



«DU KAN SNAKKE MED MEG»

Et undervisningsopplegg om omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep


BRIS

Buskerudregionens incestsenter
– et kompetanse- og støttesenter
mot incest og seksuelle overgrep

OM UNDERVISNINGSSOPPLEGGET

Dette er et tredelt undervisningsopplegg som tar for seg temaene omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep.

Vi starter med omsorgssvikt, tar så for oss vold og avslutter med seksuelle overgrep. Vi anbefaler at det brukes mellom 3–6 timer på opplegget, med noen dagers opphold mellom hvert tema.

De to første temaene, omsorgssvikt og vold, er noe de fleste barn har kunnskap om, eller kan relatere seg til. Seksuelle overgrep er for mange helt ukjent og utenkelig, og vi har derfor valgt å la det emnet komme sist.

Mange begreper går igjen i alle tre emnene, og kan relateres til hverandre. Det kan derfor være lurt å lese gjennom hele undervisningsopplegget før oppstart av første tema. Under temaet seksuelle overgrep er det for eksempel snakk om «gode og vonde berøringer» og «gode og vonde hemmeligheter». Dette er begreper man kan benytte seg av under alle tre emnene. Begrepene «relasjon» og «følelser» er spesielt viktige, og vi velger derfor å starte med en innføring i disse.

Både når vi snakker om omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep, må vi ta utgangspunkt i elevenes alder, modenhetsnivå og bakgrunnskunnskap. Dette opplegget er ment som barns første møte med temaene, og med litt endring av ordlyd og bøker/filmer, kan det brukes på alle trinn på barneskolen. Det viktigste er at vi bruker ord som er kjent for barna, og at vi er konkrete.

Når vi snakker med klasser om disse temaene, kan det være at et barn begynner å fortelle om at det har opplevd lignende ting. Da er det viktig at vi stopper barnet fra å fortelle der og da, men samtidig forsikrer barnet om at dere skal ta en samtale alene etterpå. Men husk – dette skal være en samtale for å avklare eventuell bekymring. Voksne som snakker med barn, må snakke og lytte ut fra barnets premisser, og være nøye med at barnet i samtalen ikke blir offer for vår forutinntatthet i form av ledende spørsmål.



Ikke-ledende eller åpne spørsmål, er spørsmål som man i hovedsak ikke kan svare «ja» eller «nei» på. Eksempler på dette kan være; «Hva skjer når pappa kommer inn på rommet ditt?» eller «Hvordan er det for deg?». Det er også fint å benytte seg av frasen «Fortell meg om ...» og hører, ikke hva man tror eller tolker.

Dette kaller vi en dialogisk samtale, og du kan lese mer om denne måten å snakke med barn på her:

http://www.vfb.no/no/om_barn_og_psykisk_helse/kommunikasjon_med_barn/Dialogisk+samtalemetode+om+vanskelige+tema.gUFRv134.ips

Politiet er svært tydelig på at vi ikke skal etterforske, bare lytte.

For hvert tema er det tatt med eksempler på filmer og bøker som kan brukes i undervisningen.

Du kan lese mer om vold og overgrep i tilleggsheftet.



RELASJON

Begrepet relasjon er viktig i dette undervisningsopplegget.

Barna må bevisstgjøres på hvem de er trygge sammen med, hvem de bor med, hvem de stoler på osv.

For å gjøre dette kan vi snakke om:

- **Hvem bor du sammen med?**
- **Bor alle barn sammen med mor og/eller far? (besteforeldre, fosterhjem m.m)**
- **Hva betyr det å være glad i noen?**
- **Hvem kan man være glad i? (mennesker, dyr, evt kosedyr)**
- **Hvem kan man stole på?**
- **Kan man være glad i og stole på andre enn dem man bor sammen med?**



FØLELSER

Følelser er et annet godt, og nyttig begrep i dette undervisningsopplegget. Følelser er et resultat av synsinntrykk, fornemmelser, tanker, erfaringer. Vi bruker følelser for å uttrykke oss og vise hvem vi er.

- **Hva er følelser?**
- **Hva trenger vi følelser til?**
- **Trene på å sette navn på følelsene.**
- **Hva er gode følelser? Vonde følelser?**
- **Hva kan utløse de forskjellige følelsene?**
- **Hvor i kroppen kjenner du de ulike følelsene?**

Følelser må aksepteres, møtes og respekteres, både hos barn og voksne.

LITTERATUR/FILM:

Litteratur:

- Christine Adams: **Det er flott å være meg! En liten hjelpebok for barn om selvfølelse.**
- Alike: **Følelser** (Billedbok om ulike følelser).
- Janine Amos: **Følelser**; en bokserie som har følgende enkelt- titler: Ensom, Lykkelig, Misunnelig, Modig, Redd, Sint, Såret, Trist, Trygg, Vennlig. (Inneholder historier som barn kan kjenne seg igjen i. Forfatteren oppfordrer til å snakke om følelser og problemer).
- Gro Dahle: **Bak Mumme bor Moni og Snill**
- M Mundy: **Det er lov å bli sint. En liten hjelpebok for barn om sinne.**

Film

Alfred & Skyggen - En liten film om følelser. Passer for barn fra ca 10 år.

<https://www.youtube.com/watch?v=vuDLFGb7khA>



OMSORGSSVIKT

For å innlede samtalen rundt begrepet omsorgssvikt, kan det være lurt å starte med å snakke om:

- **Hva betyr det å få omsorg?**
- **Hvem passer på hvem i en familie?**
- **Er det alltid de voksne som passer på barna?**
- **Når kan et barn passe på den voksen? Er det sånn det skal være?**

Det er ikke barns ansvar at det skal være et godt hjem, og det er ikke deres jobb å ta vare på foreldrene sine.

LITTERATUR/FILM:

Litteratur:

- Kirsten M. Weidemann: **Thomas er ikke en reddhare.**
(Thomas får ikke den omsorgen han skal ha av mor. Veiledning for voksne medfølger.)

Filmer:

For videre samtale rundt emnet omsorgssvikt, og for å synliggjøre en (for de aller fleste) fremmed hverdag, kan man velge én eller flere av disse filmene. Alle tre er korte tegnefilmer som tar for seg omsorgssvikt på en så enkel og lettfattelig måte, slik at både små og større barn kan relatere seg til dette:

- **«Hvem kan hjelpe Jesper?»** (7,5 minutter)
«Voksne for barn» har laget denne filmen om Jesper som går i barnehagen. Han og storesøster bor sammen med mor som drikker for mye, og som ikke greier å ta seg av barna på en god måte. Hun klarer ikke handle, lage mat eller følge Jesper til barnehagen. På hjemmesiden til «Voksne for barn» fins det en veileder som kan brukes sammen med filmen, og der finnes også fargeleggingsoppgaver som passer til de yngste barna.

Film og veiledning finnes på:

http://www.vfb.no/no/om_barn_og_psykisk_helse/nar_barn_er_parorende/hvem_kan_hjelpe_jesper+/



- «Sara» (2 minutter) og «Alex» (2 minutter). Bufdir (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet) står bak disse to filmene. «Sara» handler om ei jente som går i 5. klasse. Hun har en mor som drikker for mye, og Sara må klare seg selv. I filmen ser vi hvordan Sara tenker seg at hun er en superhelt som klarer alt før hun skal på skolen. «Alex» handler om en fotballinteressert gutt som går på ungdomsskolen. Han har en far som er psykisk syk, og vi ser hvordan Alex må innrette livet sitt etter farens sykdom. Til disse to filmene finnes det også en veileder som inneholder både bakgrunnsstoff og tips til hvordan filmene kan brukes i samtaler med barn. Informasjonsmaterialet er først og fremst rettet mot elever fra 4.–8.trinn, men med litt tilpasning, kan det også brukes til yngre barn. Filmene om Sara passer best for de yngste.

Bakgrunnsstoff, film og veiledning finnes på:

http://www.bufdir.no/Barnevern/Fagstotte/Barnevern_og_skole/Snakke_med_barn_i_grunnskolen_om_barnevernet/

Etter at man har sett på filmene, er det viktig å sette av nok tid til samtale og undring.



VOLD

Start med å sjekke om barna vet hva vold er. Her kan det være mange innfallsvinkler. Snakk generelt om vold mot barn. Forklar at dette er noe helt annet enn at barna sloss på skoleveien, eller at en gutt i 4. klasse sparket borti foten din ute i friminuttet. Denne volden vi skal snakke om her, er vold som voksne (eller mye eldre barn/søsken) utøver mot barn, og at noen opplever dette hjemme.

Vold kan utøves på forskjellige måter.

Til små barn trenger vi ikke bruke begrepene, men bare forklare de ulike typene for vold:

- **Fysisk vold** – Når barn f.eks blir slått, ristet, sparket, kløpet, lugget eller klapset.
- **Psykisk vold** – Når barn får mye unødvendig kjeft, blir truet, kalt for stygge ting, ikke får lov til å gråte, være triste eller ha meninger om ting.
- **Materiell vold** – Den voksne, eller eldre søsken, blir så sinte at han eller hun ødelegger ting.
- **Vitne til vold** – Forklar først hva et vitne er. Det å være vitne til vold betyr at barn opplever at foreldrene krangler mye, man hører at de kjefter på hverandre og bruker høye stemmer, eller at man hører eller ser at den ene slår den andre eller at de slår hverandre.

Her må den voksne poengtere at all vold er forbudt ved lov i Norge. Selv om det er vanskelig å snakke om at man har det vondt og vanskelig hjemme, er det viktig å fortelle til noen. Da kan både barnet og den som utøver vold, få hjelp.

LITTERATUR/FILM:

- **«Sinna mann»** av Gro Dahle
Dette er en bok som handler om gutten Boy. Boy lever i et hjem der far er mye sint, og han slår mor. Boy finner sin helt spesielle måte å si fra om dette på, og filmen viser at det er mulig å få hjelp.
Det er også lagd tegnefilm av boken. Anbefalt aldersgrense er 7 år. Filmene har en del skumle scener, med nifse bilder og voldsom og høy lyd. For de minste kan det derfor være bedre å lese boka. For noen klasser kan man vise filmen, men ikke ha på lyden i den mest voldsomme delen. Her kan man isteden fortelle barna hva personene sier. Det er viktig å vurdere klassen og elevene.

Filmene finner dere på:

<http://nrksuper.no/super/megafon/sinna-mann/>



SEKSUELLE OVERGREP

Når barn og unge trekkes inn i seksuelle handlinger som de ikke er modne for, samtykker til eller forstår, regnes det som seksuelle overgrep.

Noen ganger er det opplagt at det dreier seg om overgrep, andre ganger er man i tvil. Uansett er det viktig at du melder fra om bekymringen din. (Se mer i tilleggsheftet.)

For å få en god tilnærming til disse vanskelige temaene, starter vi med å gjøre barna bevisste på navn på kroppsdelene våre, og de ulike grensene vi har til de ulike stedene på kroppen.

Hva heter de ulike kroppsdelene?

Hvert barn kan tegne seg selv på hvert sitt A3 ark, naken eller med undertøy på. Så får hver elev noen røde, gule og grønne post-it lapper. På disse skrives navn på ulike kroppsdelar. Så klistrer elevene lappene på sin egen tegning - røde lapper på de kroppsdelar barnet ikke vil at noen skal ta, gule lapper der noen kan ta og grønne lapper der alle kan ta. (Kan eventuelt ha en stor, felles tegning og bare snakke om de ulike kroppsdelar og grensene våre i forhold til dem.)

Disse (evt den ene store) tegningene kan så være utgangspunkt for videre samtale:

- **Hva heter de ulike kroppsdelene?**
- **Hva er forskjell på gutter og jenter?**
- **Hvilke kroppsdelar er det ok at andre ser og tar på, og hvilke kroppsdelar er det ikke ok at andre ser og tar på?**
- **Snakk sammen om på lappene på tegningene.** «Har alle samme farge på lappene sine?» «Fortell om fargene på dine lapper» «Er det steder der de fleste har satt røde lapper/grønne lapper?» «Hva er grunnen til at det er forskjellig?»
- **Hvem kan ta hvor?** – foreldre (hvor lenge er det f.eks ok at foreldre vasker deg?), søsken, treneren, besteforeldre, venner, naboen, læreren, doktoren.

Når vi skal gå videre med dette temaet, er det viktig at man vet noe om hvor mye elevene kan om seksualitet fra før, og hvilke ord og begreper de er kjent med. Hvis barna er små første gang vi snakker om seksuelle overgrep, trenger en ikke snakke om alle aspektene ved overgrep, men bruke enkle ord som er lette å forstå og relatere seg til. Ettersom barna blir eldre, kan vi bruke andre ord og begreper.





Holder du på en vond hemmelighet?

GODE OG VONDE/ULOVLIGE HEMMELIGHETER

I alle disse tre temaene kan man bruke begrepene gode og vonde hemmeligheter, men særlig viktig er det å snakke om vonde hemmeligheter når det gjelder seksuelle overgrep.

- **Hva er en hemmelighet?**
- **Hvordan føles en god hemmelighet?** F.eks deilig kiling i magen/kroppen.
- **Hva kan en slik hemmelighet være?** F.eks det å ha kjøpt en gave som mamma skal få på bursdagen sin, en hemmelig skatt sammen med en bestevenn osv.
- **Hvordan føles en vond hemmelighet?** F.eks vond klump i magen.
- **Hva kan en vond hemmelighet være?** F.eks at jeg har knust en fin vase med fotballen min, at jeg har tatt godteri fra skapet (evt. fordi en venn sa jeg skulle), at mamma slår pappa, at storebror tar meg på tissen.
- **Hva gjør vi hvis noen (barn, eldre ungdommer, voksne) vil ha en vond hemmelighet med oss?**
- **Tror du det er lettest å fortelle om en vond eller en god hemmelighet?**
- **Hvorfor er det vanskelig å fortelle om det vonde?** Redd for straff, noen har truet deg, det er flaut.

Vi må trygge barna på at det å fortelle om de vonde hemmelighetene, de som er store og vanskelige, ikke er å sladre. Det er derimot viktig og riktig å fortelle om disse vonde opplevelsene til noen som kan høre på og hjelpe.

Elevene må også bevisstgjøres på hvem i sitt sosiale nettverk de kan fortelle de vonde hemmelighetene til? Er det en person eller flere? Og hva gjør du hvis den du forteller hemmeligheten til, ikke tror deg? (Forteller det til flere, helt til du finner en som tror på deg og vil hjelpe deg.)



GODE OG VONDE/EKLE BERØRINGER = LOVLIGE OG ULOVLIGE BERØRINGER

Formålet her er å bevisstgjøre barna på hva som er gode og hva som er ekle og vonde berøringer. Bruk eventuelt tegningene med de røde, gule og grønne lappene (se side 9) når man snakker om dette.

- **Hva er gode berøringer?** Kilt på ryggen, kos og klemming på barnas premisser. Legeundersøkelser er en nødvendig berøring, og må ikke defineres som vond berøring selv om de kan oppleves som ubehagelige.
- **Hvordan føler du deg når du får gode berøringer?**
- **Hva er vonde berøringer?** De fleste barn vil nok her svare slag, spark, m.m .
- **Kan en type berøring være godt når en person gjør det (f.eks mamma), men ekkelt når en annen person gjør det (f.eks naboen din)?**
- **Kan alle ta på deg på samme måte?**
- **Kan noen berøringer være ulovlige?** Ja, slå, sparke m.m, og seksuelle overgrep. (Se definisjon i tilleggshftet)
Ikke alle ekle berøringer er straffbare, men oppleves det ekkelt har man lov til å si fra. For eksempel når en voksen «stjeler» en klem fra et barn. Da har barnet lov til å sette egne grenser og si nei.

Hvis man har tid, kan elevene gjennomføre enkle aktiviteter som synliggjør gode og dårlige berøringer – ta hverandre i hånda, dulte borti hverandre, massere hverandre, gi hverandre en klem. Og husk – det er lov å si nei.



Når barna forstår forskjellen på gode og vonde berøringer, kan man dreie fokus mot de berøringene og handlingene som er ulovlige, og som går under begrepet seksuelle overgrep.

Det er ulovlig å:

- **Lure barn til å ta på den voksnes kjønnsorgan.**
- **Beføle kroppen og kjønnsorganet til et barn.**
- **Kle seg naken foran et barn**
- **Be et barn om å kle seg naken.**
- **Ta nakenbilder av barnet.**
- **Vise barn film eller bilder av voksne som har sex eller er nakne.**
- **Be barnet sende bilder av seg selv uten klær på sms eller mail.**
- **Sende nakenbilder av seg selv til barn.**
- **Samleie eller oralsex.**

For de minste barna behøver man ikke kalle dette for seksuelle overgrep. Vi kan heller fokusere på at dette er ting voksen (eller eldre barn) ikke har lov til å gjøre med barn.

Man tenker ofte at det å bli tatt på på denne måten vil føles rart, skremmende, vondt eller vanskelig, men av og til kan det kjennes godt. Det betyr ikke at handlingen er god eller riktig. Kroppen reagerer slik fordi den er vant til å reagere på berøring, og fordi kroppen er laget på en måte som gjør at berøring av enkelte kroppsdeler forbindes med noe godt.

Dette er svært viktig å poengtere for barna. Man kan oppleve det som at hodet sier nei, men at kroppen ikke vil høre. Dette kan gjøre det enda vanskeligere å snakke om seksuelt misbruk – «Jeg syntes jo det var litt godt, så da var jeg jo med på det».

Men uansett hvordan det føles og kjennes er det forbudt. Det er den voksnes ansvar. Vi må også poengtere at det i mange situasjoner er greit for barn å se nakne eller svært lett-kledde voksne, eller kle av seg sammen med voksne. Når det føles trygt og riktig og det ikke må holdes hemmelig, er dette helt naturlig. For eksempel hjemme sammen med foreldrene, i svømmehallen, på stranda eller hos legen.



EGNE GRENSER:

Barn kan ha problemer med å sette grenser for egen kropp av ulike grunner. Dersom barn aldri har blitt fortalt at de bestemmer over egen kropp, eventuelt har opplevd overgrep, har de ingen forutsetning for å vite hvor grensen skal settes.

Det kan også være at de er så vant til at grensene deres blir krenket, at de ikke kjenner egne behov og ønsker.

Snakk om:

- **Hva betyr det å sette grenser?**
- **Hva betyr det å bestemme over egen kropp?**
- **Når kan et barn ikke bestemme over egen kropp?** (f.eks hos legen)
- **Hvem er det lett å si nei til, og hvem er det vanskelig å si nei til?**
- **Hva kan du gjøre hvis noen ikke respekterer dine grenser?**

HUSK:

- Du har rett til å bestemme over egen kropp, og noen steder på kroppen er private. (Tissen, rompa, munnen, puppene.)
- Du har lov til å si nei.
- Du har rett til å bli beskyttet mot det som er vondt.
- **DET ER IKKE DIN SKYLD** – uansett hva overgriper sier.
- Du skal ha det bra, hvis ikke må du si fra til noen.

HVA KAN BARN SOM OPPLEVER SEKSUELT MISBRUK GJØRE:

Snakk med barn om hva de kan gjøre selv hvis de kommer opp i en situasjon der de opplever at noe er ekkelt eller unaturlig.

- Prøv å si NEI med en gang. Det kan være vanskelig å si nei til en som er eldre enn deg, spesielt hvis du er sjenert, redd eller flau.
- GÅ vekk fra personen.
- Si fra til en voksen du stoler på. Selv om dette kan være vanskelig er det viktig å fortelle om det som har hendt. Hvis ikke den første voksne du forteller det til tror deg, finn en ny – helt til noen hører på deg. På den måten kan både du og overgriperen få hjelp. (Viktig å trygge barn på at også overgriper kan få hjelp)

<http://www.statensbarnehus.no/barnehus/hamar/brosjyrer/so-for-barn/>

LITTERATUR/FILM:

Bøker:

«Jeg sa ikke kom inn». Eli Rygg 2005.

Handler om ei lita jente som forteller til foreldrene at hun har blitt seksuelt misbrukt av en fille-onkel. Historien handler om hvorfor det er bra å fortelle om overgrep, og at man kan få hjelp til å få det bra igjen.

«Jeg er meg! Min meg». Eli Rygg og Margrete Wiede Aasland 2009

Dette er en faktabok om kropp, følelser, gode/dårlige hemmeligheter, seksuelt misbruk m.m.

«Filiokus og Blåmann-Klåmann, historien om en vond hemmelighet».

Marit Hoem Kvam 2012.

Denne boka er ei bildebok som passer fint til yngre barn, men som også kan benyttes på de eldre trinnene. Hovedpersonen, Filiokus, er en liten eventyrhund, og han blir seksuelt misbrukt av naboen, som er en isbjørn. Dette blir en svært vond hemmelighet for Filiokus, men vi ser at når han forteller hva som har skjedd til moren sin, får han det mye bedre. Til hjelp og veiledning finnes en egen fagdel bakerst i boka.

Film:

«Trøbbel» (varighet ca 7 min) <https://www.youtube.com/watch?v=-U8dtaSjmNc>

Denne filmen er en tegnefilm, og handler om ei jente som blir seksuelt misbrukt av onkelen sin. Den er tydelig, og viser helt konkret hva ei lita jente må gjøre med kroppen til onkel. Filmen ble i 1986 vist på NRK barne-tv.



ILLUSTRASJONENE

Illustrasjonene i dette heftet er både beskrivende og kan brukes til samtale og tolkning.

Gode og vonde hemmeligheter (side 10)

Her ser vi ei jente som holder noe inni hendene sine. Det er ikke mulig å se hva det er.

Hva kan det være? Hva gjør at du tenker akkurat det?

Er det en fysisk hemmelighet eller er det som et streif av en følelse?

Er det en fin hemmelighet eller en vond hemmelighet?

Er jenta glad eller er hun lei seg?

Er det bare jenter som kan ha hemmeligheter?



Gode og vonde berøringer (side 12)

På dette bildet ser vi en liten gutt og en dame. Dette har vi valgt for å synliggjøre at **seksuelleovergrep** også blir begått av kvinner.

Damen har et hyggelig, men autoritært uttrykk. Hun kan være en lærer eller en mor. Hun kan utnytte makten hun har, men hun kan også være en god omsorgsperson. Nøkkelen rundt halsen kan symbolisere makt, og kan være et utgangspunkt for samtale og tolkning.

Bakgrunnen har et snev av himmel, og hjertene i bakgrunnen på tapetet kan også tolkes.

Hvis en ser nøye etter, kan en også skimte en sommerfugl i bakgrunnen

Ser du nøye etter, har gutten en drage på genseren. Kanskje er det følelsene hans som vil ut, eller så ønsker han kanskje at han var en drage.

Guttens ansiktsuttrykk kan tolkes i flere retninger. Det kan tolkes til at det er en mor som gir sin sønn litt trøst, men samtidig kan det også oppfattes som det er en stiv avstand mellom dem.

Hva ser du på bildet?

Hvem tror du det er?

Hvordan har de det sammen?

Hva gjør damen?

Hvordan tror du gutten føler seg?





BRIS

Buskerudregionens incestsenter
– et kompetanse- og støttesenter
mot incest og seksuelle overgrep

Haugesgt. 1, 3019 Drammen
Telefon: 32 04 58 00, e-post: bris@drmk.no
www.brisenter.org