dobbeltbooker seg.

Eksempel på opplegg for en dialogworkshop

Når du skal planlegge din workshop, er det viktig å tenke på hvordan du skal skape trygghet, forutsigbarhet, engasjement – og hvordan du skal bygge det hele opp slik at du får en god start, hoveddel, og avslutning. Her ser du et eksempel:

FØR OPPSTART

- **Lag et program, ta tiden på gjennomføring, kutt bort noen av tingene som er planlagt, og så kutt bort litt til (man bruker alltid mer tid enn man tror på ulike øvelser – men behold noen ideer som back-up)**
- **Forberedelser praktisk: hva trenger vi av utstyr?**
- **Møt opp og vær klare i god tid.**
- **Har vi klar alle filmer, power point, prosjektor og lyd?**
- **Hvordan skal rommet se ut? Skal stolene stå i sirkel? Skal vi bruke bord? Skal noe utstyr ryddes bort for å få plass til lekene? Er det god temperatur?**
- **Skal vi servere snacks, te, kaffe eller mat?**
- **Eventuelt: Varm opp stemmen, tren eller gjør en avspenningsøvelse med de andre gruppelederne på et eget rom før dere starter.**

GJENNOMFØRING (EKSEMPEL FOR FOR HALV- eller HELDAGS PROGRAM)

- **INNLEDNING: Skape trygghet og tydelighet. Praktisk og tematisk informasjon – skape riktige forventninger. Grupperegler. Navn/bli-kjent-runde.**
- **FØRSTE DEL: Introdusere tema, små samtaler og refleksjonsøvelser, variasjon. Deltakerne skal bli godt oppvarmet til tema og til å delta aktivt før pause.**
- **PAUSE**
- **ANDRE DEL: Varme opp gruppa kort på nytt med en enkel øvelse, deretter gjennomføre en dypere øvelse som dere bruker mer tid på, gjerne dele i grupper.**
- **PAUSE**
- **TREDJE DEL: Avslutning eller oppsummering av øvelsen i andre del.**
- **AVSLUTNING: «Lukke» tema, evt et håpefullt dikt, og ha alltid en avsluttende sirkel der alle kan si hva de tar med seg: VIKTIG, få tid til det!**

GENERELT:

- **Følg med på tiden – ha gjerne forberedt ulike oppgaver, men la samtalen og tiden og stemningen bestemme hvordan resultatet blir – hva dere tar med, og når dere må hoppe over noe.**

Del 3/ VERKTØY, METODER OG OPPGAVEBANK

Hvordan bruke oppgavebanken?

Under deler vi noen av de oppgavene og lekene vi har prøvd ut og som skapte mye engasjement.

Husk å velge ut noen få oppgaver. Det kan være lurt å teste ut i en mindre gruppe på forhånd.

Det er mange måter å bygge opp en dialogworkshop på. Finn måter å jobbe på som passer for deg, og hvis du kjenner til noen leker eller metoder som du har prøvd før, kan du inkludere de.

Vi oppfordrer dere til å se filmene som MiR-Ung har laget, og tenke etter hvordan de kan brukes til å skape refleksjon og samtale. Lenger ned finner dere spørsmål som kan brukes til filmene, og forslag til hvordan de kan brukes.

Innledning – steg for å skape et godt grunnlag for resten

- Starte sittende, snakke litt, velkommen, skape forventninger for dagen – hva skal vi praktisk, når kommer pausen, vi skal ha dialog og øvelser og vi skal lede dere trygt gjennom; hvem er vi (deres likemenn), gruppe regler (taushetsplikt, snakke trygt, lov å si pass – er det noe gruppa vil legge til?), få noen ord om temaet fra deltakerne som en «oppvarming» og første «ufarliggjøring» - sett ord på at det kan være vanskelig eller rart eller uvant, spør om det?

Det er en god ide å starte med å ha stolene i en sirkel uten noe mellom oss, hvis det er mulig. Da ser alle hverandre, og det er lett å bli kjent og å starte med oppgaver. Hvis det er en veldig stor gruppe, må man tenke annerledes.

Vi innleder med å gi **kort informasjon** som skaper forventning og trygghet om hva som skal skje helt praktisk. Si hvem du er og hvilken rolle du skal ha. Hvor mange timer varer det, hvor mange pauser blir det.

Gruppe regler – skriv det på flip-over eller tavle. Snakke om taushetsplikt og respekt for hverandre. Du kan be om innspill til hva som bør være gruppe regler. Eller du kan lese opp noen regler du selv har skrevet opp – og så spørre om noen har forslag til noe mer som bør stå der:

Forslag til gruppe regler

- Taushetsplikt
- Respekt for hver og en
- Deltakelse er frivillig, det er lov å si nei/pass
- Ingen svar er feil eller rett
- Man har lov å gå ut hvis det blir vanskelig
- Legge bort mobiltelefon
- Si ifra om det er noe man trenger

Hva vet dere om temaet? Bruk tavle/flip over og skriiv ned stikkord. Spør: Hva tenker dere om (å snakke om) dette temaet? (Anerkjenn at det ikke er noe vi pleier snakke om, kan føles rart. Fortell hvorfor vi vil snakke om det: for at de kan kjenne igjen når noen er i en vanskelig situasjon bedre, vite bedre hva vold er, hva det gjør med oss, og hvordan vi kan hjelpe en venn – eller oss selv?)

A. Øvelser for å regulere følelser/energi opp eller ned

Noen ganger vil man merke at gruppa er urolig, eller uengasjert, eller sjenert. Det kan være i hvis det er en lang dag, eller hvis man har snakket om noe vanskelig. Da kan vi bruke leker/øvelser for å skape avspenning eller gjenskape konsentrasjon og fellesskap:

A. Leken «Sola skinner på»

Sett alle stolene i en ring. Det skal være en stol per deltaker, bortsett fra for en deltaker som skal stå i midten av ringen. Personen som står i midten skal si «Solen skinner på alle som

» Utsagnet kan avsluttes med enkle ting, som farger på klær, eller mer personlige ting som ting man har gjort, har eller liker. For eksempel «Sola skinner på alle som liker musikk!» Da må alle som liker musikk reise seg opp. Målet er nå at alle som står skal finne seg en *ny* stol. Personen som sto i midten skal også kjempe om å få sette seg på en stol. Når alle stolene er fylt, vil det stå en person igjen i midten, som blir den neste som skal si noe som begynner med «Sola skinner på alle som ...»

Denne leken skaper vanligvis latter, engasjement og er enkel og ufarlig å få til. Anbefales som oppvarming for eksempel, kan også brukes som avspenning på en lang dag.

B. En utfordring (tegn kryss med den ene hånda i lufta foran deg, og sirkler med den andre, i lufta foran deg, samtidig

Dette er en slags hjernetrim, de fleste vil ikke få det til. Øver du deg mye på forhånd så vil du bli flinkere, og i stand til å vise fram.

Denne øvelsen kan være fin å ha i backup. Det skaper litt latter, og konsentrasjon. Det krever ikke mye plass og går raskt. Samtidig skaper det heller ikke MASSE engasjement og fellesskap.

C. «Avspenning» i sirkel:

Stå i sirkel, snakk litt om at du opplever at noen kanskje føler spenninger, eller er trøtte, slite, eller har gjort ting som de trenger å riste av seg. Rist litt på deg og lag enkle lyder, oppfordre de andre til å gjøre det. Sett så i gang en runde der hver og en skal gjøre noe de har behov for akkurat nå: start med å gjøre det først, og gjør noe enkelt som senker terskelen for å delta, som å strekke armene godt over hodet, riste på kroppen, **eller** slå deg på brystkassa. Alle skal kopiere deg. Så gjør nestemann noe slikt, som de kanskje trenger. Det er lov å si pass.

Dette er en god og enkel måte å ta ledelse, gjenskape fellesskap og konsentrasjon, lytting og speiling av hverandre på denne måten gir hver og én en opplevelse av å bli «sett». Kan være fin etter pauser eller for å avslutte en lang seanse. Kan også brukes i starten, veldig nedtonet med enkle bevegelser for å si «hei».

D. Hi-ho-ha: <https://youtu.be/ayqvule76lQ>

Dette er en litt komplisert lek i ring, og tar lang tid å få til slik at alle forstår godt og mestrer, så den passer bedre om man skal være sammen i flere dager/over flere ganger.

E. «Klemme-hånd-leken»: alle holder hverandre i hendene, sittende/stående. Du starter, og klemmer personen til venstre i høyre hånd, deretter skal person 2 klemme med sin venstre hånd i person 3 sin høyre hånd, osv. Sjekk hvor fort dere klarer å komme rundt hele sirkelen, eller om dere «mister» signalet underveis? Prøv igjen til dere får det til, vis tydelig. Kan handle om kommunikasjon, tydelighet og konsentrasjon.

B. Øvelser for å skape trygghet, bli kjent

- I. Presentasjonsrunde – si navn og gjøre noe til, eksempler:
 - A. Alle står i ring. Leder starter med å forklare, og så vise. Alle skal etter tur si navnet sitt og gjøre en enkel bevegelse. Resten av gruppa «svarer» ved å speile bevegelsen samtidig som de sier «Velkommen *Navn*».
Ved å gjøre dette, får alle si navnet sitt, og øve på å stå i ringen og oppleve gi/lede og ta imot/bli speilet. Det skaper fellesskap og respekt, og klargjør for dialog. Det skaper kanskje også litt fnising, og det er greit at leder setter ord på at dette er uvant. Bevegelsene kan være for eksempel at man tar en hånd til brystet eller pannen i hilsning for eksempel, ikke noe som trenger å føles rart. Øvelsen anbefales å prøve.
 - B. Kaste en ball eller erte-pose til hverandre, alle sier sitt navn, og navnet til den de kaster videre til (eller: navnet til den de fikk fra, eget navn, navnet til den de kaster til)
Dette krever samarbeid og fokus, og man får trent på navn.
 - C. Si alles navn i runde: Førstemann sier sitt eget navn, nestemann sier førstemann sitt, og sitt eget, tredjemann sier navnet til førstemann, andremann og seg selv, osv, og sistemann sier alle navnene fra første til siste.
Dette gjør at man må lære alle navnene og får høre de mange ganger. Pass på at det ikke føles som en hukommelsestest.
- II. Hva er dialog – øvelse i å lytte og ta imot:
 - A. Sett en stol i midten av en ring av stoler. Alle deltakerne sitter i en ring på stoler. Man kan evt sette en stol i midten. Alle skal reise seg og si navnet sitt og en ting de liker å gjøre. De som vil vil reise seg og blir stående ved sin egen plass mens de sier dette, men vi kan oppmuntre alle til å gå inn i midten og se seg rundt for å få kontakt med alle, eventuelt å gå opp på stolen, og se seg rundt på alle. Når de har sagt navnet sitt og noe de liker, svarer gruppa ved at de som liker det samme reiser seg og jubler, og sier tydelig «det gjør jeg og!» (Resten kan være med å klappe – dette er øvelse i å lytte og bekrefte hverandre, samtidig som man selv *kan* stå for å like noe annet)
Dette er fremdeles en måte å bli kjent. Samtidig er det en øvelse i å stå fram med noe litt privat om seg selv, en øvelse i å lytte og heie på hverandre, oppleve at noen er like og noen forskjellige, at man står opp/står fram på ulike måter. Det er en god oppvarmingsøvelse til temadialogene senere.
 - B. Stå i ring. Send en «beskjed» ved å klappe og «sende»/rekke den ene armen ut i retning av en annen; den personen må «ta imot» ved å «fange» bevegelsen og legge hendene på brystet, og deretter fortsetter leken ved at de igjen klappe og «sender ut» armen og blikket mot en ny person, som tar imot og legger hendene på brystet. La denne «beskjeden» gå rundt i sirkelen.
Dette er ganske enkelt, men krever konsentrasjon, fokus, at man er bevisst alle i sirkelen. Vanligvis passer folk på over tid å inkludere alle, så det er veldig inkluderende, aktiverende, stressdempende, alle følger med på hverandre, ler litt, og mange roter litt, så det senker terskelen litt for å gjøre feil også, osv. Man kan også skape dynamikk ved å be deltakerne lage **store** bevegelser og små bevegelser.

- ⇒ For hver av disse to øvelsene: spør hva deltakerne synes vi lærer av den (det kan være for eksempel inkludering av alle, respekt, lytting. Våge. Kommunisere tydelig. Fellesskap. Trygg til å dele. Osv osv)

C. Øvelser for å komme i gang med aktiv dialog, deltakelse og refleksjon

Metoder for sensitivisering

For å gjøre deltakerne mer åpne for å ta inn temaet dere skal snakke om, kan man velge å vise eller fremføre noe som vekker følelser innenfor temaet (gjørne på den positive siden av temaet...).

- Lese et dikt relevant for tema (se eksempel bakerst i heftet)
- Synge eller spille en sang som vekker følelser som er relevante for tema
- Vise en video relevant for tema
- Alle velger seg et bilde fra en haug med postkort, og forteller hva dette bildet sier om dem selv.

Disse metodene kan være måter å starte på, for å varme opp og bli koblet på tema med følelsene. Det er fint om det er noe som ikke er smertefullt, men håpefullt, som skaper følelse av håp, kontakt eller fellesskap. Det kan også være fint å avslutte en workshop med noe håpefullt eller motiverende for handling, som et dikt.

- ⇒ *Når man har lest/spilt/vist, husk alltid å spørre om noen har en reaksjon de vil dele.*

Summe-øvelser og veksling leder-gruppedeltakere med bruk av tavle/flip-over

I starten vil du kanskje finne ut hva deltakerne kan allerede. Eller du vil gi litt informasjon om noen temaer, uten å ha en presentasjon. Du vil at temaene skal diskuteres i dialog med deltakerne.

Da kan du bruke enkle spørsmål og svar, og korte diskusjoner mellom deltakerne, som vi kaller «summe-grupper» fordi det er mange i rommet som har små samtaler på likt, slik at det «summer» av stemmer i rommet:

- Bruke åpne spørsmål: hva vet dere om... hva tenker dere vi kan gjøre med... hva skjer når... (to og to, eller i plenum)
- Etter en kort runde med samtale mellom deltakere, kan dere stoppe opp og de kan fortelle hva de har snakket om
- Skrive ned punkter fra deltakernes refleksjoner på tavle/flip over, og legg til informasjon som du tenker er viktig

Summe-grupper med to-tre personer er fine å bruke for at alle skal få være aktive og si noe, også de som ikke snakker så mye i plenum foran hele gruppa.

Spørsmål-og-svar og summe-øvelser kan være fint å kombinere med øvelser for sensitivisering (se over) og små presentasjoner med fakta-kunnskap, dersom du ønsker å holde presentasjon. I en dialogworkshop er det ikke nødvendig å holde egne presentasjoner. Det er viktigere å skape samtale om temaet.

Spør alltid gruppen hva de kan om et tema **før** du gir informasjon

Tavle: Uansett hva slags inngang du bruker, er det fint å bruke tavle eller flip-over for å skrive ned deltakernes tanker om et tema. Du kan legge til ting etter hvert, når de ikke kommer på mer, og spørre om de har hørt om det/om de synes det hører hjemme eller liknende.

Oppgaver for å treng inn i tematikken

ETISKE DILEMMA og PÅSTANDER enkle øvelser med masse refleksjonsmulighet

Ved å bruke ETISKE DILEMMA og PÅSTANDER som er relatert til temaet, starter gjenre engasjementet hos deltakerne å vokse. Mange kan ha en ganske klar mening til å begynne med, men når de får høre de ulike begrunnelsene fra de andre deltakerne, får de gjerne mye å tenke på eller nye a-ha-opplevelser.

For å aktivisere hele kroppen, kan vi bruke metodene der deltakerne skal velge å stille seg opp i rommet etter hvilket svar de velger. De to metodene vi skal bli kjent med kan vi kalle «4 hjørner» og «Skala fra 1-10»:

A. 4 hjørner

Rydd et område av rommet for stoler og bord. Presenter et dilemma, og pek på 4 hjørner av rommet. Hvert hjørne er knyttet til ett av 4 svaralternativer som du leser opp – deltakerne skal gå til det hjørnet som stemmer best med deres svar på dilemmaet. Pek og forklar tydelig hva deltakerne skal gjøre, og gjenta hvilket svar som er knyttet til hvilket hjørne.

B. Skala fra 1-10

Rydd et område av rommet for stoler og bord. Presenter en påstand, og be alle stille seg på rekke fra 1-10 etter hvor enige de er i påstanden. Pek, og gjenta forklaring på hva de skal gjøre, og gjenta påstanden (NB: gjør alle trygge på at det ikke gjorde noe om de misforsto, og de trenger ikke rette på hverandre) Når deltakerne har stil seg opp, spør dem hvilket tall de har valgt å stå på, og la de justere linja på nytt etter svarene før du går videre.

Fortsettelsen videre for begge oppgavene:

- Husk å si at det ikke er noe rett/galt.
- Når folk har valgt, så spør de hvorfor de har stelt seg der de står: dette er det viktigste med øvelsen.
- La alle lytte til hverandres erfaringer, vurderinger, det vil ikke være slik at svaret er svart/hvitt – ja/nei. Folk kan ha tolket dilemmaet eller påstanden forskjellig også. Spør så mange du har tid til, litt forskjellige steder i rommet / på skalaen – få med deg om det er noen som ikke har snakket og spør om det er noen flere som ønsker å si noe om valget sitt, eller om noen har noe å legge til, eller en annen ide
- Man rekker ikke alltid å høre på alle, men sjekk både om det er noen som virker som de har veldig behov for å legge til noe, og pass på å spørre noen som ikke har snakket enda.
- Om noen hadde et eget forslag, spør du hva det var.

HVORDAN KAN DU SVARE UNDERVEIS

Du skal være nøytral, men la alle føle at de er hørt. Da kan du bruke formuleringer som....

- Takk for at du deler
- Det var en interessant måte å se det på
- Sånn kan man se dette.
- Er det noen som har noe å legge til?
- Er det mange som opplever at det kan være sånn? Hva tenker dere andre om dette?

Still spørsmål som kan ha flere ulike, gode svar. Du kan lage dine egne spørsmål som er knyttet til temaet for workshoppen, eller velge blant forslagene under.

Eksempler på spørsmål for 4 HJØRNER – øvelsen

- 1) Din venninne sliter med økonomi, men har fått en kjæreste som betaler mye for henne: kino, dates, gaver som klær, han hjelper med telefonregninga. Du er bekymret for at hun mister kontroll/fanges i forholdet – hva gjør du?
 - a. Heier på henne – så kult at hun får så mye av kjæresten
 - b. Sier at hun må slutte å la han betale for henne – han eier henne snart
 - c. Sier ingenting – hun må leve sitt liv som hun vil
 - d. Spør henne hva hun tenker om at han betaler mange ting for henne, og lytter
- 2) Du kommer hjem med dårlige karakterer / Du kommer hjem sent fra en avtale, og foreldrene dine blir sinte, de sier du er håpløs og dum og ødelegger livet deres / de sier du ikke får gå ut etter skolen lenger fordi du ikke er til å stole på. Du blir veldig såret og føler deg dum, men også nedverdiget. Hva gjør du:
 - a. Blir sint, og roper at de ikke skjønner noen ting, og må begynne å høre på deg
 - b. Sier at du kommer til å ringe barnevernet hvis de ikke begynner å behandle deg med respekt
 - c. Sier ikke noe – de vil aldri forstå eller høre på deg likevel
 - d. Noe annet / venter til neste dag og ber foreldrene dine sette seg ned for å høre hvordan det føles for deg
 - e. Noe annet – eget forslag
- 3) Din venn er mye fraværende, følger ikke med på samtaler, gjør det dårligere enn før på skolen. Du spør han hva som skjer, hvorfor han/hun ikke følger med. Han/hun forteller at foreldrene krangler så mye, og han/hun blir sliten. Hva gjør du?
 - a. Du sier «Jeg veit, det er så typisk foreldre. Alle er sånn, du må bare blåse i dem» (PS: Dette er kanskje er forsøk på å støtte, men vil sannsynligvis gjøre at personen ikke føler seg forstått og lukker seg igjen – isteden kan man si «jeg vet ikke hvordan det føles – er det noe jeg kan hjelpe deg med/er det veldig ille/trenger du å snakke mer...»)
 - b. Du snakker med læreren hans/ringer barnevernet – ingen skal ha det sånn, noen voksne må hjelpe
 - c. Du foreslår at han skjærper seg, det kan ikke være så lett for dem å komme til Norge, han må forstå
 - d. Noe annet/eget forslag
- 4) Foreldrene dine krangler, dytter og skriker, av og til sloss de – det gjør deg redd. Hva gjør du?
 - a. Venter til jeg blir voksne og stikker
 - b. Ringer barnevernet, du vil ikke bo hos dem et sekund mer
 - c. Setter deg ned med de når de er rolige og forteller hvordan det føles for deg
 - d. Annet forslag
- 5) For å bli kjent med leken eller hverandre kan man spørre helt enkle spørsmål: Hvem her liker (hest, hund, katt, dataspill, enhjørning, lese, danse – finn på noe dere tenker er relevant)

Eksempler på påstander for LINJE FRA 1-10 - øvelsen

- 1) Din venninne er blakk, men en gutt hun liker inviterer henne på kino. Hun liker ikke gutten så godt. Men hun vil gjerne se filmen. Hun spør deg hva hun skal gjøre. (Du kan legge til en forutsetning om at hun får lov til å gå på dates med gutter)
- 2) Det er viktig at foreldre er strenge, for det skjer så mye som ikke er bra blant unge i Norge

- 3) Man kan ikke si imot foreldrene sine selv om de (slår/bestemmer mer enn du liker/bruker harde/sårende ord) – velg passende avslutning på påstanden
- 4) Norske foreldre er ikke strenge nok
- 5) Man skal ikke blande seg i det som skjer i andres hjem
- 6) Hvis barnevernet blir involvert, ødelegger man for familien og seg selv

Øvelser for fordypning

Diskusjon rundt FILM:

Bruk filmene til MiR-Ung og MiR for å åpne for samtaler. Tenk gjennom på forhånd hvilken del av kurset de passer for, om det skal være før eller etter pauser, overganger, innledning til gruppearbeid osv

Filmer brukt under kurset:

To filmer som vekker følelser av medmenneskelighet, håp, tro på at vi kan være noe for hverandre, for eksempel:

- TV2 - Alt det vi deler (Dansk tv) - https://youtu.be/B3_52CULpJg
- Look Beyond borders – 4 minute experiment - <https://youtu.be/f7XhrXUoD6U>

MiR sin filmserie *Vold i nære reasjoner* på YouTube inneholder en rekke filmer, inkludert de fleste av de MiR-Ung laget i 2021.

⇒ <https://youtube.com/playlist?list=PLK7Kxzb35DpLDRMijDAr8h6MYtLJqE5NU>

Noen av filmene er laget av MiR-Ung. De er svært korte, og gir ikke mange forklaringer. Nettopp derfor er de veldig gode å bruke for å sette i gang en samtale. Det er rom for å tolke og skape en åpen dialog om det som skjer.

- «Skader du deg selv?» (MiR-Ung, <https://youtu.be/rhXrhs5NPSc>)
- «Overreagerer du?» (MiR-Ung, https://youtu.be/_Z8etm4E9ew)
- «Ser alt mørkt ut?» (MiR-Ung, <https://youtu.be/WVcDUNsq1Pw>)

Den fjerde MiR-Ung filmen, kan brukes til å starte en samtale, og er kort med åpning for tolkning, akkurat slik som de over. Fordi det er et dikt, så kan den også brukes som sensitivisering, for å koble på følelser og engasjement

- Hurt people https://youtu.be/ml7PNS8_tFY (MiR-Ung - ligger ikke i samme spilleliste på y.t.)

Spørsmål man kan stille til filmene:

- Hva tenker dere om det dere så i filmen (gi alltid mulighet til åpne tilbakemeldinger)
- Hva var handlingen i filmen (hjelp de å oppsummere, sjekk om alle har oppfattet det som skjedde i filmen, og om det er ulike forståelser av hva det handlet om – ulike oppfatninger er ok!)
- Hvem var jenta/gutten i filmen?
- Hva tror du har skjedd?
- Hva gjorde han/hun?
- Hvorfor tror dere at dette skjedde sånn?
- Er det noe han/hun kunne gjort annerledes/kan gjøre for å få et annet resultat?
- Hva kan de gjøre for å få hjelp/hvem kan hjelpe gutten/jenta i filmen?

Diskusjon rundt BILDER og evt videreutvikling til ROLLESPILL:

Finn enkle bilder som viser en situasjon som kan tolkes innen rammene vold i nære relasjoner, for eksempler foreldre og barn som ser ut til å krangle eller diskutere, foreldre som krangler, ungdom som har trukket seg unna andre, osv. De trenger ikke være veldig dramatiske – deltakerne skal kunne tolke fritt. MiR-Ung filmene KAN også brukes, men det er fint å ha noe håndfast foran seg.

Du finner passende bilder ved å google med bildesøk (velg engelsk for større utvalg), høyreklikk på bildet du vil bruke og velg «åpne bildet i egen fane», da får du større versjon. Denne versjonen kan du lagre (ved å høyreklikke), og printe ut på A4-ark.

Legg fram en liten bunke med ulike bilder printet på hvert sitt A4-ark.

Del deltakerne inn i grupper på 3-5 personer. Be hver gruppe velge **ett** bilde. Be de om å diskutere hva de ser på bildet:

- Hvem er personene på bildet?
- Hva tror de har skjedd?
- Hvorfor gjør de forskjellige personene det de gjør?
- Hvem har et problem?
- Hvem har minst kontroll/makt i situasjonen?
- Hva kan den personen dere har pekt ut med minst kontroll/makt gjøre?

La gruppen vise fram bildet på arket til alle deltakerne i plenum, og la gruppen forklare sin tolkning, og så diskuterer de i plenum. Og så kan du som leder spørre gruppa etter felles diskusjon: kan dere vise oss med deres egne kropper hvordan det ser ut (som en «skulptur»/rollespill) hvordan var personene på bildet posisjonert hvor ser de, hva gjør de (ikke spill skuespill, bare vis hva som er på bildet)

Spørsmål man kan stille til rollespill eller bilder:

- Hvem er den utsatte personen her, som har minst kontroll?
- Hva tror dere har skjedd?
- Er dette realistisk, skjer det sånn i virkeligheten?
- Er det noe den utsatte personen kan gjøre
 - Pass på at den personen som pekes ut som vi skal hjelpe/endre, er en person publikum identifiserer seg med – altså i ungdomsgrupper: må være en ungdom i en vanskelig situasjon
 - spør om forslagene til løsninger er realistiske – ER det realistisk at et barn ringer barnevernet eller snakker mot foreldrene; hvis ikke: hva annet kan vi gjøre, som er mer realistisk?
- Hvem kan hjelpe den utsatte personen?
 - Se hvor mange forslag det er mulig å komme opp med – hent inspirasjon fra lista over hjelpere i Del 2 av denne håndboka. Snakk litt om alle mulighetene som finnes.

Du kan alternativt bruke for eksempel følgende to filmer fra MiR og stille liknende spørsmål som de over om de:

- «Skader du noen psykisk?»: <https://youtu.be/5SuEoqqgMS4>
- «Fortjener du lykke?»: <https://youtu.be/KCiE-LOMmLo>

For viderekomne workshop-ledere:

Man kan jobbe videre med et bilde/rollespill – om man har MYE tid (to dager) og litt erfaring med denne typen workshops, kan man jobbe med å teste ut i «praksis» gjennom enkle billed-rollespill, de ulike løsninger for personen i bildet som har det vanskelig. Man baserer seg da på én av tolkningene av situasjonen i bildet. I en workshop med mange deltakere og grupper, må man gjøre et utvalg av de som er mest relevante:

Derfra kan dere be folk som kommer med forslag til løsninger om å komme inn i «bildet» og vise oss hvordan det ville se ut nå (enten de henter en hjelper, eller selv gjør noe annet) – spør om løsningsforslaget er realistisk (det kan ikke være «magisk» eller helt umulig), spør voldsutøveren hva de tenker/ønsker nå? Spør publikum om det ble bedre? Spør om noen har et annet forslag, gjør det samme igjen.

Spør til slutt hvem som kan hjelpe, sett hovedpersonen i midten av rommet, få ulike deltakere til ta rollen til ulike «hjelpere» som de foreslår selv, be de å komme opp og stille seg nær/langt unna/foran/bak/vendt mot, vendt fra/støttende osv alt etter hvor nær og enkelt synlig/tilgjengelig de tenker ulik hjelp synes i virkeligheten.

Avslutning:

Når man kommer til avslutningen har man gjerne diskutert og jobbet mye. Ofte har øvelsene engasjert slik at man ikke har så mye tid igjen. Det kan være fint å sende alle hjem med en følelse av å fått avrundet skikkelig. Sørg derfor at det i alle fall settes av litt tid til en kort felles oppsummering.

Ha alltid tid til: Vær sikker på å få tid til å stå i ring, og la alle få si minst ett ord om 1) det siste de gjorde, og/eller 2) hele opplegget, for eksempel «hva tar du med deg herfra?». Dette for få lukket temaet, og eventuelt om noen brenner inne med noe de vil si, får de muligheten her.

Valgfritt i tillegg: Gjerne vis fram eller les opp noe litt emosjonelt og oppløftende å ta med seg som inspirasjon til slutt – som et håpefullt dikt eller sang.

Takk alle for deltakelsen

Skal du dele ut brosjyrer med lister over hjelpesteder, anonyme chatter, hjelpetelefoner nå? Hvem kan de evt snakke med videre om dette?

*Our deepest fear is not that we are inadequate
Our deepest fear is that we are
powerful beyond measure.*

*It is our light, not our darkness,
that most frightens us.*

*We ask ourselves, who am I to be brilliant,
gorgeous, talented and fabulous?*

*Actually, who are you not to be?
You are a child of God.
Your playing small doesn't serve the world.*

*There's nothing enlightened about shrinking
so that other people won't feel
insecure around you.*

*We were born to make manifest the glory of
God that is within us.
It's not just in some of us, it's in everyone.*

*And as we let our own light shine, we
consciously give other people permission
to do the same.*

*As we are liberated from our own fear, our
presence automatically liberates others.*

1994 Inaugural Speech of Nelson Mandela