



Redd Barna

STERKERE SAMMEN

En undervisningsressurs for
å forebygge seksuelle
krenkelser blant ungdom



UNGDOMSSKOLEN OG VIDEREGÅENDE SKOLE

INNHold

Forord	3
Del 1: Hvorfor og hvordan bruke dette materialet	4
Formålet med denne undervisningsressursen	6
Hva er seksuelle krenkelser?	7
Hvor vanlig er seksuelle krenkelser?	8
«Vi behandler hverandres seksualitet som allemannseie»	9
Utrygt skolemiljø	10
Ungdom som endringsaktører	10
Skolens ansvar	11
Forankring i skolens kompetansemål	12
Hvordan bruke denne ressursen?	13
Del 2: Øvelser	15
Forberedelser	16
Diskusjonsøvelse: Hva er seksuelle krenkelser, og hva har det med meg å gjøre?	17
Refleksjonsøvelse: Hvem bestemmer hva som er sårende?	24
Diskusjonsøvelse: Snakk om den gode flørten	25
Diskusjonsøvelse: «Homo» som skjellsord	26
Hjørneøvelse: Vil du blande deg inn?	28
Linjeøvelse: Greit å kalle andre for «hore» og «homo»?	31
Case å diskutere: Hvem er penest i klassen?	33
Diskusjonsøvelse: Reagere på rykter	36
Stolleken: Er det lett å være seg selv?	38
Kartleggingsøvelse: Lovverk som beskytter	40
Hva gjør jeg hvis jeg er bekymret for et barn?	41
Om meldeplikten	41
Andre nyttige ressurser	42
Kilder	43

STERKERE SAMMEN

En undervisningsressurs for å forebygge seksuelle krenkelser blant ungdom

Utviklingen av nettressursen og dette metodeheftet er finansiert av Stiftelsen Dam.



Tekst: Silje Berggrav
Rådgivning: Kaja Hegg
Design: Anna Maria H. Pirolt,
brodogtekst.no

Til deg som jobber i ungdomsskolen og videregående skole!

Her er en undervisningsressurs for å forebygge seksuell trakassering blant ungdom. *Sterkere sammen* inneholder øvelser du kan bruke i klasserommet for å lære ungdom å gjenkjenne seksuelle krenkelser og bevisstgjøre ungdom på hvordan de kan reagere når de er vitne til at jevnaldrende trakasserer hverandre.

Mange unge opplever uønsket seksuell oppmerksomhet og/eller trakassering. Ifølge Ungdataundersøkelsen 2020 har 40 prosent av jenter og 24 prosent av gutter på videregående skole opplevd uønsket seksuell oppmerksomhet eller trakassering det siste året. Tre av ti har fått uønsket seksuell oppmerksomhet digitalt, ifølge Barn og medier-undersøkelsen 2020.

FNs barnekonvensjon sikrer alle barn rett til beskyttelse mot seksuelle overgrep, og alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø. Skolen skal jobbe systematisk for å oppnå dette, og elevene skal involveres i det forebyggende arbeidet, jf. opplæringsloven § 9A. Barnekonvensjonen forplikter oss til å gi barn medvirkning og å bli hørt i alt som handler om dem, jf. FN's barnekonvensjon artikkel 12 og opplæringsloven § 1-1.

Redd Barna ønsker å takke Silje Berggrav som har utarbeidet denne undervisningsressursen, samt alle som har medvirket med innspill: elever ved Fløysbonn skole og Glemmen videregående skole, skoleelev Ella Fyhn, lærer Arnhild Midgaard og rådgiver Eirik Rise i Stopp hatprat-kampanjen.

Vi håper *Sterkere sammen* vil bidra til at elevene får økt kunnskap om hva seksuelle krenkelser er, og at de blir bedre rustet til å vite hva de skal si og gjøre hvis de er vitne til seksuelle krenkelser. På denne måten kan elevene selv ta grep og være med å skape et trygt og godt læringsmiljø.

Lykke til!

Redd Barna, mai 2021

DEL 1: **HVORFOR OG** **HVORDAN** **BRUKE DETTE** **MATERIELLET**

Hver dag får jenter på vår alder slengt nedsettende kommentarer etter seg som «hore», «slut», «billig» og «fritte». Vi får høre at vi er svake og naive, at vi bør operere kroppene våre, og vi får høre om at vi er pulbare eller ikke.

Dette skrev tre 14 år gamle jenter i et leserinnlegg på Si;D i Aftenposten i 2019, som skapte stor oppmerksomhet.¹ Jentene mente at metoo-bevegelsen aldri hadde nådd skolegården, og at seksuell trakassering i skolegården etter deres mening heller hadde økt. De skrev også at om de sier ifra til lærere eller andre voksne om slike opplevelser, opplever de at situasjonen bagateliseres: «De sier at gutter bare er sånn, og at de sikkert bare mener det de sier som tull.»

Leserinnet utløste flere kronikker fra ungdom, også fra gutter og ikke-binære personer som fortalte om opplevelser med seksuelle krenkelser. Uønsket spredning av nakenbilder, å bli utsatt for seksualiserte rykter og «slut shaming», er en stor del av hverdagen for mange unge, viser en rapport fra Barneombudet.² Ungdommene forteller at det er vanlig å bli tafset på, å få ubehagelige seksuelle meldinger og seksuell oppmerksomhet de ikke ønsker. Blant Barneombudets anbefalinger er at skolen må jobbe mer systematisk og kontinuerlig for å forebygge seksuelle krenkelser. Ombudet etterlyser verktøy som sikrer systematisk arbeid for et godt skolemiljø etter opplæringsloven kapittel 9A, og som presiserer skolens ansvar for nulltoleranse mot seksuelle krenkelser.

Jeg tror at når det skjer med gutter, så er de mer redd for å si fra – de blir liksom 'fag'.

Ungdom i fokusgruppe, Barneombudets rapport
Alle kjenner noen som har opplevd det

I tidligere rapporter har Redd Barna dokumentert at ungdom er opptatt av at seksuelle krenkelser må bekjempes, men at de ofte føler seg maktesløse og usikre på hvordan de selv kan gjøre en forskjell.³ De gir også uttrykk for at de selv ønsker å være bedre støttespillere for hverandre når de opplever seksuelle krenkelser. Å reagere og si fra hvis man selv er utsatt, kan ofte være vanskelig, fordi man kan oppleve en dobbelt krenkelse: først den opprinnelige trakasseringen, deretter at man beskyldes for å sladre, eller at man ikke skjønnte at det var en spøk.

FORMÅLET MED DENNE UNDERVISINGSRESSURSEN

Målet med denne ressursen er å gi elevene kunnskap og praktiske ferdigheter til å håndtere ulike former for seksuelle krenkelser i skolemiljøet. Å bevisstgjøre unge om seksuell trakassering og gi dem muligheten til å reflektere over egne holdninger, er et grunnleggende første steg for å forebygge seksuelle krenkelser.⁴ Når man får diskutere og møte andre synspunkter, kan det bidra til å påvirke egne holdninger. Samtidig vet vi at det er vanskeligere å endre oppførsel enn holdninger og kunnskapsnivå.⁵ Derfor er det viktig å også ha fokus på praktiske ferdigheter. Hva kan man gjøre når man ser eller hører noen bli trakassert?

Det har noe med modning å gjøre. Det var verre på ungdomsskolen. Da turte vi ikke stille opp for hverandre.

Ungdom i fokusgruppe som har medvirket til denne ressursen

Denne undervisningsressursen inneholder en serie øvelser som dere kan gjennomføre i klasserommet for å gi unge trygghet selvtilitt og gode verktøy til å:

- **Gjenkjenne ulike former for seksuelle krenkelser.**
- **Si ifra at det ikke er greit.**
- **Reagere når man er vitne til seksuelle krenkelser.**
- **Være en støttespiller når andre opplever krenkelser.**
- **Reflektere rundt kjønnsnormer, kjønnsroller og dobbeltmoral knyttet til jenters og gutters seksualitet.**
- **Kjenne lovverket om seksuelle krenkelser, og hva slags beskyttelse man har krav på.**
- **Vite når man bør henvende seg til voksne for å få hjelp.**

HVA ER SEKSUELLE KRENKELSER?

I denne undervisningsressursen bruker vi begrepene **seksuelle krenkelser** eller **seksuell trakassering** om en type oppførsel som kan gjenkjennes ved at:

- **Trakasseringen spiller på kjønn, kropp og seksualitet.** Dette trekket er det som skiller seksuell trakassering fra annen type «mobbing».
- **Den føles ubehagelig, nedverdiggende eller truende for minst én av partene.** Det er dette som skiller seksuell trakassering fra f. eks flørting, som jo også spiller på kjønn, kropp og seksualitet, men som er gøy og hyggelig for begge parter. Seksuell trakassering er ubehagelig for minst én av partene.⁶



Likestillingsloven §13 definerer seksualisert trakassering som **«enhver form for uønsket seksuell oppmerksomhet som har som formål eller virkning å være krenkende, skremmende, fiendtlig, nedverdiggende, ydmykende eller plagsom»**.⁷

FLERE FORMER FOR KRENKELSER

Seksuell trakassering deles gjerne inn i tre former: Verbale, ikke-verbale og fysiske uttrykk.⁸

- **Verbale uttrykk** omfatter direkte bruk av kjønnede ord som «hore» og «homo», kommentarer om kropp, utseende eller privatliv, samt forslag/krav om seksuelle aktiviteter.
- **Ikke-verbale former** omfatter visning av pornografiske bilder og mer indirekte former som meldinger, oppringninger, bilder med seksuelt innhold, ryktespredning, eller spredning av bilder med seksuelt innhold av personer på nett eller i sosiale medier.
- **Fysiske former** for trakassering omfatter ufrivillig seksuell kontakt som klemming, kyssing, og beføling av bryster eller underliv. Disse formene for trakassering grenser opp mot seksuelle overgrep og krenkelser og kan straffes etter straffeloven.

Studier viser at det å utsettes for seksuelle krenkelser kan gi alvorlige følger for unge som utsettes for det.⁹ Eksempelvis har ungdommer som utsettes for homoskjellsord i en mobbesituasjon, økte depressive symptomer sammenlignet med andre.¹⁰ Det er funnet en sammenheng mellom seksuell trakassering, depresjon og dårlig selvbilde hos både gutter og jenter. Voksne utsatt for seksuell trakassering og andre former for seksuell vold i oppveksten rapporterer om høyere grad av skamfølelse, frykt for personer av motsatt kjønn, seksuelle problemer, spiseforstyrrelser og selvmordstanker.¹¹

Det er ganske vanlig at guttene tar jentene på rumpa, kanskje for å teste reaksjonen. Jenter kan spre rykter om guttene. Si at de har liten pikk.

Ungdom i fokusgruppe som har medvirket til denne ressursen

HVOR VANLIG ER SEKSUELLE KRENKELSER?

Flere norske studier viser at seksuelle krenkelser er et utbredt problem blant ungdom, og fagfolk kaller det et stort samfunnsproblem.¹² Ungdataundersøkelsen 2020 fant at 40 prosent av jenter og 24 prosent av gutter på videregående skole har opplevd uønsket seksuell oppmerksomhet eller trakassering det siste året. Dette er en økning fra 2017.

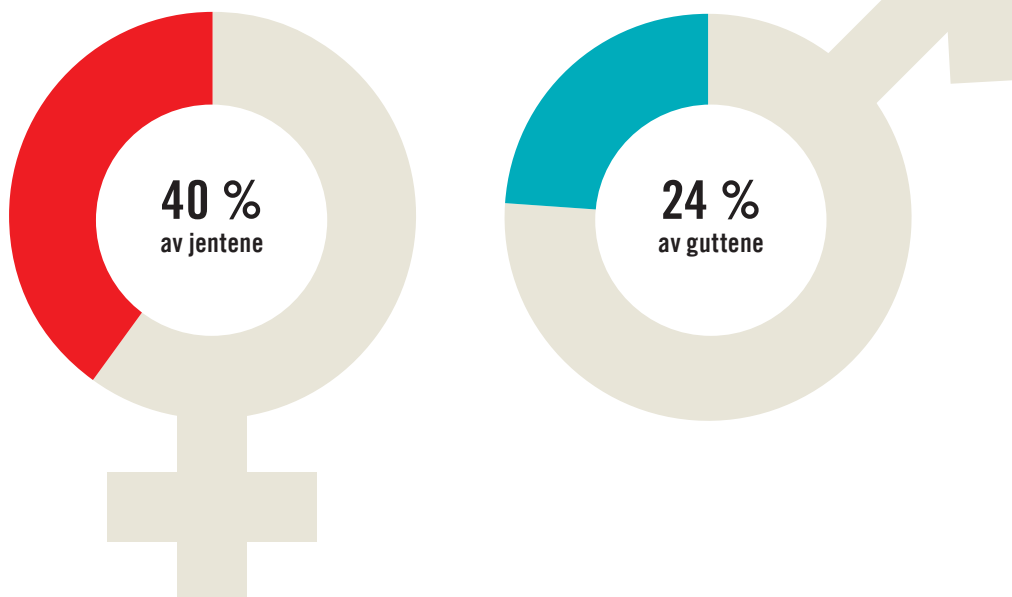
Andre studier har funnet enda høyere tall. I en undersøkelse om seksuell trakassering i videregående opplæring i Sør-Trøndelag fant forskerne fra NTNU at drøyt 60 prosent av både jenter og gutter hadde opplevd trakassering fra jevnaldrende eller voksne.¹³ Jenter får flere negative og nedsettende kommentarer om kropp og utseende, mens gutter spesielt blir omtalt med homonegative utsagn.¹⁴ Undersøkelsen fant at mye av den verbale trakasseringen foregår fra jente til jente og fra gutt til gutt.

Også for fysiske seksuelle krenkelser er tallene høye. En omfangsstudie fra NKVTS fant at 22 prosent av unge har opplevd en eller flere seksuelle krenkelser fra jevnaldrende, for eksempel blotting, beføling mot sin vilje, eller samleielignende handlinger mot sin vilje.¹⁵ Det er markant økning i denne type erfaringer i løpet av ungdomsskoleårene, spesielt fra 8.- til 9.-klasse. Langt flere jenter enn gutter har vært utsatt (28 prosent mot 16 prosent). I 62 prosent av tilfellene er det gutter som er utøver.

Seksuelle krenkelser skjer også digitalt. I Barn og medieundersøkelsen 2020 svarte tre av ti 13–18-åringere at de hadde fått seksuelle kommentarer på nett i løpet av det siste året.¹⁶ En betydelig høyere andel jenter enn gutter syntes det var ekkelt (35 prosent av jentene mot 10 prosent av guttene). Nesten syv av ti jenter på 17-18 år hadde opplevd å få tilsendt nakenbilder (for eksempel dickpics) mot sin vilje.

Uønsket seksuell oppmerksomhet eller trakassering på videregående skole i 2020

Ungdataundersøkelsen 2020



«VI BEHANDLER HVERANDRES SEKSUALITET SOM ALLEMANNSEIE»

De tre jentene som sto bak Si ;D-innlegget i Aftenposten, mener at ungdom er mer reflekterte og har mer toleranse, respekt og forståelse for hverandre enn tidligere:

«Men det hjelper ikke når vi likevel behandler hverandres seksualitet som allemannseie. Ungdom har utviklet en ufølsomhet overfor hverandre, hvor det ikke er grenser for hva man kan dømme hverandre for. Ved å kommentere kroppen til jenter eller hvor mange en gutt har ligget med, er vi med på å normalisere sexisme. Vi må forstå at man forsterker det overdrevne fokuset ungdom har for hverandres seksualitet.»¹⁷

Det er forventet at barn og unge skal oppføre seg og se ut på spesielle måter som stemmer med hvilke forestillinger man har om jenter og gutter. Slike forestillinger kalles normer. Ungdom kan bruke seksuelle krenkelser som en måte å opprettholde normer eller regler i gruppen for hva som er maskulint og feminint.¹⁸

Seksuell ryktespredning er et eksempel på det. Ryktene handler om å stemple både gutter og jenter som ikke følger «reglene» for riktig kvinnelighet og mannlighet.¹⁹ Ungdommer er spesielt sårbare for ryktespredning. I alderen der barn begynner å frigjøre seg fra sine foreldre og bli selvstendige, er de svært påvirkelig for hva andre ungdommer mener om dem. Det å

bli utstøtt fra vennegjengen og skolemiljøet kan være dypt traumatisk, gå ut over skoleprestasjoner og mental helse.²⁰

En måte å opprettholde normer i gruppen er gjennom bruken av skjellsordet «hore», som både begrenser unge jenters seksualitet og gjør dem utsatt for andre former for seksuell trakassering. Ordet stammer fra middelalderen, men lever i beste velgående den dag i dag. Selv om «æreskultur» er noe vi vanligvis knytter til patriarkalske samfunn, viser den store utbredelsen av skjellsordet «hore» at ære og skam i stor grad knyttes til unge jenters seksualitet også i mer likestilte miljøer.²¹

Et annet eksempel er sjargongen blant gutter hvor man gir og tar imot verbale krenkelser som et tegn på maskulinitet. Denne omgangsformen kan være særlig skadelig for unge som strever med å finne sin kjønnsidentitet eller seksuelle legning og «komme ut av skapet».²²

En konsekvens av seksuell trakassering er at man får et begrenset rom til å være seg selv. Å bli utsatt for seksuell trakassering kan føre til at man endrer på oppførselen sin for å unngå uønsket oppmerksomhet. Kanskje skifter man klesstil eller stopper å gjøre ting man liker å gjøre. På denne måten legger seksuelle krenkelser begrensninger på hvordan ungdommer kan uttrykke sitt kjønn og sin seksualitet.²³

Jeg opplever å bli kalt homo hver dag på skolen. Jeg er ikke homo, og jeg er lei av å bli sett på som feminin, svak eller lite tøff, bare fordi jeg oppfører meg annerledes enn de andre guttene. Jeg merker at jeg blir sur når jeg blir «sosialt straffet» fordi jeg gjør det bra på skolen, oppfører meg ordentlig mot andre og er ryddig og hygienisk.

Gutt (14) på Si;D, Aftenposten

UTRYGT SKOLEMILJØ

Grenselandet mellom flørt, uskyldig erting og seksuelle krenkelser er noen ganger hårfin, og det er ikke alltid sikkert at den som utsettes, er den som reagerer sterkest. Enkeltepisoder de involverte elevene selv kan beskrive som tull, kan i sum være med på å skape et skolemiljø som oppleves som utrygt for de som er vitne til det. Man kan aldri vite om man er den neste som blir utsatt.

En mulig årsak til at seksuelle krenkelser kan være vanskelig å oppdage, er at en viss type oppførsel kan ha blitt en del av det som er

inkludert i å være elev på skolen – det er blitt en del av skolens hverdag eller kultur.²⁴ Det har blitt så vanlig at man kanskje ikke tenker over det. Ulike former for seksuelle krenkelser skjer også under radaren, når voksne ikke er tilstede. Det normaliseres i stor grad på nett og sosiale medier, et univers skolens ansatte ikke rår over. I denne konteksten former elevene identiteten sin.

Når noe sånt skjer, blir du veldig satt ut. Hvis noen andre hjelper til, føler man at man får mer makt overfor den som krenket deg.

Jente, 16, i fokusgruppeintervju

UNGDOM SOM ENDRINGSAKTØRER

Denne undervisningsressursen tilrettelegger for at ungdom, som vet best hvor skoen trykker, selv kan reagere på seksuelle krenkelser i eget miljø. Samtidig vet vi fra arbeid med trafikkikkerhet at mange ikke tør å si fra hvis sjåføren kjører for fort, de vet ikke hvordan de skal si det. På samme måte kan vi anta at de fleste ungdommer ikke synes det er greit å kalle hverandre «hore», «homo», eller å tafse og klå. De trenger likevel noen konkrete forslag til hva man kan si og gjøre. Denne undervisningsressursen vil gi ungdom noen nyttige verktøy for å selv ta grep og være med å skape et trygt og godt læringsmiljø.

Å oppleve støtte fra venner og medelever kan bidra til å bygge hverandre opp og styrke selvfølelsen, men også redusere den skamfølelsen som ofte følger med når man utsettes for en seksuell krenkelse. En annen viktig effekt er at gjengens støtte til den utsatte bidrar til å snu fokuset og ansvaret over fra den krenkede til den som står bak krenkelsen. Budskapet som formidles er: **«Hva slags oppførsel er dette? Sånn gjør vi ikke, det er dårlig stil!»**

SKOLENS ANSVAR

Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø. Skolen skal jobbe systematisk for å oppnå dette, og elevene skal involveres i det forebyggende arbeidet, jf. opplæringsloven § 9A. Læreplanverket fastslår at skolen skal utvikle inkluderende fellesskap som fremmer helse, trivsel og læring for alle.²⁵ Et raust og støttende læringsmiljø er grunnlaget for en positiv kultur der elevene oppmuntres og stimuleres til faglig og sosial utvikling. Å jevnlig utsettes for, eller være redd for å oppleve seksuelle krenkelser, er et åpenbart hinder for dette. Føler elevene seg utrygge, kan det hemme læring.

Skolens aktivitetsplikt innebærer at alle som arbeider på skolen har plikt til å følge med, gripe inn og varsle hvis de får mistanke om eller kjennskap til at en elev ikke har et trygt og godt skolemiljø.²⁶ Skolen har plikt til å undersøke og sette inn egnede tiltak som sørger for at eleven får et trygt og godt skolemiljø. Det presiseres at om årsaken til elevens mistrivsel skyldes forhold utenom skoletiden eller utenfor skolens område, begrenses ikke skolens aktivitetsplikt så lenge elevens opplevelse av skolemiljøet påvirkes negativt av det. Dette er særlig aktuelt i forbindelse med digitale krenkelser.



Skolen har plikt til å undersøke og sette inn egnede tiltak som sørger for at eleven får et trygt og godt skolemiljø.

Skolens aktivitetsplikt etter oppl. § 9 A-4

Når fjerdeklassinger tafser og jenter klager, sier læreren at «han liker deg, han er bare forelska». Skolen må ta dette på alvor!

Ungdom i fokusgruppe, rapport om seksuelle krenkelser mellom unge

FORANKRING I SKOLENS KOMPETANSEMÅL

Du kan bruke øvelsene til å arbeide med kompetansemål i norsk, samfunnsfag, naturfag og KRLE. De er også relevante for de tverrfaglige temaene Folkehelse og livsmestring, og Demokrati og medborgerskap.

AKTUELLE KOMPETANSEMÅL ETTER 10. TRINN:

Norsk

- Bruke fagspråk og argumentere saklig i diskusjoner, samtaler, muntlige presentasjoner og skriftlige framstillinger om norskfaglige og tverrfaglige temaer
- Utforske og vurdere hvordan digitale medier påvirker og endrer språk og kommunikasjon

Samfunnsfag

- Reflektere over hvordan identitet, selvilde og egne grenser blir utviklet og utfordret i ulike fellesskap, og presentere forslag til hvordan en kan håndtere påvirkning og uønskede hendelser

Naturfag

- Drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse

KRLE

- Identifisere og drøfte etiske problemstillinger knyttet til ulike former for kommunikasjon
- Utforske andres perspektiv og håndtere uenighet og meningsbrytning

AKTUELLE KOMPETANSEMÅL I VIDEREGÅENDE SKOLE:

Samfunnsfag

- Gjøre greie for sosialisering og drøfte hvordan identiteten og selvfølelsen til ungdom blir påvirket gjennom sosialisering
- Reflektere over utfordringer i forbindelse med grensesetting og drøfte ulike verdier, normer og lover som gjelder kjønn, seksualitet og kropp
- Vurdere hvordan utøving av makt påvirker enkeltpersoner og samfunn

Religion og etikk

- Identifisere og drøfte etiske problemstillinger i tilknytning til kommunikasjon, mellommenneskelige relasjoner og identitet
- Ta andres perspektiv og håndtere meningsbrytning om religion, livssyn og verdipørsmål

Dagens ungdom klarer å stå sammen i så mange andre saker, som for eksempel i klimasaken og kampen mot rasisme. Vi har et håp om at ungdom en dag skal klare å stå sammen i denne saken også, men vi klarer det ikke alene.

Ea Baklund (16), Ellisiv Aure (16) og Ella Fyhn (16) i Si ;D

HVORDAN BRUKE STERKERE SAMMEN?

I denne undervisningsressursen finner du forslag til ulike øvelser. Målet er å gi unge kunnskap og verktøy til å skape endring gjennom å tilrettelegge for aktiv medvirkning.

Øvelsene tar opp ulike tema og problemstillinger, og noen vil være mer relevante for elevene dine enn andre. Selv om du kjenner elevene dine godt, kan det være lurt å teste noen tema du ikke tror er så relevante også. Kanskje du lærer noe nytt om elevene dine?

Vi anbefaler at du starter med den første diskusjonsøvelsen: *Hva er seksuelle krenkelses, og hva har det med meg å gjøre?* Denne øvelsen gir elevene god kunnskap om hva seksuelle krenkelses er, og er et godt utgangspunkt for de påfølgende øvelsene. Etter dette kan du velge øvelser som i en meny, basert på hva elevene selv synes er viktig å ta opp, eller som relaterer til konkrete utfordringer/konflikter i skolemiljøet.

Du velger selv hvor mye tid du bruker på hver øvelse, og trenger ikke låse deg til tidsbruken som er angitt. Det viktigste er at elevene får nok tid til å diskutere problemstillingene øvelsene tar opp, og at dere har tid til en oppsummerende samtale til slutt som tydeliggjør at det dere nettopp diskuterte, handler om seksuelle krenkelses.

Hensikten med denne undervisningsressursen er ikke at alle øvelsene skal prøves ut samme dag eller i løpet av en uke. Øvelsene vil ha større effekt om du jobber med dem i flere runder, for eksempel en gang i måneden. Da vil elevene etter hvert få begrepsapparatet på plass, tankene kan modnes og de gjør seg flere erfaringer som kan bidra til at øvelsene får enda mer mening for dem neste gang.

Seksuelle krenkelses er et sensitivt tema både for unge og voksne. Det kan være elever som ikke føler seg komfortable med å diskutere seksuelle trakassering av mange grunner. Hvis noen elever virker synlig stresset underveis, kan du ta en pause og komme tilbake til diskusjonen

senere, og sjekke inn med enkeltelever hvis du er bekymret.

Øvelsene er tilrettelagt for å sikre at alle deltar, men samtidig ivaretar de som synes temaet er vanskelig. Du kan inkludere de mer tilbakeholdne elevene ved å ta en håndsopprekning: «Rekk opp hånden alle som er enige i det som akkurat ble sagt!». De fysiske øvelsene der man skal flytte på seg etter hva man mener, kan også aktivisere de som ikke er så glade i å snakke høyt i klassen. I noen øvelser kan det være hensiktsmessig å legge opp til at man svarer på spørsmål skriftlig og anonymt.

Det er så viktig å få høre på hva andre har å si. At vi får normalisert å snakke om dette.

Jente, 13, under utprøving av materialet

Som underviser bør du tilpasse tidsbruken og fordypningen etter gruppen, alderen og sammensetningen du jobber med. Bruk øvelsene fleksibelt. Det er viktig å ta høyde for at elevene kan gå litt tomme underveis i øvelsene. Du kan gjerne kutte ned på øvelsene hvis du ser at diskusjonen og engasjementet stopper opp,

og heller komme tilbake til dem ved en senere anledning. Det er også lov å dvele ved tema som du ser engasjerer elevgruppen ekstra sterkt. Spør gjerne elevene underveis om dette er noe de ønsker å bruke mer tid på, eller om dere heller skal komme tilbake til øvelsene en annen gang.

Ingen bør forvente at disse øvelsene fører til at atferden plutselig endrer seg og det blir slutt på seksuelle krenkelses. Men ved å jobbe jevnlig med temaet, rydde plass og rom til at elevene får tenke gjennom ting, høre på og utfordre hverandre, kan det skje gode endringer over tid. Det er bra om diskusjonen fortsetter etter timen, slik at holdningene i større grad blir drøftet og reflektert rundt. En videre diskusjon (uten personkrenkelses) er viktig for å oppnå resultater på lang sikt.

Hvordan du selv og skolen reagerer og håndterer konkrete tilfeller av seksuelle krenkelses mellom elevene, vil selvsagt også ha stor betydning. Se informasjon om skolens aktivitetsplikt og meldeplikt, og om hvordan du bør reagere om du er bekymret for et barn, på side 41.

TIPS!

I flere av øvelsene er det lagt opp til at elevene skal ta stilling ved å bytte plass, og at man deretter skal diskutere hva de tenker. Forsøk å unngå å bruke ordet «hvorfor», som ofte kan oppfattes som anklagende: «Hvorfor gjorde du det?» «Hvorfor setter du deg nå?». I stedet kan du bruke: «*hva gjorde at...*». Da må de begrunne, men uten at de nødvendigvis opplever at de må «forsvare» hvor de plasserte seg.

NB! Du må tåle ubehagelige meninger

Det viktigste med denne undervisningsressursen er at elevene får muligheten til å reflektere og diskutere egne opplevelser, høre hva andre tenker og drøfte ting de ellers ikke får snakket om. **Vær tydelig på at det ikke er noen fasit på spørsmålene som stilles.**

Som lærer må du tåle å høre ting du ikke er enig i, uten å automatisk gå imot. La elevene være uenige, heller enn at du mener så mye selv. Hvis du er redd for at det skal bli sagt ting som ikke er greit, bør du ha i bakhodet at dette er ting som kommer til uttrykk mellom elevene uansett, når læreren eller andre voksne ikke er der. Da er det bedre at de kan snakke om det på en trygg måte med en voksen tilstede. Den beste reaksjonen er at elevene selv får korrigerer hverandre. Gi dem anerkjennelse når de tør å være ærlige om ting som det kanskje ikke er «greit» å mene. Samtidig er det viktig å inneha en tydelig voksenrolle der du slår ned på seksuell trakassering du er vitne til eller får høre om.

DEL 2: ØVELSER

FORBEREDELSE

Hvis ikke klassen din har debattregler og -rutiner på plass, kan det vært lurt å begynne med å lage regler for diskusjoner i fellesskap. Det behøver ikke være en lang liste, men **eksempler på regler kan være:**

Vi skal respektere uenighet og ulike argumenter.

Vi skal vente på tur.

Vi diskuterer saklig og kommenterer ikke andre ved navn.

Vi har alltid lov til å skifte mening.

Vi skal snakke fint til hverandre.

Hvis du har mulighet, **introduser temaet en stund før** du skal begynne på det. La så **elevene skrive ned anonyme spørsmål**, forslag til emner eller kommentarer til temaet til deg, slik at du kan ta det med i planleggingen av undervisningen din. Da vet du at undervisningen treffer bedre, og at elevene får jobbet med det de trenger.

Når du har valgt ut én eller flere øvelser du vil prøve ut, kan det være lurt å vurdere i forkant om det er ord eller begreper som kanskje ikke alle elevene er kjent med, og som må forklares før dere går i gang.

I flere av øvelsene henvises det til å «skrive ned på tavlen» eller «rekke opp hånden». Du kan gjerne bruke digitale løsninger som fenger elevene mer, for eksempel mentimeter for avstemninger²⁷, ordskyer og lignende.

Det er viktig at du har en beredskap for å følge opp bekymringer for enkeltelever eller skolemiljøet generelt. Se s. 41 for mer informasjon om aktivitetsplikten, meldeplikten og nyttige ressurser side 42.

DISKUSJONSØVELSE:

Hva er seksuelle krenkelser, og hva har det med meg å gjøre?

TIDSBRUK:

3-4 timer totalt.

Dette er en omfattende øvelse som kan gjøres samme dag eller over flere dager, for eksempel ved at man går gjennom et nytt trinn i øvelsen hver dag i en uke, eller gjennomfør trinnene over flere uker. Beregn rundt 30-45 minutter på hvert trinn.

MÅL:

Gi elevene kunnskap om hva seksuelle krenkelser er, og hvorfor man bør reagere. Elevene får konkrete verktøy til å si ifra i en gruppe, være støttespiller for en venn eller medelev som er utsatt, og vite når man bør ta det opp med en voksen/lærer.

METODE:

Variér gjerne metodebruken: noen ganger kan elevene først tenke gjennom spørsmålene selv, deretter snakke med en læringspartner, og til slutt felles deling i klassen. Andre ganger kan det fungere bedre at elevene skriver ned svar hver for seg, eller diskuterer i grupper, før dere tar diskusjonen i plenum.

TIPS:

Det kan være lurt å oppsummere hva dere snakket om sist, dersom trinnene gjennomføres over flere dager. Husk å ta bilde av det dere skriver ned på tavlen, slik at det er lettere å trekke tråder mellom øktene.

TRINN 1: BEVISSTGJØRING

1. Skriv: «Seksuelle krenkelser» på tavla.
2. Spør elevene: **Er det noen som vet hva seksuelle krenkelser er?**
3. Dersom elevene rekker opp hendene, kan du la dem svare, mens du skriver opp eksemplene på tavlen. Dersom elevene ikke vet, kan du selv svare, og deretter skrive ned noen stikkord på tavlen (se faktaboks: Seksuelle krenkelser).
4. Spør elevene: **Kan noen komme på eksempler på seksuelt krenkende språk?**
5. Skriv ned elevenes forslag på tavlen, og suppler om nødvendig.



SEKSUELLE KRENKELSER

Seksuelle krenkelser er uønsket seksuell oppmerksomhet. Det kan være noe man sier eller noe man gjør, som spiller på kjønn, kropp og seksualitet. Det kan oppleves som plagsomt, ydmykende og noen ganger skremmende. Å forsøke å klemme, kysse eller klå på noen som ikke vil det, er en seksuell krenkelse. Å dele andres nakenbilde eller spre sladder og rykter om andres seksualitet er en seksuell krenkelse. Det kan også være språk vi bruker om hverandre, som handler om kjønn, kropp eller utseende.

6. La elevene diskutere fritt:
 - Hvor vanlig er det blant ungdom å kommentere på andres kropp og utseende?
 - Hvor vanlig er det å bli tatt på private steder på kroppen uten at man ønsker det? Hva synes dere om det?
 - Hvordan tror dere det oppleves å få slike kommentarer, eller å bli tatt på uten at man ønsker det?
 - Tror dere det er like vanlig blant voksne?
 - Hva tror dere hadde skjedd om noen hadde oppført seg sånn på en arbeidsplass, for eksempel her på skolen – om lærerne gikk rundt og kalte hverandre for «billige» eller «homo»?
 - Hvorfor er det større aksept for at dette skjer blant ungdom?
7. Du kan avrunde øvelsen med å oppsummere definisjonen av seksuelle krenkelser. Spør elevene om de synes de lærte noe av øvelsen, om den fikk dem til å tenke nytt. Er de enige i at seksuelle krenkelser er noe alle skal slippe å utsettes for?

TRINN 2: ANSVARLIGGJØRING

1. Be elevene gå sammen to og to eller i grupper, og diskutere: **Hva kan man gjøre hvis man er vitne til noen av de eksemplene på seksuelle krenkelser vi har snakket om?**
2. Her kan du vise til eksemplene dere skrev ned på tavlen sist. Ta en runde på hva elevene har kommet frem til, og diskuter i plenum:
 - Hvis noen kommer med en seksuell kommentar om noen sin kropp eller utseende – ville dere sagt fra da? Hvorfor/hvorfor ikke?
 - Hva om dere ser at noen klår på en medelev selv om han eller hun ber dem stoppe?
 - Hvorfor tror dere det er vanskelig å si ifra i slike situasjoner?
 - Hvordan tror du den som har sagt eller gjort noe krenkende, ville reagert hvis du sa ifra?
 - Har det noe for seg å si ifra, selv om den andre kan bli sur?
 - Hva kan man tape og hva kan man vinne på å si ifra?

Litt avhengig av diskusjonen kan du velge hvor mye du selv vil snakke, og hvor mye du vil la være opp til elevene å komme frem til på egenhånd. Hvis elevene selv ikke har så mange tanker om hvorfor det kan være vanskelig å reagere, kan du velge å bruke noen av punktene fra «Å reagere på krenkende språkbruk» på **side 19**.

3. Avrund øvelsen med å spørre elevene om de synes de lærte noe av øvelsen, om den fikk dem til å tenke nytt. Kom gjerne med en oppfordring:

Min utfordring til dere er å være en bra person, en å stole på når andre opplever slike krenkelser, uansett kjønn. Hver av dere kan gjøre en forskjell og bidra til å gjøre skolemiljøet tryggere og hyggeligere for alle. Som lærer er mitt ansvar å hjelpe og bidra til å skape trygghet når ting skjer, men da trenger jeg å få beskjed, siden det ikke alltid er lett for meg å fange opp.

TRINN 3: MOTIVASJON TIL HANDLING

1. Start med å oppsummere hva dere snakket om i de forrige øktene. Be klassen om å diskutere med personen de sitter ved siden av eller i små grupper, før dere diskuterer det i fellesskap og skriver ned forslagene på tavla:

- Hva kan være gode måter å si fra på når noen kommenterer på andres kropp eller tar på dem på en måte de ikke liker?
- Foreslå tre setninger som kan brukes for å reagere på vegne av andre.

EKSTRA: Du kan supplere med vedlegget på **side 20**: *Eksempler på hvordan man kan reagere på krenkende språkbruk*. Du kan enten dele dem ut slik at elevene kan diskutere gruppevis hvilke eksempler de liker best, eller vis dem fram på en lystavle, og be om elevenes innspill.

2. Avrund øvelsen med å spørre elevene om de synes de lærte noe av øvelsen. Tror de at de vil reagere annerledes neste gang de er vitne til at noen utsettes for seksuelle krenkelser?

Hva kan være gode måter å si fra på når noen kommenterer på andres kropp, eller tar på dem på en måte de ikke liker?

Forslag til formuleringer

Å REAGERE PÅ KRENKENDE SPRÅKBRUK

Å reagere når man selv er den som blir utsatt, er ikke alltid så lett. Man kan være redd for å bli kalt hårsår, feig, eller at man ikke skjønnte at det var på tull. Det kan være lettere å bite det i seg og late som ingenting. Men jeg tror dere alle kan være enig i at det er godt å oppleve støtte fra andre når slike ting skjer. Det kan gjøre en stor forskjell at noen bryr seg, står opp for deg, eller bare spør hvordan det går. Mange velger å ikke gjøre noe for medeleven sin, fordi de vet ikke helt hva man skal si. Kanskje er man redd for å miste statusen i gjengen sin, at man ikke virker tøff nok eller kul nok hvis man reagerer på oppførsel som andre mener er helt normal.

Det kan også være vanskelig å vite **hvordan man skal reagere**, fordi mange former for seksuelle krenkelser befinner seg i en gråsoner – det kan være en upassende vits, en kommentar, eller bare en spesiell type blikk. Det er ikke alltid lett å vite hva man er vitne

til. Det kan være nyttig å lære seg å gjenkjenne når noen føler seg ukomfortabel, ved å lese andres kroppsspråk. Hvis du ser at en gutt legger armen sin rundt ei jente, se på jentas reaksjon. Smiler hun? Ser hun anspent eller avslappet ut? Hvordan er kroppsholdningen hennes? Eller hvis en gutt blir kalt «pussy» av medelever: virker det som han tar seg nær av det? Hvis han ler og spiller med, virker det ekte? Mange som utsettes ofte for slike kommentarer og oppførsel, lærer seg å skjule hvor lite de liker det. Men det skal ikke alltid så mye til å fange opp om noen blir såret, lei seg eller redd.

Eksempler på hvordan man kan reagere på krenkende språkbruk

Diskuter gruppevis eller i fellesskap: **Hvilke av reaksjonene under liker dere best? Begrunn svaret.**

– Det kan være noe så enkelt som å ikke le av en dum vits, sånn at det oppstår en pinlig taushet. Det er alltid et øyeblikk etter en vits, der den andre forventer at du skal le, eller i det minste smile og anerkjenne vitsen. Ikke gi dem det de forventer. La dem føle seg dumme og skamfulle.

– Hvis jeg overhører ekle kommentarer, sier jeg: «Seriest, det er 2021 (sett inn riktig årstall). Vi snakker ikke sånn lenger.» Å si «vi» er viktig. En som føler seg utstøtt, vil ikke reflektere over oppførselen sin. «Vi» får ham til å føle seg inkludert, og når folk føler seg inkludert, vil de forsøke å oppføre seg som resten av gruppen.

– Jeg sa: «Ikke kult, bror» til en venn som ropte noe frekt til ei jente som gikk forbi. Han ble først fornærmet og sur på meg. Jeg spurte hvordan han ville oppfatte det hvis en mann gjorde noe lignende til ham. Jeg tror det var nyttig for ham å se det fra et annet perspektiv.

– Var på fotballkamp, og en fyr roper: «Dere spiller som damer! Kom igjen, kjerringer!» Han er der med kjæresten sin. Jeg snur meg og spør om han er glad i dama si. Han blir forvirret og sier ja. Da spør jeg ham hvorfor han mener at «dame» er et skjellsord. Han sier ikke noe mer.

– Jeg var på fest da en fyr var veldig pågående og prøvde å få ei jente til å danse. Jeg lot som jeg kjente ham, og fikk distraheret ham. Etter at hun hadde gått, ba jeg ham slutte å mase på jenter som ikke er interessert. Det er ikke så vanskelig.

– Hvis noen jeg kjenner godt gjør noe seksuelt trakasserende, sier jeg: «Sånn oppfører man seg ikke mot andre!» Hvis jeg ikke kjenner dem godt: «Oppfattet jeg riktig det du akkurat sa?» eller: «Nå tror jeg du gikk over streken.»

– Man kan hjelpe noen som blir utsatt ved å blande seg inn i samtalen på en vennlig måte, til den andre gir seg. Eller man kan si: «Han liker det ikke». Hvis det ikke fungerer, bare: «Slutt!»

Oversatt og tilpasset fra Twitter-tråden til @emrazz (feminist next door) som spurte unge gutter og menn om å dele eksempler på hvordan de hadde reagert på sexistisk og aggressiv oppførsel.

TRINN 4: VÆRE STØTTESPILLER

1. Start med å oppsummere hva seksuelle krenkelser er, og hva som kan være gode måter å reagere på. Spør deretter elevene om de vet hva som menes med ordet «støttespiller». Skriv ned noen stikkord på tavlen basert på det dere kommer frem til.
2. La elevene diskutere med personen de sitter ved siden av eller i små grupper, før dere diskuterer i fellesskap:
 - Hva kan være en fin ting å si eller gjøre for noen som har blitt utsatt for seksuelle rykter eller kommentarer om kropp eller utseende?
 - Hvordan ville du likt at noen reagerte på dine vegne i en slik situasjon?
 - Hvorfor er det enklest å late som ingenting?
 - Når noen opplever ryktespredning, eller at et nakenbilde blir spredt, er det ganske vanlig at andre ungdommer fordømmer dem. Man blir stående alene i en vanskelig situasjon. Hvorfor er det sånn?
 - Hva kan være vanskelig med å være en støttespiller?
 - Hvorfor er det viktig å være en støttespiller selv om det kan oppleves som vanskelig?
3. Lag en liste på tavlen over forslag til hvordan man kan være en støttespiller for noen som er utsatt for seksuelle krenkelser. Hvis elevene ikke har så mange forslag, kan du supplere:

La oss si at du ofte overhører at en medelev blir kalt «jævla homo» av andre i klassen, men du er ikke sikker på hvordan han opplever det. Hvis ingen stiller spørsmål, kommer han antagelig ikke til å tørre å si at han synes det er ubehagelig. Du trenger ikke egentlig noen oppskrift for hva du kan si: bare spør på tomannshånd om det går bra, og vær forberedt på at han vil si «ja». Det enkleste for medeleven din vil antagelig være å late som ingenting. Men du har vært en støttespiller bare ved å vise at du legger merke til det, og ved å spørre hvordan han har det.

Du kan også forsøke å finne ut om medeleven din ønsker at du skal gjøre mer. For eksempel kan du si: «Jeg hørte hva de andre sa til deg. Jeg synes ikke det er greit. Jeg vil gjerne si ifra til læreren vår, men jeg ville høre med deg først om det er greit?»

4. Avrund øvelsen med å spørre elevene om de synes de lærte noe av øvelsen. Vil det være lettere å vise at man bryr seg, neste gang man er vitne til lignende episoder?

**Jeg hørte hva de andre sa til deg.
Jeg synes ikke det er greit.**

TRINN 5: SNAKKE MED DEN SOM HAR SAGT ELLER GJORT NOE KRENKENDE

1. Start med å oppsummere det dere snakket om i de forrige øktene: hva seksuelle krenkelser er, hvorfor det er viktig å reagere, og hvordan man kan være til støtte for noen som opplever det.
2. Noe annet man kan gjøre når man er vitne til stygge kommentarer om kropp eller utseende, at noen blir tatt på mot deres vilje, eller andre former for seksuelle krenkelser, er å snakke med den som har sagt eller gjort det. Denne er litt vanskeligere, fordi man ikke vet hvordan den andre vil reagere. Det kan være lurt om du fokuserer på handlingen, ikke personen:

«Den vitsen var kjip», i stedet for «du er kjip». Det er også bedre om du ikke anklager vedkommende for å ha en spesiell hensikt, men heller sier noe om hvordan du opplever det. For eksempel kan du si: «Jeg vet ikke hva du mente med det. Men jeg har hørt at du har sagt stygge ting om kroppen til Lise. Jeg synes ikke det er greit.»

3. Gi elevene i oppgave:
 - Du har akkurat vært vitne til at en populær person i klassen baksnakker en annen og sprer rykter om at hun er «løs». Hvordan kan man bidra til å stoppe et rykte?
 - Hva skal til for at du tør å ta det opp med de som er med på å spre ryktet?
 - Hva hvis det var en person du ikke kjenner så godt?
 - Hvordan kan man si ifra på en god måte?
 - Hvordan sier man fra på en dårlig måte?
 - Hjelper det å være flere som tar det opp sammen?
 - Hvordan ville du ønsket at noen sa fra til deg, om du hadde sagt eller gjort noe krenkende?
4. Be elevene diskutere med personen de sitter ved siden av eller i små grupper, før dere tar diskusjonen i fellesskap og skriver ned forslagene på tavla. Gi ros og trekk frem de eksemplene som fokuserer på handlingen, ikke personen.

Hvordan ville du ønsket at noen sa fra til deg, om du hadde sagt eller gjort noe krenkende?

TRINN 6: SNAKKE MED EN VOKSEN

1. Start med å oppsummere det dere snakket om i de forrige øktene.
2. Forklar at det er viktig å bra at elever og venner kan støtte hverandre og reagere på hverandres vegne når noen opplever seksuelle krenkelser. Men noen ganger er det også nødvendig å involvere voksne.

Forslag til formulering: ***Akkurat som alle arbeidstakere har rett på en trygg arbeidsplass der man ikke blir kalt «hore», «homo» eller blir tafset på, har alle elever rett på en trygg skolehverdag uten seksuelle krenkelser. Dette er skolens ansvar. Alt vi hører om av slike tilfeller, skal vi ta tak i og håndtere på en god måte. I virkeligheten er det likevel ikke slik at vi hører om alle tilfeller. Mye av det dere opplever, velger dere å ikke gå videre med til voksne, men håndterer dere i mellom. Ikke minst gjelder det for ting som skjer på nettet. Noen ganger kan det fungere. Men det er viktig at dere vet når dere bør snakke med en lærer eller en annen voksen om noe dere selv opplever eller er vitne til.***

3. Gi elevene i oppgave:
 - Kan dere gi eksempler på hva dere mener dere bør håndtere dere i mellom, og når det er lurt å snakke med en voksen/lærer?

Hvis elevene står fast, kan du gi konkrete eksempler:

- Ville dere ta det opp med en lærer om dere hørte om at noen har blitt tatt bilde av lettkledd mot sin vilje, for eksempel i garderoben? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hva hvis dere så at en medelev ofte ble utsatt for tafsing på skolen?
- Ville dere sagt fra om noen ble utsatt for «slut shaming»?
- Hva hindrer dere i å snakke med en voksen/lærer?
- Hvordan kan skolen håndtere slike saker på en god måte?

REFLEKSJONSØVELSE:

Hvem bestemmer hva som er sårende?

TIDSBRUK:

30 minutter

MÅL:

Bevisstgjøre elevene på at mye av den grove språkbruken som brukes i dagligtalen blant unge, kan oppleves som sårende i gitte situasjoner. Ord som i én sammenheng (for eksempel blant venner) kan oppleves som relativt ufarlige, kan i andre situasjoner (for eksempel sagt av noen utenfor vennegjengen) ha en helt annen effekt.

1. Be elevene komme med eksempler på vanlige skjellsord og stygg språkbruk blant unge.
2. Skriv ordene opp på tavlen.
3. Be elevene snakke sammen to og to først. Ta deretter en runde i plenum:
 - Hvem bestemmer om et ord er sårende?
 - Hvordan vet vi om et ord kan være sårende for andre?
 - Kan ord være sårende selv om de er brukt «bare for gøy» eller moro skyld?
 - Bruker man ulike ord om gutter og jenter? (Eksempel: kan en gutt bli kalt «løs» eller «billig»?) Hvorfor er det forskjeller?
 - Er det lettere å bruke denne typen ord i meldinger og på nett? Hvorfor?
 - Har det noe å si hvem som kommer med disse ordene? (For eksempel om det er en venn eller en man ikke kjenner)
4. Avslutt øvelsen med å diskutere to og to, ikke nødvendigvis dele i plenum etterpå:
 - Vil denne praten gjøre noe med hva du sier fremover?

Kan ord være sårende selv om de er brukt «bare for gøy» eller moro skyld?

Dette er en bearbejdet versjon av en øvelse utviklet av prosjektet Spør først! – et undervisningsopplegg for elever på 9. trinn som skal forebygge seksuell trakassering og overgrep mellom ungdom gjennom bevisstgjøring. Se også «Andre ressurser» bakerst i dette materialet.

DISKUSJONSØVELSE:

Snakk om den gode flørten

TIDSBRUK:

45 minutter

MÅL:

Skape refleksjon om positiv og negativ flørting, hvordan gjenkjenne grensen mellom flørt og seksuelle krenkelser

Denne øvelsen fungerer best når den knyttes til andre øvelser i dette opplegget, for eksempel hvis den etterfølger diskusjonsøvelsen Hva er seksuelle krenkelser, slik at temaet allerede er introdusert for elevene.

1. Del ut ark og be elevene skrive ned eksempler på den ene siden av arket. Be elevene svare så ærlig og seriøst som mulig.
 - Hvordan kan man flørte på en god måte?
(For eksempel: Hva er hyggelige ting å høre? Hva kan være en fin melding å få?)

På den andre siden av arket skal de skrive ned eksempler på:

 - Hvordan flørter man på en dårlig måte?
(For eksempel: at man prøver å få oppmerksomhet, men i stedet gjør den andre ukomfortabel?)
2. Samle deretter sammen arkene, og les opp noen av svarene, eller skriv dem ned på hver sin side av tavlen. La eksemplene være utgangspunkt for diskusjon om følgende spørsmål:
 - Hvorfor tror dere forsøk på flørt noen ganger ender med at man trækker over andres grenser?
 - Hvordan kan man se om den andre liker eller ikke liker måten du flørter på?
 - Hvordan kan man være sikker på at man flørter på en god måte?
3. Oppsummer øvelsen med å formidle at ikke alle som trækker over andres grenser, mener å krenke eller forstår konsekvensene av det de sier eller gjør. Både unge og voksne kan ha helt forskjellige holdninger til hvor egne grenser går, hva som er greit og hva som ikke er greit. Nettopp fordi vi tolker og mener ulikt, er det en fare for at det en av oss mener som en spøk eller flørt, krenker en annens seksuelle grense. Og nettopp derfor er det viktig å være oppmerksom på andres signaler og reaksjoner. Hvis man liker noen, er jo målet at de skal like deg, ikke bli redd, sint eller lei seg!

EKSTRA: Hvis du har tid og det passer med elevenes modenhetsnivå, kan du vise formidlingsfilmen *Slik ser samtykke ut* (7 minutter), som tar for seg ulike måter man kan spørre om og gjenkjenne seksuelt samtykke.²⁸ Sett av noen minutter etterpå til å diskutere:

- Hvordan ser man i filmen at hun liker det den andre gjør?
- Hvordan ser man når hun ikke liker det den andre gjør?
- Hvis man ikke klarer å tolke den andres kroppsspråk når man flørter, hva kan man gjøre da?
- Hvem har ansvaret for at en flørt ikke trækker over den andres grenser?

Tilpasset øvelse fra Reform – ressurscenter for menn, (2016): Sommerflørt? Ungdom og seksuell trakassering. Erfaringsrapport 2016

DISKUSJONSØVELSE:

«Homo» som skjellsord

TIDSBRUK:

20-30 minutter

MÅL:

Gjøre elevene bevisst på at det er sårende for personer som identifiserer seg som homo, når ordet brukes om noe som er negativt.

1. Skriv ordet «homo» på tavla.



2. Spør elevene: **Er det noen som har lyst til å si hva det betyr å være homo?**
Dersom elevene rekker opp hendene, kan du la en svare, eller du kan svare selv.
Skriv definisjonen på tavla, slik at den nå ser slik ut:



LIKER PERSONER AV
SAMME KVØNN

3. Spør elevene: **Vet dere hva et skjellsord er?**
Skjellsord er et ord som blir brukt på en måte som er negativ, er nedsettende eller fornærmer/ sårer noen.

Spør elevene: **Har dere hørt ordet homo, eller lignende ord, bli brukt som skjellsord?**
I de aller fleste klasser vil mange elever nikke og rekke opp hendene.

Spør: **I hvilke sammenhenger blir homo brukt som skjellsord?**

Gjenta det elevene sier og skriv opp eksemplene på tavla. Slik kan det se ut:

GUTTER SOM
GVØR NOE SOM ER
"JENTETE"



LIKER PERSONER AV
SAMME KVØNN

NOE SOM ER TEIT
ELLER NEGATIVT

4. Forslag til formulering: **Når man kaller noe eller noen for «homo» kan man mene mye forskjellig, for eksempel at gutter gjør noe vi ser på som «jentete» eller at noe er negativt. Det er ganske vanlig i samfunnet vårt, og jeg tror de fleste av oss bruker homo som skjellsord uten å mene noe vondt med det. Men er det sånn at det er hva vi mener som alltid er viktigst? Nei, oftest så er det konsekvensene av hva vi sier og gjør som teller mest, ikke hva som var hensikten vår.**

Her kan du be elevene stille seg i en ring i klasserommet eller gå sammen to og to. Be dem deretter lugge personen ved siden av. For enkelte vil dette gjøre vondt (men ikke så vondt at det ikke er mulig å teste ut). Andre er mindre hårsåre, og vil ikke føle så mye. Spør elevene hvem som fikk vondt, og hvem som ikke fikk det.

Er dere overrasket over at folk reagerer forskjellig på å bli lugget? Spiller det noen rolle om man sier: «Jeg mente jo ikke at du skulle få vondt, kan du ikke bare slutte å ha vondt?». Det er ikke hva man mener som er viktigst, det er konsekvensene som teller. Da er det viktig at man sier unnskyld og sørger for å ikke gjøre det igjen. Uansett om jeg ikke mente at du skulle få vondt, så vil du få vondt; det får med andre ord en negativ konsekvens at jeg lugger deg.

Slik er det også når vi bruker homo som skjellsord – det vil alltid ha negative konsekvenser, uansett om vi ikke mente noe med det. Hvorfor det, tror dere? Hva er for eksempel forskjellen mellom å kalle noen for «jævla dust» og «jævla homo»?

Dersom elevene rekker opp hendene, kan du la de svare. Dersom elevene ikke vet, kan du forklare:

Er det noen som går nedover gata og veiver med flagg og roper at de er stolte over å være dust? Nei, fordi «dust» er ingens identitet! Det er ingen av oss som identifiserer oss som dust! Men homo, det er identiteten til mange av oss. Da er det viktig at vi bare bruker homo når vi mener det ordet faktisk betyr.

5. Visk ut de andre eksemplene fra tavla, sånn at bare «liker personer av samme kjønn» står igjen.



6. Oppsummer: **Når vi bruker homo eller andre identitetsord på en negativ måte, gjør vi det vanskeligere for mange av oss å være den vi er. Vi bør bare bruke ordet homo når vi mener at man liker folk av samme kjønn, for det er jo det det betyr. Jeg har aldri hørt noen si «jævla hetero», da er det jo rart at vi sier «jævla homo». Begge deler er jo bare to identiteter, og ingen av dem er noe negativt. Hvis man vet at noen kan bli såret når man bruker ordet «homo» eller «gay» om noe som er negativt, spiller det ingen rolle om man selv ikke mener noe vondt med det.**

HJØRNEØVELSE:

Vil du blande deg inn?

TIDSBRUK:

En skoletime

MÅL:

Skape refleksjon om at man selv tar et valg om å forholde seg aktivt eller passivt når andre utsettes for seksuelle krenkelser. Bevisstgjøre om verdien av å være en støttespiller for den som utsettes. Øvelsen bidrar også til å vise meningsforskjeller i en gruppe ved at ulike deltakere velger ulike standpunkt.

Denne øvelsen setter elevene inn i en situasjon hvor de fysisk må ta standpunkt og forklare hvorfor de valgte som de gjorde. Det er viktig at dere bruker alle tre problemstillingene, da de er med på å endre perspektivene fra noe som gjelder andre til å gjelde deg selv.

1. I forkant av øvelsen må du ha et rom med fire hjørner hvor møbler er ryddet til siden.
2. Du starter med å beskrive en hendelse, og gir deltakerne fire handlingsalternativ som er i hvert sitt hjørne i et rom. Handlingsalternativ 1 i det første hjørnet, alternativ 2 i det andre hjørnet osv. Forklar at øvelsen ikke har fasitsvar og at man kan endre hjørne underveis.
3. Still spørsmålene nedenfor til elevene og gi dem samtidig de tre svaralternativene og et åpent svaralternativ. Hvert svaralternativ tilsvarer et hjørne i rommet. Elevene svarer på spørsmålet ved å stille seg i det hjørnet av rommet som de mener representerer det riktige svaralternativet.

Problemstilling 1

Du kommer inn i klasserommet hvor du ser noen av de nærmeste vennene dine rope etter en i klassen. De kaller ham «jævla homo», ler og sier at han er så sykt gay. (Alternativt kan du bytte ut siste setningen med «De kaller henne hore, ler og sier at hun er så sykt sluttu» (horete).



HVA GJØR DU?

1. Du velger å gå forbi og vil ikke bli innblandet.
2. Du venter på at det går over og spør hvordan det går etterpå.
3. Du velger å stille deg litt unna og se litt stygt på dem med håp om at de slutter.
4. Du velger å gripe inn i situasjonen og støtte klassekameraten din ved å si at det ikke er greit.

1

4. Be elevene stille seg i det hjørnet de er mest enig i. Ta for deg ett og ett hjørne og be noen av elevene fortelle hvorfor de står der de gjør. Det er fint å få med hele klassen, så spør noen andre som kanskje ikke har bedt om ordet om hva de mener etterhvert som øvelsen skrider frem.

Begynner elevene å diskutere seg i mellom, er det kjempebra. Minn elevene på at det ikke finnes fasitsvar, og at det er viktig å ha respekt for hverandres meninger.

Noen velger å stå midt imellom to hjørner da de er litt enige i begge, dette gjør ingenting. Deltakerne kan også flytte på seg underveis hvis de endrer mening. Spør gjerne hvorfor de flytter på seg.

5. Du ber deltakerne stille seg i midten av rommet og forteller så historien på nytt.

2

Problemstilling 2

Du kommer inn i klasserommet hvor du ser noen av vennene dine rope etter en i klassen som sitter i rullestol. De kaller personen «hemma» og «mongo».

?

HVA GJØR DU?

1. Du velger å gå forbi og vil ikke bli innblandet.
2. Du venter på at det går over og spør hvordan det går etterpå.
3. Du velger å stille deg litt unna og se litt stygt på dem med håp om at de slutter.
4. Du velger å gripe inn i situasjonen og støtte klassekameraten din ved å si at det ikke er greit.

Her endrer ofte elevene standpunkt til å ville gripe inn. Spør i så fall hvorfor? Hvorfor er denne situasjonen annerledes enn den forrige? Hvorfor må man tåle mer i den forrige situasjonen?

6. Du ber deltakerne stille seg i midten av rommet hvor du forteller historien en tredje gang, men denne gangen er det de selv som blir trakassert. Hva vil de at andre skal gjøre? Gi de fire samme handlingsalternativene. Tar vi andre standpunkt nå, i så tilfelle hvorfor?

Problemstilling 3

Vennen din kommer inn i klasserommet og ser noen av de andre i klassen rope etter deg: «Jævla homo/hore, ler og sier at du er så sykt gay/slutty».



HVA VIL DU VENNEN DIN SKAL GJØRE?

1. Han/hun skal gå forbi og ikke bli innblandet.
2. Han/hun venter på at det går over og kommer bort til deg etterpå.
3. Han/hun velger å stille seg litt unna og se litt stygt på dem med håp om at de slutter.
4. Hun/han velger å gripe inn i situasjonen og støtte deg.

7. Oppsummer med følgende forslag til spørsmål:

- Er dette et eksempel på seksuelle krenkelseser?
- Hvis vi ønsker at noen skal stille opp for oss, bør vi ikke stille opp for andre når slikt skjer?
- Hva har vi å tape, og hva har vi å vinne på å si fra at sånn oppførsel ikke er grei?
- Hvordan kan vi bli flinkere til å reagere i slike situasjoner?

Bruk anledningen til å fortelle hvorfor oppførselen i disse eksemplene ikke er akseptabel, og at skolen har et ansvar for å få slutt på det.

LINJEØVELSE:

Greit å kalle andre for «hore» og «homo»?

TIDSBRUK:

En skoletime

MÅL:

Skape en bevissthet om at det kan være store variasjoner i hvordan folk reagerer på ulike typer språkbruk om kjønn og seksualitet. Selv om man selv synes det er greit å bli kalt hva som helst, betyr det ikke at andre gjør det.

I en linjeøvelse skal elevene få utsagn som de skal ta stilling til ved å stille seg på en linje etter hvor enig/uenig de er.

1. I forkant av øvelsen må du ha et rom med en vegg som er ryddet fri for møbler. I hver ende av veggen henger du opp en lapp, på den ene skriver du «Enig» og på den andre skriver du «Uenig». Midt imellom disse to lappene henger du opp en lapp hvor det står «Usikker», eller du kan velge å si at de som ikke er enig eller uenig, stiller seg midt i mellom.

2. Kom så med den første påstanden, den er kun ment for å sjekke at alle har stilt seg på riktig plass. Hvis de har det, fortsetter du med neste påstand. Etter hver påstand lar du elevene få forklare hvorfor de står der de gjør. Hvis gruppen deler seg, viser det at du har truffet med påstanden din og du kan lettere få elevene til å diskutere seg i mellom uten at du behøver å si så mye.

Hvis det er en god diskusjon, rekker du ofte ikke flere enn fire-fem påstander. Velg de mest relevante påstandene utfra gruppen.

3. Avslutt alltid med påstanden: **«Jeg ser på meg selv som inkluderende!»**
Denne bør ikke diskuteres, den er ment som en selvrefleksjon de skal ta med seg ut av øvelsen.

Utsagnene under er kun forslag, du kan selv velge tema som passer best for din klasse.



PÅSTANDER:

- Blått er den fineste fargen
- Folk kan få kalle meg hva de vil
- Man bør tåle en tøff sjargong mellom venner
- Å bruke ord som «homo» og «hore» er så vanlig at man ikke tenker over det
- Å bruke ord som «homo» og «hore» er greit så lenge den andre ikke blir lei seg
- «Homo» er et skjellsord
- «Homo» kan bety alt mulig
- «Hore» er greit å bruke mellom venner
- «Hore» er et skjellsord
- Jeg vet godt hva ordet «hore» betyr

- Å bruke «homo» som skjellsord kan være like sårende som å bruke «n-ordet»
- Det er greit at vennene mine kaller søsteren eller moren min for «hore», så lenge det bare er på tull
- Å bruke ord som «homo» og «hore» er det samme som å krenke eller mobbe
- Det må være greit å kommentere på andres kropp eller utseende
- Det kan være slitsomt med den tøffe språkbruken
- Jeg kan ikke gjøre noe med at det er en tøff språkbruk på skolen
- Jeg skulle ønske folk reagerte når noen kaller andre for «hore»
- Jeg ser på meg selv som inkluderende!



Påstanden **Å bruke «homo» som skjellsord kan være like sårende som å bruke «n-ordet»** kan skape engasjerte diskusjoner, men også sterke reaksjoner. Dette er en sensitiv diskusjon, hvor deltakere kan oppleve seg krenket av ordet uavhengig av hvilken sammenheng det er brukt i. «N-ordet» refererer til «neger» – et ord som i dag regnes som rasistisk og nedverdiggende. Språkrådet skriver følgende på sin nettside: Ordet neger er i utgangspunktet ikke bare rasistisk, men det kan opplagt både brukes og oppfattes slik. Det er best å velge andre ord.

Alternativt er det mulig å bytte ut «n-ordet» med «jævla svarting» eller andre skjellsord som handler om etnisitet, hudfarge, funksjonsevne eller lignende avhengig av ønsket fokus. Poenget er å diskutere hvordan diskriminering og hatytringer mot noen grupper blir mindre problematisert enn andre.

4. Oppsummering: I denne øvelsen risikerer man at elever med høy selvtillit fører an og får definere hva som er eller ikke er krenkende. Det er viktig å skape forståelse for at alle er ulike og reagerer forskjellig på ulike typer språkbruk. Derfor er det nyttig å sette av tid til en oppsummering med utgangspunkt i noen av spørsmålene under:
 - Hvordan var det å ta stilling til de ulike påstandene? Var noen vanskeligere enn andre?
 - Hva gjør at noen opplever enkelte typer skjellsord som mer provoserende eller sårende enn andre?
 - Hvem bestemmer hva som er krenkende?
 - Er det slik at hatytringer og krenkelser mot noen grupper er mer «akseptert» enn andre? Hva kan være grunner til det?
 - Hva kan vi gjøre for å begrense bruken av skjellsord i skolemiljøet?
 - Hva bør skolen gjøre?

CASE Å DISKUTERE:

Hvem er penest i klassen?

TIDSBRUK:

En skoletime

MÅL:

Skape bevissthet om at det å rangere andre etter kropp og utseende kan være en form for seksuell krenkelse, og at det å stå sammen om å reagere kan bidra til positiv endring.

Historien er en virkelig hendelse fra en videregående skole i USA²⁹, og skolens reaksjon kan være annerledes fra hvordan man ville håndtert en slik sak ved en norsk skole. Det er ikke så viktig – poenget er å reflektere over og diskutere hvordan elever kan reagere i fellesskap, og hva man bør forvente av skolen sin.

Les historien stykkevis, og bryt opp med spørsmålene underveis. Du kan velge om dere skal diskutere i plenum eller grupper.

CASE

Listen

Yasmin har akkurat kommet inn i klasserommet når en venninne spør om hun har sett listen. «Det er en liste med jentenavn», forteller venninnen Nicky. «Og vi er rangert!» Yasmin har ikke lyst til å se listen. Men før siste time er over har hun mottatt en screenshot av listen på mobilen. Der står navnet hennes sammen med navnet på 18 andre jenter på klassesintrinnet, rangert med poengsum basert på utseendet deres. Noen gutter på trinnet sto bak listen, som hadde vært hemmelig lenge. Nå var listen spredt til alle på skolen.



DISKUSJONSSPØRSMÅL

- Hva synes dere om å lage en slik liste?
- Er det greit så lenge den er hemmelig?
- Hvordan tror dere jentene opplevde å bli rangert etter kropp og utseende?
- Hvordan oppleves det for de som ikke er rangert?
- Hva gjør en slik liste med skolemiljøet, med vennskap mellom gutter og jenter, og mellom jentene?
- Hva ville du gjort om du hørte om en slik liste?

... fortsettelse:

Jentene følte seg krenket av klassekameratene. De syntes det var veldig ubehagelig å tenke på at gutter de regnet blant sine beste venner, satte et nummer på dem bak ryggen deres. Jentene bestemte seg for å reagere. En gruppe på over ti elever troppet opp på rektors kontor og krevde at guttene ble møtt med en reaksjon, men de ville også at skolen skulle gjøre mer for å hindre flere slike hendelser.

**DISKUSJONSSPØRSMÅL**

- Handler dette om seksuelle krenkelser? På hvilken måte?
(Her kan du vise til at seksuelle krenkelser inkluderer å kommentere og bedømme andres kropp og utseende.)
- Hva synes dere om å gå til skolens ledelse i dette tilfellet?
- Ville dere rapportert det til en lærer eller rektor? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvordan burde skolen reagere?

... fortsettelse:

Skolens ledelse oppfordret jentene til ikke å snakke mer om saken på skolen. Ledelsen undersøkte selv hva som hadde skjedd, og besluttet deretter å straffe den av guttene som hadde tatt initiativet til listen med utvisning i én dag, uten at det ville fremkomme på vitnemålet.

Jentene var ikke fornøyd med dette. De sendte ut meldinger til flere venner. Dagen etter møtte over 40 jenter opp på rektors kontor og krevde at skolen gjorde mer for å skape et læringsmiljø der de ikke ble utsatt for seksuelle krenkelser og trakassering.

Jentene og skoleledelsen ble sammen enige om at de skulle ha et møte for alle elevene på trinnet, inkludert guttene som hadde laget og delt listen. Rundt 80 elever samlet seg på konferanserommet. Møtet, som skulle vare i 45 minutter, varte i to og en halv time. Mange av jentene delte personlige opplevelser om ulike typer seksuelle krenkelser de var blitt utsatt for både på skolen og utenfor.

**DISKUSJONSSPØRSMÅL**

- Hva synes dere om skolens håndtering av saken?
- Hva synes dere om å ha et slik møte?
- Er det riktig at guttene ble stilt til ansvar på denne måten?*
- Hvilken rolle spiller jenter i å utsette gutter for seksuelle krenkelser?
Eller i å krenke andre jenter?
- Hva slags press opplever gutter knyttet til kropp og utseende?
- Hvis dere hadde vært til stede og ble spurt om meningen deres, hva ville dere sagt?
- Hva tror dere kom ut av møtet?

... fortsettelse:

Gutten som tok initiativet til listen, var med på møtet. Han syntes det var tøft å stilles til ansvar og høre alle historiene jentene fortalte. Han beklaget og sa at han ikke hadde tenkt på hvordan listen ville oppfattes da han laget den.

I etterkant av møtet har en gruppe av elevene på trinnet, inkludert gutten som laget listen, møttes jevnlig i lunsjen for å snakke om hvordan man kan jobbe mot seksuelle krenkelser på skolen. De snakket om hvor viktig det var at de som avgangselever gikk foran som et godt eksempel for de yngre elevene. Gruppen ble enige om å gå sammen to og to for å besøke de yngre klassene og snakke om hva seksuelle krenkelser innebærer. Noen elever planla også å lage en pop-up-utstilling med samme tema.

Rektor sa selv om hendelsen: «Jeg ble ikke overrasket over listen. Det er ikke de som laget den, som skiller seg ut. De som skiller seg ut, er de som bestemte seg for å reagere.»

? DISKUSJONSSPØRSMÅL

- Hva tror dere hun mente med det?
- Hva skulle til for at dere ville reagert på samme måte som disse elevene?
- Hva har man å tape på å gå til voksne/skoleledelsen når slike ting skjer?
- Hva skal man gjøre om de voksne du sier ifra til ikke lytter til deg?
- Hva har man å vinne?
- Hva kan skolen gjøre for at det skal bli enklere å melde fra om slike hendelser?
- Var det noe i denne historien som fikk dere til å tenke nytt?

DISKUSJONSØVELSE:

Reagere på rykter

TIDSBRUK:

30-45 minutter

MÅL:

Skape bevissthet om at ryktespredning kan være en form for seksuelle krenkelser, og at man kan ta et aktivt valg både om ikke å være delaktig i det, og være en støttespiller for den som utsettes.

Nedenfor er et eksempel på en situasjon der ei jente utsettes for seksuelle rykter. Les eksempelet høyt, og be elevene om å diskutere spørsmålene i grupper. Be elevene svare ut fra hva de tror de ville gjort heller enn hva de mener de *burde* gjøre.

CASE

Skal du bry deg om ryktene?

Det begynner en ny jente i klassen din som du liker godt. Hun er ganske frekk, og har lett for å havne i bråk med folk, men du får god kontakt med henne. En dag når du kommer til skolen, står en gjeng og hvisker før dere skal inn i klasserommet. Du spør hva det er, og noen forteller deg at de har sett nakenbilder av den nye jenta. De sier at hun sendte bildene til en gutt hun var forelsket i, noen andre sier at hun sendte dem til flere. Det går mange forskjellige rykter, og den nye jenta kommer sjeldnere og sjeldnere på skolen.

? DISKUSJONSSPØRSMÅL: HVA SKAL DU GJØRE NÅ?

- Jeg gir blaffen i det hele, det er nok bare rykter.
- Jeg gir blaffen i det hele, det er hennes valg hva hun vil gjøre.
- Jeg spør henne hva som er sant, det er viktig å finne ut hva som stemmer.
- Jeg ville spurt om noen kunne sende meg bildene.
- Jeg sier til klassekameratene mine at de skal holde opp, det er ikke OK å snakke dritt om henne enten det er sant eller ikke.
- Jeg tar det opp med en lærer. Det klassekameratene holder på med, er en seksuell krenkelse, og skolen må gjøre noe med det.
- Jeg tar det opp med en voksen, med en lærer, med helsesykepleier eller foreldre. Hvis det er sant, så har hun det sannsynligvis vanskelig og trenger hjelp.
- Annet alternativ.

Etter å ha diskutert alternativene i grupper noen minutter, kom sammen og diskuter i felles gruppe, gjerne i sirkel. Gå gjennom alternativene og be elevene rekke opp hånden for hvilket alternativ de tror de *mest sannsynlig* ville valgt (ikke hva de tror de *burde* gjort). Følg opp med flere spørsmål:

- Hvorfor er det så viktig å finne ut om et rykte stemmer?
- Er det ulike måter man kan spørre den det gjelder, om et rykte stemmer? (Hint: Er det forskjell på om man spør med omsorg, eller mer utspørrende?)
- Hvilket ansvar har man når man sprer rykter?
- Er det lettere å spre rykter digitalt enn ansikt til ansikt? Hvorfor?
- Har det noe å si om ryktet er sant eller ikke?
- Handler dette om seksuelle krenkelseser? På hvilken måte?
- Er det vanlig å endre syn på en person som har delt et nakenbilde av seg selv?
- Er det greit å endre syn på noen som har delt et nakenbilde av seg selv?
- Burde det være lov til å feile mer, gjøre ting uten å tenke på konsekvensene? Burde vi la folk få gå videre uten at vi skal «holde på» hva de har gjort?

Du kan avrunde øvelsen med å spørre elevene om de synes de lærte noe av øvelsen, om den fikk dem til å tenke nytt om hvordan de skal forholde seg til rykter. Endret de mening om noe underveis? Vær tydelig på at det å dele andres nakenbilder er strengt ulovlig, og det er heller ikke lov å mase eller presse andre til å sende nakenbilder.



Se gjerne ung.no/ikkegreit for mer informasjon om temaet.

STOLLEKEN:

Er det lett å være seg selv?

TIDSBRUK:

En skoletime

MÅL:

Starte en refleksjon og diskusjon om hvilke kjønnsnormer vi påvirkes av, og hvordan de kan være skadelige og begrensende. Jo mer fleksible normene er, jo mer har vi rom til å være oss selv.

Nedenfor er et eksempel på en situasjon der ei jente utsettes for seksuelle rykter. Les eksempelet høyt, og be elevene om å diskutere spørsmålene i grupper. Be elevene svare ut fra hva de tror de ville gjort heller enn hva de mener de burde gjøre.

1. Sett stoler i en sirkel. Pass på at det er én stol mer enn antall deltakere.
2. Elevene setter seg på stolene i en ring. Du leser opp en påstand. Hvis elevene er enige, sitter de stille, hvis de er uenige, reiser de seg og finner en ny stol. Hvis de er usikre, kan de bli sittende med armene i kors. Forklar at du som lærer vil sitte i ringen, men forbli i den samme stolen hele tiden uten å ta stilling til spørsmålet.
3. Spør noen elever etter hvert spørsmål hvorfor de valgte som de gjorde. Forklar at de ikke trenger å svare hvis de ikke har lyst. Oppmuntre elevene til å diskutere valgene sine, vær på vakt for nedsettende og tvilsomme kommentarer. Alle skal føle seg trygge i øvelsen.
4. Fortsett med å lese påstandene. Gi rom for refleksjon og diskusjon etter hvert spørsmål.

Dette er kun forslag til spørsmål. Velg utsagn som du synes passer best for din klasse, og finn gjerne på egne påstander. Spørsmålene som går på seksuell utforskning, bør tilpasses alder og modenhet. Du kan for eksempel si «kline med» eller «være kjæreste med» i stedet for «ha sex med».

Ha alltid noen ekstra påstander i reserve dersom det skulle gå raskere enn du hadde tenkt deg. Før du begynner med påstandene nedenfor, kan det være bra å «varme opp» med litt mer nøytrale påstander.

Å starte og avslutte med påstandene: **«Det er full likestilling mellom kvinner og menn i Norge»** er en interessant øvelse som kan gi svar på om noen endrer mening underveis, og tenker annerledes om hva likestilling egentlig innebærer.

Eksempler på nøytrale påstander:

- Å sove lenge om morgenen er bedre enn å slutte tidlig på skolen
- Frukt er også godteri
- Jeg liker vinteren
- Uten mobilen min ville jeg få panikk



PÅSTANDER

- Det er full likestilling mellom kvinner og menn i Norge
- På vår skole er det lett å være seg selv
- Både jenter og gutter kan kle seg og oppføre seg som de vil uten at de blir sett ned på
- Gutter rakker ned på hverandre for å føle seg tøffere
- Hvis gutter viser svakhet, mister de status
- Gutter har lett for å snakke med venner hvis de har det vanskelig
- Alle jenter baksnakker
- Jenter er mer utsatt for rykter enn gutter
- På vår skole kan jenter kle seg og sminke seg som de vil uten at man blir baksnakket
- På vår skole er det lett å være homofil
- Det er helt greit at gutter bruker mye tid på utseendet sitt
- Det er mer mandig å spille fotball enn å danse
- Gutter burde snakke mer om følelser
- Både gutter og jenter kan flørte, hooke og ha sex så mye de vil uten at det fører til rykter
- Hvis en gutt har hatt sex med mange, får han status, mens ei jente kan miste status
- Jenter burde bry seg mindre om rykter
- Jenter har større rom for å være seg selv enn det gutter har
- Det er full likestilling mellom kvinner og menn i Norge

Du kan avrunde øvelsen med å forklare litt om hva normer er, og hvordan normer kan begrense oss (se faktaboks). Spør elevene om de synes de lærte noe av øvelsen, om den fikk dem til å tenke nytt. Hva var vanskelig å ta stilling til? Endret de mening om noe underveis? På hvilken måte handlet denne øvelsen om seksuelle krenkelser?



NORMER

Normer er tanker eller «regler» i samfunnet som bestemmer hva vi oppfatter som normalt, og hva vi samtidig tenker på som unormalt, annerledes eller rart. Mange normer står så sterkt at vi ikke tenker over at vi følger dem. Noen normer er nyttige og positive, slik som normen om å stå i kø, at vi vasker oss, hilser og sier takk. Men når normer begrenser oss, for eksempel kjønnsnormer om hvordan jenter og gutter skal være, hvordan vi skal kle oss og se ut, blir det vanskeligere for mange å være seg selv.³⁰

KARTLEGGINGSØVELSE:

Lowerk som beskytter

TIDSBRUK:

To skoletimer

MÅL:

Elevene skal vite at de har rett på et trygt læringsmiljø, og at det er skolens ansvar å håndtere tilfeller av seksuelle krenkelser

Alle elever i norske skoler er beskyttet av et sett med lover og forskrifter. Blant annet er det lovfestet nulltoleranse for krenkelser som mobbing, vold, diskriminering og trakassering (opplæringsloven § 9 A-3) på skolen. Alle elever skal oppleve tilhørighet, og skolene må jobbe systematisk hver dag med å skape et godt skolemiljø, forebygge mobbing og krenkelser og ha gode systemer for å håndtere situasjoner og hendelser når elever opplever krenkelser.

Elevene kan utfordres på å utforske hvordan lovverket beskytter dem i praksis på egen skole med spørsmål som:

- Hvilke rettigheter har elever på en skole hvis man opplever seksuelle krenkelser mellom elever?
- Har elevene fått informasjon om disse rettighetene?
- Har skolen laget en plan (rutiner) for hva man skal gjøre hvis elever forteller om seksuelle krenkelser på skolen? Hva sier denne planen?
- Vet elevene hva de skal gjøre og hvem man kan snakke med hvis man opplever seksuelle krenkelser?
- Er det lett å si fra til læreren eller andre som jobber på skolen, hvis man opplever seksuelle krenkelser?
- Hvordan ønsker vi at lærerne/ skolen skal reagere hvis vi forteller om seksuelle krenkelser?
- Hva kan elevrådet og skolen gjøre sammen for å sørge for at skolen er trygg for alle?



OPPFØLGING

Det er viktig at svarene elevene kommer fram til, blir formidlet videre til skoleledelsen. På den måten kan skolen få viktig kunnskap om elevene selv opplever at rutine fungerer, hva som kan forbedres og i hvilken grad de har tillit til at skolen tar rapportering om seksuelle krenkelser på alvor. Hvis tilbakemeldingene viser at elevene ikke opplever at skolen følger opp denne typen saker godt nok, ta en kritisk gjennomgang og gjør nødvendige endringer sammen med ledelsen og elevråd, slik at planen og oppfølgingen stemmer overens med lovgivningen.

Lag i tillegg gode retningslinjer og prosedyrer for hvordan saker om seksuelle krenkelser og overgrep skal håndteres i henhold til god rettssikkerhet og forvaltning i saken for de involverte partene.

Skole-hjemsamarbeidet er også viktig: sørg for at foreldre får god informasjon om konkrete hendelser, samarbeider og blir ansvarliggjort.

Denne øvelsen er hentet og tilpasset fra Fredriksen, F (2015): Ressurshæftet Arbeid mot krenkende adferd og seksuell trakassering i videregående opplæring i Sør-Trøndelag fylkeskommune. Forebyggende arbeid i et helsefremmende læringsmiljø.

HVA GJØR DU HVIS DU ER BEKYMRET FOR ET BARN?

Det kan hende det i løpet av samtalene vil dukke opp eksempler på negative hendelser i skolemiljøet som mobbing, trakassering og andre former for krenkelser. Det kan også hende at elevene vil komme til deg i ettertid og fortelle slike ting. Hvis negative eller ubehagelige erfaringer dukker opp i samtalene, bør du snakke med elevene individuelt, og ikke la dette bli diskutert videre i plenum.

Skolen din skal ha en plan for hvordan dere arbeider for å sikre trygge og gode skolemiljøer for alle elever uten mobbing og krenkelser.

For mer informasjon fra **Utdanningsdirektoratet** hva skolen skal gjøre hvis en elev ikke har det trygt og godt på skolen, se: udir.no³⁹

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) har en nettressurs med fakta og materiell om arbeid for å forebygge og håndtere bekymringsfull eller grenseoverskridende seksuell atferd hos barn og ungdom: seksuellatferd.no

Det er **regionale mobbeombud** i alle fylker i Norge som elever, foreldre og skoler kan kontakte hvis de trenger råd og veiledning: elevombudene.no

Redd Barna:

Les også mer på **Redd Barnas sider om trygge klassemiljøer** her: reddbarna.no/ingenutenfor

For mer informasjon om hva du kan gjøre om du er bekymret for at barn har opplevd vold eller seksuelle overgrep, se reddbarna.no/jegerher

Her finner du tips om informasjon- og hjelpetjenester til barn: reddbarna.no/hjelp



OM MELDEPLIKTEN

Alle offentlig ansatte har **plikt** til å gi opplysninger til barnevernet når det er grunn til å tro at:

- **et barn blir utsatt for vold eller overgrep i hjemmet**
- **det foreligger andre former for alvorlig omsorgsvikt**
- **et barn har vist vedvarende alvorlige atferdsvansker**

Du trenger ikke vite helt sikkert hva som har skjedd – det er opp til barnevernet å utrede barnets behov og eventuelt involvere politiet hvis det er en straffbar handling.

Opplysningsplikten etter barnevernloven går foran taushetsplikten etter andre lover.

For mer informasjon, se www.bufdir.no/barnevern

ANDRE NYTTIGE RESSURSER

Det jeg skulle sagt – håndbok mot seksuell trakassering

Hvor går grensen mellom flørting og trakassering? Hvorfor er det så vanskelig å si ifra? Hvordan kan man forebygge problemet på arbeidsplassen eller skolen, og begrense skaden når den først har skjedd? *Det jeg skulle sagt* av Hannah Helseth og Anja Sletteland søker å rydde opp i debatten etter #metoo og gi konkrete tips om hva man kan si i ulike situasjoner der man opplever seg trakassert.

Play it right

Play it right er et fleksibelt og brukervennlig samtaleverktøy utviklet av RVTS Øst og Kriminalomsorgen. Målet er å forebygge seksuelle overgrep gjennom å gi unge kunnskap om kropp og seksualitet, samt gjøre fagfolk og foresatte tryggere på å snakke temaet. Samtaleverktøyet består blant annet av en håndbok hvor man kan lære mer om sunn og usunn seksualitet, skam, traumer og tilknytningsforstyrrelser, selvtilitt og selvfølelse, sex som selvskading, bytte/salg og kjøp av sex, endringsarbeid, seksuell orientering, kjønnsuttrykk og kjønnsidentitet mm. Se: <https://rvtsost.no/play-it-right>

Spør først!

Spør først! er et treårig prosjekt som skal forebygge seksuelle krenkelser og overgrep mellom ungdom, i regi av Helsestasjon for Kjønn og Seksualitet (HKS) og Norske Kvinners Sanitetsforening (N.K.S.). Undervisningsopplegg for elever på 9. trinn og foreldre, samt workshops for helsesykepleiere, skal innen 2023 nå ut til over 50 ungdomsskoler i Oslo.

Stopp hatprat-kampanjen

Stopp hatprat er en del av Europarådets No Hate Speech-bevegelse, og er en kampanje av unge mennesker mot hatprat og for menneskerettigheter på nett. Bevegelsen holder workshops, kurser workshopholdere og skaper møteplasser for de som ønsker svare hatytringer, også sexistisk hatprat. Håndboken *Bookmarks: En håndbok for forebygging av hatprat på nettet gjennom menneskerettighetsopplæring* er utviklet av ungdomsavdelingen i Europarådet som en del av Stopp hatprat-kampanjen. Den består av 21 aktiviteter tilpasset en undervisningssetting. Se: stopphatprat.no

Norsk Folkehjelp har utviklet et enkelt pedagogisk opplegg for lærere, helsepersonell og andre som jobber med barn i alderen 12-16 år kan bruke for å bekjempe bruken av skjellsord i skolegården. Se: folkehjelp.no/skjellsord

Skoleprosjektet **Restart** er et tiltak i regi av Skeiv Ungdom, som møter elever og snakker om seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk. Gjennom en blanding av foredrag, diskusjon og øvelser utforsker og utfordrer de normer og forventninger. Undervisningsopplegget varer i tre skoletimer og er alderstilpasset for ulike trinn fra mellomtrinnet til videregående. Se: skeivungdom.no

Point of You er en undervisningsfilm produsert sommeren 2012 på vegne av prosjektet Seksuell helse og trakassering, et samarbeidsprosjekt mellom Fylkesmannen i Sør-Trøndelag, Sør-Trøndelag fylkeskommune og LLH Trøndelag. Filmen er tilgjengelig på YouTube, og kan brukes i undervisning om temaer som seksuell trakassering, digital trakassering og hvilket ansvar man har for deling av bilder og film på sosiale medier. Se: <https://www.youtube.com/watch?v=Y3TWSAGnK3U>

Bare kodd

Bare kodd-prosjektet har som formål å opplyse barn, ungdom, foresatte, lærere og andre voksne om at humormobbing også er mobbing, at ord påvirker og viktigheten av å ansvarliggjøre avsenderen. Bare kodd-prosjektet tilbyr foredrag og ulike kampanjer tilpasset oppdragsgiver. Se: facebook.com/barekodd

NRK-podcasten **Mellom oss** handler om ulike følelser, og flere episoder kan være relevante for å jobbe med dette temaet. For eksempel kan episodene *Ydmykelse* og *Hevn* være gode å lytte til i klassen som utgangspunkt for flere av diskusjonstemaene i dette materialet.

KILDER

- 1) Aftenposten 4. mars 2019: «Billig» og «pulbar» – #metoo kom aldri til skolegården. Leserinnlegg av Ea Baklund (14), Ellisiv Aure (14) og Ella Fyhn (14)
- 2) Barneombudet (2018): *Alle kjenner noen som har opplevd det. Samtaler med ungdom om seksuelle krenkelser.*
- 3) Berggrav S. (2018): «Hvis du liker meg, må du dele et bilde». *Ungdoms perspektiver på deling av nakenbilder.* Redd Barna; Berggrav (2016): Berggrav S. (2016): «Den som er med på leken». *Ungdoms oppfatninger om voldtekt, kjønnsroller og samtykke.* Redd Barna
- 4) Reform (2016): *Sommerflørt? Ungdom og seksuell trakassering.* Erfaringsrapport 2016
- 5) De La Rue, L., Polanin, J. R., Espelage, D. L., & Pigott, T. D. (2016). A metaanalysis of school-based interventions aimed to prevent or reduce violence in teen dating relationships. *Review of Educational Research* (20): 1-28.
- 6) www.ung.no
- 7) https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2017-06-16-51/KAPITTEL_2#%C2%A713
- 8) Helseth, H (2007): *Kunnskapsstatus om kjønnsrelatert mobbing blant barn og unge.* Skrevet på oppdrag for Utdanningsdirektoratet og Høgskolen i Nesna
- 9) Bendixen m.fl (2017): The effects of non-physical peer sexual harassment on high school students' psychological well-being in Norway: consistent and stable findings across studies. *International Journal of Public Health*. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00038-017-1049-3>; The Global Early Adolescent Study: An Exploration of the Factors That Shape Adolescence, Supplement to *Journal of Adolescent Health*, oktober 2017; Bendixen og Kennair (2017): *Advances in the understanding of same-sex and opposite-sex sexual harassment*, NTNU
- 10) Slåtten H. (2016): *Gay-related name-calling among young adolescents – Exploring the importance of the context*, UiB, 2016.
- 11) Bendixen, Muus & Schei, 1994 The impact of child sexual abuse: A study of a random sample of Norwegian students. *Child Abuse & Neglect*, 18(10), 837–847; Dahle m. fl. (2010): Uønskede seksuelle erfaringer og helseplager blant ungdom. *Tidsskrift for Den norske legeforening* 130: 1912-1916.
- 12) Utdanningsforskning.no: *Seksuell trakassering er et stort problem blant ungdom.* 05.12.17
- 13) Bendixen og Kennair (2014): *Resultater fra prosjekt Seksuell helse og trakassering i videregående opplæring 2013-2014*, NTNU, Psykologisk institutt
- 14) Bendixen, M. & Kennair, L. E. O. (2008). *Seksuell trakassering blant elever og ansatte i videregående skole: En resultatrapport.* Trondheim: NTNU
- 15) Gertrud Sofie Hafstad og Else-Marie Augusti (red): *Ungdoms erfaringer med vold og overgrep i oppveksten. En nasjonal undersøkelse av ungdom i alderen 12 til 16 år.* NKVTS. Rapport nr.4 2019
- 16) Medietilsynet: *Barn og medier 2020. Seksuelle kommentarer og nakenbilder.* Delrapport 4 Mai 2020
- 17) Aftenposten 12. desember 2020: #metoo er fremdeles ikke kommet til skolegården. Leserinnlegg av Ea Baklund (16), Ellisiv Aure (16) og Ella Fyhn (16)
- 18) Skolverket.se: *Sexuella trakasserier – läget på skolan*
- 19) Helseth, H (2007): *Kunnskapsstatus om kjønnsrelatert mobbing blant barn og unge.* Skrevet på oppdrag for Utdanningsdirektoratet og Høgskolen i Nesna
- 20) Sletteland og Helseth (2018) «Det jeg skulle sagt. *Håndbok motseksuell trakassering.*» iBooks
- 21) Ibid
- 22) Roland og Auestad (2009): *Seksuell orientering og mobbing.* Rapport fra Senter for atferdsforskning Universitetet i Stavanger; Helseth, H (2007): *Kunnskapsstatus om kjønnsrelatert mobbing blant barn og unge.* Skrevet på oppdrag for Utdanningsdirektoratet og Høgskolen i Nesna
- 23) Reform (2016): *Sommerflørt? Ungdom og seksuell trakassering.* Erfaringsrapport 2016
- 24) Skolverket.se: *Sexuella trakasserier – läget på skolan*
- 25) Utdanningsdirektoratet: *Læreplanverket, Overordnet del, Et inkluderende læremiljø*
- 26) Utdanningsdirektoratet: *Skolemiljø Udir-3-2017, del 6. Hva skal skolen gjøre? (aktivitetsplikten)*
- 27) Se for eksempel [menti.com](https://www.menti.com) og [ordsky.no](https://www.ordsky.no)
- 28) Se: [youtube.com/watch?v=nK5IJWbf8dc&ab_channel=Jaavielsker](https://www.youtube.com/watch?v=nK5IJWbf8dc&ab_channel=Jaavielsker)
- 29) Washington Post: *Teen boys rated their female classmates based on looks. The girls fought back.* 26.03.2019. Se <https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2019/03/26/teen-boys-rated-their-female-classmates-based-looks-girls-fought-back/>
- 30) Skeiv Ungdom: *Identitet, kjønn og seksualitet. Et ressurshefte for deg som jobber med barn og ungdom*
- 31) Full adresse: [udir.no/regulverkstolkninger/opplaring/Laringsmiljo/skolemiljo-udir-3-2017/](https://www.udir.no/regulverkstolkninger/opplaring/Laringsmiljo/skolemiljo-udir-3-2017/)

Denne undervisningsressursen inneholder en serie øvelser som dere kan gjennomføre i klasserommet for å gi unge trygghet selvtillit og gode verktøy til å:

- Gjenkjenne ulike former for seksuelle krenkelser
- Si ifra at det ikke er greit
- Reagere når man er vitne til seksuelle krenkelser
- Være en støttespiller når andre opplever krenkelser
- Reflektere rundt kjønnsnormer, kjønnsroller og dobbeltmoral knyttet til jenters og gutters seksualitet
- Kjenne lovverket om seksuelle krenkelser, og hva slags beskyttelse man har krav på
- Vite når man bør henvende seg til voksne for å få hjelp

