



AKTIVITETSMANUAL FOR **TRANSFORMATIV MASKULINITET**



KFUK-KFUM
GLOBAL

Manualen er basert på manualen Masculinity Life Skills Program laget av YMCA Sør-Afrika. Manualen er oversatt fra engelsk, og tilpasset norsk kontekst.

HVA ER TRANSFORMATIV MASKULINITET?

Transformativ maskulinitet handler om å bevisstgjøre menn til å forstå hva positiv maskulinitet er. Synet på maskulinitet i det norske samfunnet er i endring, men likevel står tradisjonelle kjønnsnormer fortsatt sterkt. Det kan komme til uttrykk gjennom forventninger om at menn skal være sterke, vise lite følelser eller skal dominere, med utsagn som for eksempel «en ekte mann gråter ikke» som fortsatt høres i det norske samfunnet. Det er dette synet transformativ maskulinitet har som formål å endre. Disse forventningene til hvordan en mann skal være er også skadelige for menn, for eksempel i form av at selvmord er mer utbredt blant menn. 70% av unge som tar selvmord er gutter og menn, og selvmord er vanligste dødsårsak blant unge under 30 år. Dette er tall fra Norge fra 2021, men det er også en trend som skjer internasjonalt.¹

Ved å jobbe med transformativ maskulinitet jobber man samtidig med likestilling for alle kjønn. Forskning viser nemlig at tiltak som involverer gutter og menn i arbeidet med likestilling mellom kjønn bidrar til forbedring i holdninger rundt seksuell og reproduktiv helse for alle kjønn, for eksempel at det kan redusere vold mot kvinner.²

Transformativ maskulinitet handler like mye om å se på menns utfordringer, som å jobbe for økt likestilling for alle kjønn. Likestilling kan kun oppnås når også menn er med på laget og kjemper for en likestilt verden. Transformativ maskulinitet handler derfor om å hjelpe menn som har en dominerende og skadelig maskulinitet som er skadelig for seg selv og andre, å gå fra en patriarkalsk til en transformert mann. Det handler om å endre synet på maskulinitet som noe negativt som kan være voldelig, undertrykkende og dominant til noe positivt der menn tar sunne valg for seg selv og bidrar til likestilling. Klarer man denne endringen i samfunnet, vil vi være på god vei å kjempe for et mer likestilt samfunn for alle kjønn. Bedre selvfølelse og forståelse fører til at maskulinitet blir verdsatt av alle kjønn, uansett hvilken kjønnsrolle de har i samfunnet.

FORMÅLET MED MANUALEN

Formålet med manualen er å skape en trygg arena hvor unge gutter og menn kan snakke om utfordringer med det å være gutt og mann i dagens samfunn, der de gjennom ulike aktiviteter vil få verktøy til å identifisere og reflektere over hva det betyr å være gutt og mann i dagens

samfunn og hvordan de kan bidra til likestilling.

Manualen kan brukes av alle som jobber med unge mennesker og likestilling, enten som et eget tema eller som en del av annet undervisningsopplegg. Manualen kan brukes på alle arenaer for unge mennesker der det er mulig å skape et trygt rom (*Safe Space*).

HVORDAN FUNGERER MANUALEN?

Manualen består av 10 deler basert på ulike temaer. Hver del har en eller flere aktiviteter der det forventes at deltakerne er aktive. De ulike delene kan enten gjennomføres en av gangen, eller settes sammen slik det passer gruppa, men del 1 bør alltid gjennomføres uansett. Del 1 handler om å etablere et trygt rom og la deltakerne bli kjent med hverandre og trygge på hverandre. Del 2 handler om å lære deltakerne hva transformativ maskulinitet handler om, og å avklare forventningene de har til de andre aktivitetene i manualen. Hvis man ønsker å bruke manualen til å jobbe med likestilling og ikke kun basere den på transformativ maskulinitet, kan man velge å ikke bruke del 2, men del 3-10.

HVA ER ET TRYGT ROM (SAFE SPACE) OG HVORDAN ETABLERER MAN DET?

Når man skal gjennomføre aktiviteter med et vanskelig tema er det viktig å etablere et trygt rom. Et trygt rom er et sted der deltakerne føler seg trygge nok til å dele tanker og meninger.

Viktige elementer i å etablere et trygt rom er at det skal være åpent for alle uansett etnisitet og religion, kjønnsuttrykk og identitet og seksuell orientering, og at det fysiske stedet må være tilgjengelig for alle uansett funksjonsnivå. Det er den som leder aktiviteten sin jobb å sette disse rammene for å etablere det trygge rommet. Se del 1, aktivitet 2 for hvordan etablere et trygt rom i praksis.

¹ Aasheim, A. og Røren, I. (2021) Hentet fra: <https://www.aftenposten.no/amagasinet/i/gWpmgJ/selv-mord-blant-unge-vi-klar-er-ikke-aa-naa-frem-og-oppdage-dem-i-tide>

² Ruane-McAteer E, Amin A, Hanratty J, et al. (2019) Interventions addressing men, masculinities and gender equality in sexual and reproductive health and rights: an evidence and gap map and systematic review of reviews *BMJ Global Health* 2019;4:e001634.

INNHOLDSFORTEGNELSE

Del 1 - Etablere et trygt rom	side 4
Del 2 - Transformativ maskulinitet	side 7
Del 3 - Bli kjent med deg selv og din maskulinitet	side 9
Del 4 - Rollemodeller	side 11
Del 5 - Lær å ta gode avgjørelser	side 13
Del 6 - Bromodellen	side 16
Del 7 - Dobbel standard, kjønnsroller og likestilling	side 18
Del 8 - Hva er kjærlighet?	side 23
Del 9 - Vold	side 25
Del 10 - utfordringer for gutter og menn	side 27
Vedlegg A	side 30
Vedlegg B	side 31
Vedlegg C	side 32
Vedlegg D	side 34
Vedlegg E	side 36



1

ETABLERE ET TRYGT ROM

FORMÅL:

Etablere et trygt rom der deltakerne føler seg trygge nok til å dele sine tanker og følelser

DU TRENGER:

Stoler
Ark og pinner
Tavle/ flippover
Teip

TID:

1 time

AKTIVITET 1 – OPPVARMINGSLEKER (10 MIN)

Eksempel på en oppvarmingslek: (se flere i vedlegg A).

«Alle med...»

Slik gjør du:

Sett stolene i en sirkel, med én mindre stol enn antall personer. Er dere 15 personer, så skal det være 14 stoler. Den som leder aktiviteten begynner leken med å si «alle med svarte sko, finn en stol». Da skal alle som har på seg svarte sko reise seg opp og bytte stol raskest mulig. Den som ikke finner en stol, må da stå i ringen og stille neste spørsmål.

AKTIVITET 2 – ETABLERE ET TRYGT ROM (40 MIN)

Slik gjør du:

1. Forklar for deltakerne at fordi dere skal snakke om vanskelige temaer, bør gruppen bli enige om noen grunnregler for å etablere et trygt rom.
2. Be deltakerne lage deres egen liste med regler først.
3. Be så deltakerne rekke opp hånden og si hva de har skrevet. Skriv det de sier på en tavle/ flippover. Hvis det er noen grunnregler som står på listen under som ikke har blitt sagt, foreslå dem for gruppen og skriv dem på tavla/ flippoveren
4. Ha denne listen hengende i rommet til enhver tid, og minn deltakerne på listen hvis noen oppfører seg i motsetning til det som er avtalt.

Anbefalte grunnregler:

1. Respekt: Respekter når noen snakker, **2. Konfidensielt:** Det som deles i gruppen skal ikke deles med andre utenfor gruppen, **3. Åpenhet:** Vi skal være så åpne som mulig med hverandre, **4. Ikke dømmende:** Vi skal ikke dømme hverandre, **5. Sensitivitet:** Vi skal bry oss om hverandre og ikke si sårende ting til hverandre, **6. Pass:** Det er lov å si pass hvis man ikke vil si noe eller svare på et spørsmål, **7. Ha det gøy:** Det er viktig at alle skal være komfortable og ha det gøy når vi skal lære om transformativ maskulinitet.

5. Still deltakerne disse spørsmålene:

1. *Er det noen tanker eller meninger vi ikke burde dele i det trygge rommet?*
2. *Går det an å såre noen uten at man gjør det med vilje?*
3. *Passer det med alle former for humor i det trygge rommet?*
4. *Hva betyr grunnreglene vi har blitt enige om i praksis her i det trygge rommet? Kan vi bruke grunnreglene utenfor det trygge rommet?*

AKTIVITET 3 – KOMPLIMENTLEKEN (10 MIN)

Slik gjør du:

1. Del ut et ark, en bit med teip og en penn til hver av deltakerne.
2. Deltakerne fester arket på ryggen. Deltakerne skal så gå rundt i rommet og skrive et kompliment til hver av de andre deltakerne på arkene som henger på ryggene.
3. La deltakerne lese det de andre har skrevet til dem. Hvis noen vil, kan de si noe av det høyt.



TRANSFORMATIV MASKULINITET

FORMÅL:

Lære hva transformativ maskulinitet handler om

Avklare forventninger om aktivitetene

DU TRENGER:

Tavle/ flippover

TID:

15 min

BRUK DETTE SOM INTRODUKSJON FOR DELTAKERNE:

Transformativ maskulinitet handler om å utfordre gutter og menn til å tenke nytt om hva det betyr å være gutt/mann. Synet på maskulinitet i det norske samfunnet er i endring, men likevel står tradisjonelle kjønnsnormer fortsatt sterkt. Det kan komme til uttrykk gjennom forventninger om at menn skal være sterke, vise lite følelser eller skal dominere, med utsagn som for eksempel «en ekte mann gråter ikke» som fortsatt høres i det norske samfunnet. Det er dette synet transformativ maskulinitet har som formål å endre. Disse forventningene til hvordan en mann skal være er også skadelige for menn, for eksempel i form av at selvmord er mer utbredt blant menn. Målet med disse aktivitetene er at dere skal utvikle verktøy som kan hjelpe dere når dere møter på en ny utfordring, og som vil hjelpe dere til å ta gode avgjørelser.

AKTIVITET 1 – HVA ER TRANSFORMATIV MASKULINITET OG FORVENTNINGSAVKLARING**Slik gjør du:**

1. Etter å ha lest teksten over for deltakerne, spør om de har forstått hva transformativ maskulinitet handler om og om de har noen spørsmål.
2. Be deltakerne rekke opp hånden og si hva de forventer å lære av disse aktivitetene. Gjerne skriv det de sier på en tavle/flippover.



BLI KJENT MED DEG SELV OG DIN MASKULINITET

FORMÅL:

Bli kjent med begrepet maskulinitet

Bli kjent med sine egne styrker og svakheter

DU TRENGER:

Ark og penner
Tavle/ flippover

TID:

30 min

AKTIVITET 1 – MASKULINITET (20 MIN)

Slik gjør du:

1. Skriv MASKULINITET på en tavle/flippover. Be deltakerne rekke opp hånden og si det de tenker når de hører ordet maskulinitet. Lag et tankekart ut av det deltakerne sier.
2. Skriv så definisjonene på negativ og positiv maskulinitet på et annet sted på tavla/ flippover og forklar det for deltakerne.

NEGATIV MASKULINITET: Også kalt «toxic masculinity», et begrep som beskriver visse karakteristikk hos menn som er skadelige for dem selv, de rundt dem og samfunnet. For eksempel at menn skal være aggressive.

POSITIV MASKULINITET: Når menn tørr å bryte med stereotypene samfunnet har skapt for dem, for eksempel vise følelser.

3. Gå så gjennom hvert ord som ble sagt. Spør deltakerne om ordet beskriver positiv maskulinitet, negativ maskulinitet eller begge deler. For eksempel hvis ordet er «tøff», kan det være positivt å være tøff? Kan det være negativt å være tøff, eller kan det være begge deler?
4. Spør deltakerne hvorfor de tror det er viktig å være bevisst på positiv og negativ maskulinitet? Hvordan tror de samfunnet vårt hadde sett ut hvis alle var bevisste på dette?

AKTIVITET 2 - MINE STYRKER OG SVAKHETER (10 MIN)

Slik gjør du:

1. Forklar deltakerne at for å kunne ta gode avgjørelser for seg selv, må man kjenne sine egne styrker og svakheter. Del ut ark og penn til deltakerne. Be dem skrive tre styrker og tre svakheter om seg selv.
2. Spør om noen av deltakerne ønsker å si noen av styrkene eller svakhetene høyt.
3. Spør deltakerne om de syntes dette var en nyttig øvelse og hvorfor? Forklar at identiteten vår består av mange styrker og svakheter, noen gjør vi bevisst og noen ubevisst, men at det er opp til oss hvilken type person vi ønsker å være.



ROLLE- MODELLER

FORMÅL:

Identifisere karakteristikk og kvaliteter de beundrer ved andre

Identifisere kvaliteter de ønsker å utvikle i seg selv

DU TRENGER:

Tavle/ flippover

TID:

40 min

AKTIVITET 1 – HVEM ER DIN ROLLEMODELL? (40 MIN)

Slik gjør du:

1. Skriv ROLLEMODELL på en tavle/flippover. Be deltakerne rekke opp hånden og si hva de tenker når de hører ordet rollemodell.
2. Når de er tomme for ideer, be deltakerne gi forslag til en definisjon på en rollemodell. Bli enige om en felles definisjon og skriv den ved siden av ROLLEMODELL.
3. Gi deltakerne noen minutter til å tenke over hvem de ser på som sin rollemodell, det kan være en venn, familiemedlem eller en kjent person, enten fra nåtiden eller som har levd.
4. Be deltakerne gå sammen i par. Parene forteller hverandre om sine rollemodeller.
5. Be en fra hvert par fortelle om sin rollemodell til de andre parene. (Skriv gjerne svarene på en tavle/flippover)
6. Be så deltakerne om å reflektere over historiene som ble fortalt om de ulikes rollemodeller og still deltakerne disse spørsmålene:

1. Hadde de ulike rollemodellene noen av de samme kvalitetene?
2. Hvorfor tror dere at vi ser opp til mennesker som har disse kvalitetene?
3. Hvorfor er det viktig å ha en rollemodell å se opp til?
4. Ønsker du å bli mer lik rollemodellen din? Og er det kvaliteter med rollemodellen din som du ønsker å tilegne deg selv?



LÆR Å TA GODE AVGJØRELSER

FORMÅL:

Reflektere over verdien av å ta gode avgjørelser for sitt eget liv

Identifisere stegene i å ta en god avgjørelse

DU TRENGER:

Tavle/ flippover

Print ut aktivitetene i vedlegg B og C

TID:

1,5 time

AKTIVITET 1 – ROLLESPILL (45 MIN)

Forberedelser:

Print ut rollespillet i vedlegg B.

Slik gjør du:

1. Be to av deltakerne i gruppa om å være skuespillerne.
2. Når de er ferdige med å spille rollespillet, still deltakerne disse spørsmålene:

1. Er dette en realistisk situasjon? Kjenner dere noen som passer inn i disse rollene?
2. Tror dere Ahmed trodde på Elias når han prøvde å advare ham om å slutte på skolen og ikke bli med i en gjeng? Og tror dere Ahmed forstod farene med å slutte på skolen?
3. Har Ahmed rett når han sier at jenta han dater må ha sex med ham for å vise sin kjærlighet til ham?
4. Hva må Ahmed gjøre for å få livet på riktig spor igjen?

AKTIVITET 2 – HVORDAN KAN VI TA GODE AVGJØRELSER? (45 MIN)

Forberedelser:

Print ut arket med scenarier i vedlegg C.

Slik gjør du:

1. Fortell deltakerne at de nå skal sette seg inn i noen andres situasjon for å øve på å ta gode avgjørelser. Del deltakerne inn i grupper basert på antall deltakere. Det er 5 scenarier. Gi et scenario til hver av gruppene slik at gruppene har 5 ulike scenarier.
2. Be deltakerne diskutere scenarioene og kom frem til et svar på scenarioet.
3. Hver gruppe presenterer svaret de har kommet frem til. Spør de andre gruppene om de er enige i beslutningen.

4. Be deltakerne sitte på sine egne plasser igjen. Be deltakerne tenke over hvilke steg det er viktig at de selv tar når de står ovenfor en utfordring og må ta et valg. Be deltakerne rekke opp hånden og gi forslag til stegene. Skriv det de sier på en tavle/flippover.

Forslag: Stopp og tenk, definer problemet, spør andre om råd, hvis du er religiøs kan du be, tenk over egne verdier, tenk på hva som er riktig og galt, tenk på konsekvensene, tenk på hvordan valget ditt vil påvirke andre, tenk på alternativer.

5. Avslutt aktiviteten med å snakke om hvor viktig det er å ta ansvar for valgene man tar og forstå konsekvensene av valgene man tar.



BROMODELLEN

FORMÅL:

Identifisere risikoer unge mennesker står overfor

Reflektere over hvilke avgjørelser som kan påvirke livene deres negativt

DU TRENGER:

Tavle/ flippover

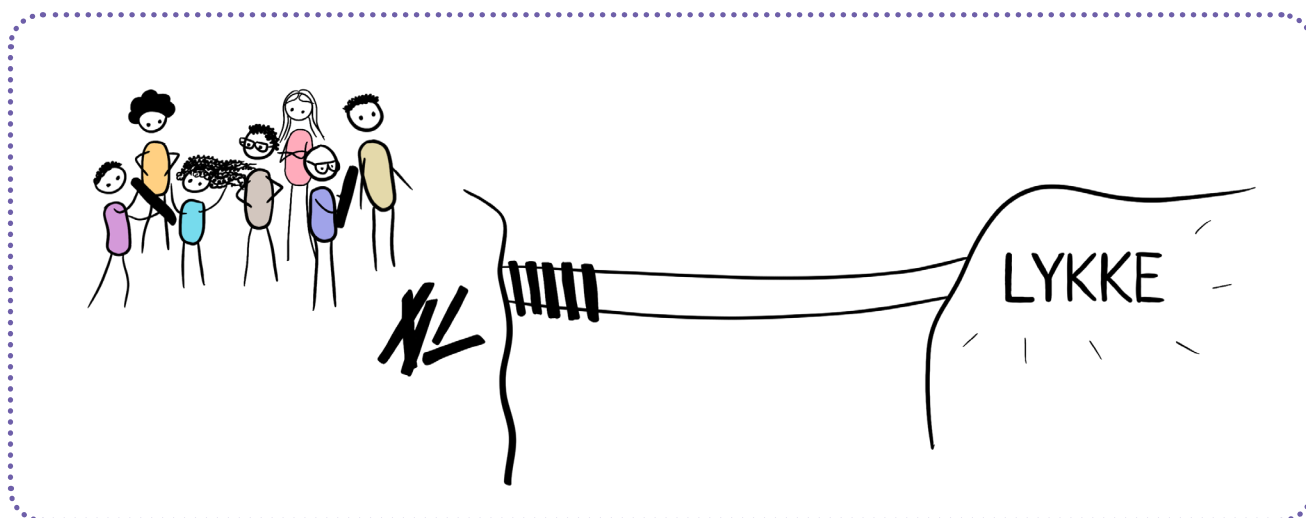
TID:

30 min

AKTIVITET 1 - BROMODELLEN (30 min)

Slik gjør du:

1. Forklar for deltakerne at denne aktiviteten er en visuell måte å forklare hvordan holdningsendring skjer. Ungdom sitter ofte på kunnskapen de trenger for å ta gode og sunne avgjørelser for sitt eget liv. Men selv om de har kunnskapen er det ikke alltid at de tar de riktige avgjørelsene.
2. Bruk en tavle/flippover og tegn en elv med ungdommer stående på den ene siden, og skriv ET LYKKELIG LIV på andre siden av elvebredden.
3. Fortell gruppen at for at ungdommene skal komme seg over elva må det bygges en bro, på akkurat samme måte som at for at de skal komme seg fra ungdomstiden og over til voksenlivet og et lykkelig liv må de bygge en bro basert på gode og sunne avgjørelser for deres eget liv.
4. La deltakerne rekke opp hånden og si handlinger/tanker de mener kan være avgjørende for et lykkelig liv, for eksempel holde seg borte fra narkotika, være i et sunt forhold osv. For hver ting de sier tegner du en strek over elva som en planke som til slutt blir til en bro, skriv det de sier over planken. Det går også an å bruke Elias og Ahmed fra rollespillet i del 5 som eksempler på handlinger.
5. Når alle har sagt det de kommer på, og broen har nådd den andre siden av elven, har deltakerne listen over handlinger/tanker de trenger for å komme seg over til voksenlivet og leve lykkelige liv.
6. La deltakerne sitte sammen i par og diskutere hvor viktig denne øvelsen var. Lærte de noe nytt?





DOBBEL STANDARD, LIKESTILLING OG KJØNNSROLLER

FORMÅL:

Deltakerne skal lære om fordommer mot gutter og jenter

Lære å være kritisk til dobbel standard for gutter og jenter

Deltakerne skal bli bevisste på kjønnsroller og hvordan det påvirker likestilling

Deltakerne skal bli bevisste på likestilling i de ulike arenaene de deltar på

DU TRENGER:

Ark
Tusj
Print ut vedlegg E

TID:

1,5 time

AKTIVITET 1 – HVA TROR DU? (35 MIN)

Forberedelser:

Print ut historiene og spørsmålene i vedlegg E.

Slik gjør du:

1. Del deltakerne inn i to grupper. Gruppene må gå til hver sin ende av rommet sånn at de ikke kan høre hverandre når de snakker sammen.
2. Gå til den første gruppa og gi dem arket med Sofie sin historie og tilhørende spørsmål.
3. Be en i gruppa lese historien høyt for de andre og be så gruppa diskutere disse spørsmålene:

1. Hva tror dere vennene til Sofie tenker om henne?
Kompisene? Venninnene?
2. Hva tror dere guttene Sofie hadde sex med tenker om henne?
3. Hvilket rykte tror dere Sofie har?
4. Hvordan vil dere beskrive Sofie? (Glad, usunn, typisk jente, respektabel osv.)

4. Gå til den andre gruppa og gi dem arket med Thomas sin historie og tilhørende spørsmål.
5. Be en i gruppa lese historien høyt for de andre og så be gruppa diskutere disse spørsmålene:

1. Hva tror dere vennene til Thomas tenker om han?
Kompisene? Venninnene?
2. Hva tror dere jentene Thomas hadde sex med tenker om han?
3. Hvilket rykte tror dere Thomas har?
4. Hvordan vil dere beskrive Thomas? (Glad, usunn, typisk gutt, respektabel osv.)

6. Be begge gruppene komme tilbake til plassene sine. Bruk en tavle/ flippover og tegn en jente og kall henne SOFIE. Be gruppe 1 fortelle hva de diskuterte om Sofie. Gjør det samme med gruppe 2. Tegn en gutt og kall ham THOMAS, og be gruppe 2 fortelle hva de diskuterte om Thomas.
7. Forklar så at begge gruppene fikk høre akkurat den samme historien, men at gruppe 1 fikk høre om en jente og gruppe 2 fikk høre om en gutt, men at detaljene var helt like.
8. Diskuter disse spørsmålene i plenum:

1. Snakket dere likt om Sofie og Thomas?
2. Hvorfor tror dere samfunnet har ulike standarder/måter for hvordan jenter og gutter skal/kan oppføre seg?
3. Hva tror dere dobbel standard betyr?
4. Kan dere gi noen eksempler på dobbel standard vi har i samfunnet vårt når det gjelder gutter og jenter?

Dobbel standard er en situasjon der to mennesker eller en gruppe blir behandlet ulikt, der en eller flere behandles på en mer urettferdig måte enn de andre. Eksempel: Jenter som har mye sex blir sett på som horer, men gutter blir ikke det.

9. Avslutt øvelsen med å si at jenter og gutter kan ha like følelser om sex. De kan ta de samme valgene, men bli sett på og behandlet forskjellig på grunn av det, og det er ikke rettferdig. Det er det som kalles dobbel standard.

AKTIVITET 2 – PÅSTANDSLEKEN (20 MIN)

Slik gjør du:

1. Forklar at du skal lese påstander. Hvis de er enige i påstanden så går de til ja-siden av rommet (f. eks høyre), hvis de er uenige i påstanden så går de til nei-siden (f. eks venstre), hvis de er usikre så står de i midten. For hver påstand spør du en av deltakerne hvorfor han valgte det svaret. Spør også om påstanden er en dobbel standard.

Påstander:

1. Menn og kvinner kan kreve sex fra partneren sin når de vil ha sex
2. Kvinner kan ikke ha både karriere og familie
3. Gutter og menn trenger ikke å gjøre husarbeid
4. Kvinnen i familien kan bestemme over familien like mye som mannen i familien
5. Kvinner er ansvarlige for å oppdra barn
6. Jenter er like smarte som gutter
7. Det er naturlig for menn å bruke vold når de blir sinte
8. Hvis en jente blir gravid så er det alltid hennes feil
9. Det er bare jenter og kvinner som kan vise følelser
10. En ekte mann må ha mye muskler

AKTIVITET 3 – LIKESTILLING MELLOM KJØNN (35 MIN)

Forberedelser:

Print ut ark med tekstene I HJEMMET, SKOLE, YRKESLIV, SAMFUNN, ett ark per ord. Hver gruppe trenger alle arkene. La det være rom til å lage tankekart rundt ordet på arket.

BRUK DETTE SOM INTRODUKSJON FOR DELTAKERNE:

Likestilling handler om at alle kjønn skal ha de samme rettighetene og mulighetene, for eksempel lik lønn for likt arbeid eller lik tilgang på utdanning. En vanlig misforståelse om likestilling og feminisme er at kvinner skal få det bedre enn menn, og at det er kun kvinner som trenger å kjempe for det. Men likestilling betyr at det ikke skal være sosiale forskjeller mellom kjønnene, og for at vi skal klare å oppnå det må også menn være med å kjempe for likestilling.

Slik gjør du:

1. Etter å ha lest teksten over, skriv LIKESTILLING på en tavle/ flippover og spør deltakerne hva de tenker når de hører ordet likestilling.
2. Del så deltakerne inn i grupper på 3-4 personer, alt ettersom hvor mange deltakere det er i gruppa. Del ut arkene med ordene I HJEMMET, SKOLE, YRKESLIV og SAMFUNN. Be deltakerne diskutere om det er full likestilling mellom kjønnene på de fire ulike arenaene i Norge. Be dem skrive ned det de snakker om på arkene.
3. Gå gjennom hver av de fire arenaene og be gruppene si høyt hva de kom frem til. Vurder sammen med deltakerne hvor likestilt Norge er basert på det de diskuterte. Hvis de kommer frem til at Norge ikke er likestilt nok, synes de det er greit eller burde det endres på?



HVA ER KJÆRLIGHET?

FORMÅL:

Forklare forskjellen på kjærlighet-
en man har for en partner, et fami-
liemedlem og en venn

Forstå deres eget ansvar i relasjonene
til en partner, et familiemedlem og en
venn

Forstå ansvaret som ligger i farsrollen

Forstå viktigheten av å elske seg selv

DU TRENGER:

Tavle/ flippover

TID:

1 time

AKTIVITET 1 – KJÆRLIGHET I ULIKE RELASJONER (1 TIME)

Slik gjør du:

1. Be deltakerne gå sammen i par. Hvert par velger seg ut en spesifikk venn eller familiemedlem. Hver deltaker skal komme på tre handlinger for hvordan de viser kjærlighet for personen de har valgt (gir klemmer, gjør tjenester eller lignende), og så tre handlinger som de forventer tilbake fra samme person.
2. Be deltakerne komme tilbake til plassene sine. Be hvert par om å si høyt hvilke handlinger de kom på. Hvis det er store forskjeller i handlinger som blir sagt, be deltakerne diskutere hvorfor de tror vi mennesker viser kjærlighet på så ulike måter. Hvis det ikke er store forskjeller, gå videre til neste trinn.
3. Be deltakerne gå sammen i parene igjen. Denne gangen skal de si tre handlinger for hvordan de viser kjærlighet for en kjæreste, og så tre handlinger for hvordan de forventer at en kjæreste skal vise kjærlighet tilbake.
4. Be deltakerne komme tilbake til plassene sine. Be hvert par om å si høyt hvilke handlinger de kom på. Hvis det er store forskjeller i handlingene som blir sagt, be deltakerne diskutere hvorfor de tror vi mennesker viser kjærlighet på så ulike måter for den man er sammen med. Hvis det ikke er store forskjeller, gå videre til neste trinn.
5. Be deltakerne sitte på plassene sine igjen. Bruk en tavle /flippover og skriv FARSROLLEN sånn at alle kan se det. Be deltakerne rekke opp hånden og si egenskapene de mener er viktigst at en far har. Skriv det de sier og lag et tankekart. Når ingen kommer på flere handlinger, spør deltakerne om de tror det er viktig for gutter å ha en farsrolle? Gå videre til neste trinn når deltakerne har sagt det de vil si.
6. Skriv KJÆRLIGHET TIL SEG SELV på en tavle/flippover. Forklar deltakerne at for å kunne gi de handlingene som de har nevnt til andre i livene deres, må de også ha kjærlighet til seg selv/like seg selv. Be deltakerne rekke opp hånden og gi eksempler på hvordan de kan vise kjærlighet til seg selv (si fine ting til seg selv, ta vare på kroppen sin eller lignende). Spør også deltakerne om de tror det går an å vise kjærlighet til andre hvis man ikke viser kjærlighet til seg selv. Når deltakerne ikke kommer på flere eksempler gå videre til neste trinn.
7. Avslutt øvelsen med å spørre deltakerne om det er noen kvaliteter eller eksempler som har blitt sagt i løpet av aktiviteten som de tenker ikke er typiske for en mann å gjøre, og spør dem hvorfor de tenker at det ikke er typisk, og i så fall hva kan vi gjøre for at det skal bli typisk for en mann. (For eksempel vise sårbarhet overfor barnet sitt).



FORMÅL:

Deltakerne skal kunne definere vold og forstå ulike former for vold

Forstå konsekvensene av vold

DU TRENGER:

Tavle/ flippover
Print ut vedlegg D
Ark
Penner

TID:

1 time

AKTIVITET 1 – HVA ER VOLD? (15 MIN)

Slik gjør du:

1. Be deltakerne gå sammen i par. Be parene komme frem til en definisjon på vold. Gjerne gi de ark til å skrive på.
2. Skriv ordet VOLD på en tavle/ flippover. Be parene si sine definisjoner.
3. Skriv så definisjonen «Vold kan defineres som handlinger som med overlegg skader, skremmer, sårer eller har annen negativ påvirkning på mennesker»³ på tavla/flippover. Forklar at det finnes ulike definisjoner på vold, men at essensen alltid er den samme. Diskuter så med deltakerne om den var lik deres definisjoner.

AKTIVITET 2 – ULIKE FORMER FOR VOLD (45 MIN)

Forberedelser:

Print ut vedlegg D til hver deltakerne.

Slik gjør du:

1. Fortell deltakerne at det finnes forskjellige former for vold. Spør deltakerne om de kan noen former.
2. Be deltakerne gå sammen i par. Gi dem ark og penn, og be dem skrive måter vold kan utøves på. For eksempel spark, stygge ord osv.
3. Bruk en tavle/ flippover og skriv navnet på de ulike kategoriene for vold. *Se vedlegg D. Be deltakerne skrive S for seksuell vold, F for fysisk vold og PS for psykisk vold bak forslagene de har skrevet på arkene sine. For eksempel hvis en gruppe har skrevet sparking, så skriver de F ved siden av.*
4. Når gruppene er ferdig med trinn 3, del ut vedlegg D. La parene diskutere seg imellom om de hadde tenkt riktig for de ulike kategoriene. Spør om de hadde tenkt likt i forhold til fasiten, og be de parene som vil dele med resten av gruppene.
5. Avslutt aktiviteten med diskusjon i plenum:

1. Kan kvinner være voldelige mot menn? I så fall, hvordan kan kvinner utøve vold mot menn?
2. Hvis en mann opplever vold fra en kvinne, burde han søke hjelp eller burde han tåle det fordi han er mann?
3. Hvordan ville du reagert hvis en kvinne var voldelig mot deg? Hvordan ville du løst situasjonen? (Hvis løsningen din er å være voldelig tilbake, kunne du løst den på en annen måte?)

³ <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/vold-og-overgrep/>



UTFORDRINGER FOR GUTTER OG MENN

FORMÅL:

Identifisere utfordringer deltakerne
føler på

Lære å sette ord på utfordringer

Identifisere løsninger på utfordringer

DU TRENGER:

Store ark
Post-it-lapper
Penner

TID:

45 min

AKTIVITET 1 – HAR JEG UTFORDRINGER? (45 MIN)

Slik gjør du:

1. Del deltakerne inn i grupper. Gi dem et stort ark, post-it-lapper og penner. Be dem tegne en mannekropp på det store arket. På post-it-lappene skal deltakerne skrive utfordringer knyttet til gutter/menn og seksualitet. Hvis utfordringene er knyttet til seksuell prestasjon så festes de på underlivet til tegningen, hvis de er knyttet til følelser festes de på hjertet på tegningen og hvis de er knyttet til det mentale så festes de på hjernen til tegningen.
2. Gruppene presenterer så tegningen for hverandre.
3. Etter presentasjonene, spør deltakerne disse spørsmålene:

1. Hva kan vi som enkeltpersoner gjøre for å løse disse utfordringene for oss selv?
2. Hva kan samfunnet gjøre for å løse disse utfordringene for oss som enkeltindivider?
3. Hvorfor tror dere det er vanskeligere for gutter og menn å søke hjelp når de sliter med noe?



 KFUKKFUMGLOBAL

 @KMglobal

 @KFUKKFUMGlobal

www.kmglobal.no

Denne manualen er oversatt og tilpasset norsk kontekst av KFUK – KFUM Global. KFUK – KFUM Global er en solidaritetsorganisasjon som eies av KFUK – KFUM Norge og KFUK-KFUM speiderne i Norge.

Har du spørsmål eller kommentarer til manualen ta kontakt på global@kfuk-kfum.no

VEDLEGG A

Kongen befaler

Stå foran deltakerne og si ting de skal gjøre, for eksempel ta deg på ørene, sett deg ned, reise deg opp osv. Hvis du sier kongen befaler før oppgavene skal deltakerne gjøre det du sier, men hvis du sier en oppgave uten å si kongen befaler og noen gjør oppgaven, da er de ute av leken. Fortsett helt til det er en vinner.

Avis-leken

Alle deltakerne står i en ring. En står i midten med en avis sammenrullet i hånden. En i sirkelen begynner med å si et navn til noen andre som står i sirkelen. Den som står i midten skal da forsøke å slå personen som ble navngitt med avisen før den personen rekker å si noen andre sitt navn. Hvis personen i midten rekker å slå personen med avisen, skal de bytte plass.

Dyrelyder

Deltakerne sitter i en ring. Alle velger en dyrelyd. Den første i sirkelen sier sin dyrelyd. Neste person sier sin egen dyrelyd og lyden til personen før seg. Så gjør 3. person det samme, sin egen lyd, og de to lydene før seg. Hvis en deltaker gjør feil, går personen ut av leken. Fortsett til det er en vinner.

VEDLEGG B

Manuskript til rollespill

To karakterer:

Elias var på sitt siste år på videregående skole når han sluttet på skolen på grunn av narkotika og ble med i en gjeng i nabolaget hans. Han har oppfordret kompisen Ahmed om å fortsette på skolen og unngå narkotika og gjenger før han fullfører skolen.

Ahmed går første året på videregående skole og gjør det bra på skolen, men i det siste har han begynt å skulke. Selv om Elias har sagt han ikke skal gjøre det, har Ahmed begynt å røyke hasj og få venner som er i gjenger.

Rollespill:

Elias sitter utenfor blokka si. Han scroller gjennom Finn for å se etter en jobb. Han tenker at han angrer på at han sluttet på skolen, og tenker tilbake på når læreren hadde prøvd å overtale ham til å fortsette på skolen. Imens han sitter i dype tanker kommer Ahmed gående.

Ahmed: «Hva skjer bro?». Ahmed setter seg ned.

Elias: «Njaa, ikke så mye. Prøver å skaffe jobb, men det er så jævla vanskelig når jeg ikke har fullført skolen. Men bro, klokka er bare 12. Hvorfor er du ikke på skolen?»

Ahmed: Ahmed unngår spørsmålet. «Jeg trenger også jobb bror. Skole er langt ifra noe for meg. Ehh, hvordan går det i gjengen din a?»

Elias: «To av dem ble tatt for voldtekt og biltyveri. Siden da har jeg ikke hørt fra gjengen. Er egentlig glad for det da. Jævla tullinger. Jeg hadde toppkarakterer på skolen og jeg kunne blitt advokat. Se på meg nå. Du kan ikke ende opp sånn. Men hvorfor er du ikke på skolen? Havnet i trøbbel?»

Ahmed: Nesten på gråten. «Jeg kommer til å bli utvist fra skolen. Læreren catcha meg når jeg slo dama mi. Hun ville ikke ha sex bro. Samme lærer catcha meg også i å røyke jay på skolen. Jeg er helt fakka.»

Elias: Elias blir sint. «Hva faen mann! Jeg har jo sagt til deg at du skal holde deg unna trøbbel, og jeg har snakket med deg om hvordan man behandler jenter bro! Hva faen holder du på med?»

Ahmed: «Men hun har sagt at hun elsker meg, da må vi jo ha sex? Hvordan skal jeg ellers vite at hun elsker meg da? Og jay er bare en plante uansett, det skader ingen bro.»

Elias: «En ekte gentleman behandler jenter bra, sånn er det bare. Jævla tulling du a.»

VEDLEGG C

Scenario 1

Du er 15 år gammel og har en kjæreste som er 5 år eldre. Han/hun/hen sier de er klare for å ha sex sammen for første gang. Men du er jomfru og føler deg ikke klar. I tillegg vil han/hun/hen ha sex uten beskyttelse (kondom og/eller prevensjonsmidler). Hva gjør du?

Scenario 2

Du er 16 år gammel og går 1. året på videregående skole. Drømmen din er å bli rørlegger, men for å bli det må du fullføre skolen. Foreldrene dine har mistet jobben sin og de sliter med å få økonomien til å gå rundt. Du har venner som er med i gjenger og som har sagt at du kan tjene raske penger hvis du blir med i gjengen. Hva gjør du?

Scenario 3

Alle i vennegjengen din har de nyeste sneakersene. Foreldrene dine har ikke råd til å kjøpe de nyeste til deg, og har kun råd til å kjøpe sko fra det vennene dine kaller «billigbutikker». Du føler deg ikke like kul og velkommen i gjengen, men du kjenner noen som kan stjele de nyeste sneakersene til deg. Hva gjør du?

Scenario 4

Alle i vennegjengen din har begynt å røyke hasj på fest. Du føler deg kjedelig og barnslig som ikke prøver, men foreldrene dine har forklart hvor farlig det er og sagt at de blir veldig skuffet om du gjør det. Hva gjør du?

Scenario 5

Du og kjæresten din har vært sammen i 1 år. Dere er begge 16 år gamle. En dag forteller hun deg at hun er gravid med ditt barn. Hva gjør du?

VEDLEGG D

**Når vi snakker om vold, snakker vi oftest om 3 hovedkategorier:
(De 3 første)**

Fysisk vold: All vold som innebærer fysisk kontakt – spark, slag, lugging, biting, kloring, fastholding, risting, dytting og kvelertak. Innesperring og isolasjon er også former for fysisk vold.

Psykisk vold: Bruk av ord og stemme som truer, skader, krenker eller kontrollerer andre. Å være likegyldig til, nedverdige og ydmyke andre er også former for psykisk vold. Eksempler på vold kan være: "jeg skal drepe deg", "du er ikke verdt noe", "du er så stygg og feit at ingen kan være glad i deg".

Seksuell vold: Alle former for seksuelle krenkelser som for eksempel handlinger eller forsøk på handlinger som innebærer fysisk kontakt uten samtykke. Dette kan for eksempel være berøring, beføling, samleielignende handlinger, samleie eller voldtekt. Også handlinger eller forsøk på handlinger uten fysisk kontakt som seksualisert tilsnakk, fotografering, filming, kinking og fremvisning av pornografi regnes som seksuell vold.

Kjønnsbasert vold: Kjønnsbasert vold er alle typer vold som skjer på grunn av sosialt bestemte kjønnsforskjeller, som ulikheter mellom kvinner og menn. Volden omfatter mange ulike former for vold, som seksuelle overgrep, voldtekt, vold i nære relasjoner, tvangsekteskap, barneekteskap, menneskehandel, kjønnslemlestelse, vold mot seksuelle minoriteter og æresdrap.

Andre kategorier for vold som det snakkes mindre om:

Materiell vold: Enhver form for adferd som er rettet mot gjenstander, som skader, skremmer eller krenker en annen person. Materiell vold kan være å sparke inn en dør, slå i et bord, knuse eller rive i stykker noe.

Økonomisk vold: Kontroll over andres økonomi der partneren nektes kontroll over egen eller felles økonomi. Eksempler på vold kan være at noen forfalsker din underskrift for å ta opp lån i ditt navn.

Digital vold: Med digital vold menes blant annet trusler, trakasseringer, overvåking eller kontroll via mobil eller internett, ofte via sosiale medier. Digital vold kan også være å spre et bilde eller video av noen uten at det er gitt samtykke. Digital vold omfatter også seksuelle overgrep over nett.

(Hentet fra: <https://www.volinsen.no/hva-er-vold/> og <https://www.kirkensnodhjelp.no/gi-stotte/skriv-under-pa-opprop/vinne-over-volden/hva-er-kjonnbasert-vold/>)

VEDLEGG E

Gruppe 1 - Sofies historie

Sofie sine venner mobber henne ofte fordi hun aldri har hatt en kjæreste. Da hun var yngre oppfordret de henne til å ha sex med Jonathan. Hun var da 15 år og nysgjerrig. Hun var usikker på om hun ville, men følte seg presset av vennene sine. Sofie spurte Jonathan ut på en date og de hadde sex, og alle fant ut at de hadde gjort det.

I løpet av de neste to årene hadde Sofie sex med fire gutter. En gikk i klassen hennes, en var nabo, en møtte hun på kjøpesenteret, og den siste møtte hun gjennom en venninne. Sofie følte seg attraktiv og viktig etter å ha hatt sex med guttene.

Sofie var som regel flink til å bruke kondom, men en gang ble hun gravid. Hun valgte å beholde barnet, men ble ikke sammen med faren til barnet fordi hun ikke er forelsket i han.

1. Hva tror dere vennene til Sofie tenker om henne?
Kompisene? Venninnene?
2. Hva tror dere guttene Sofie hadde sex med tenker om henne?
3. Hvilket rykte tror dere Sofie har?
4. Hvordan vil dere beskrive Sofie? (Glad, usunn, typisk jente, respektabel, smart osv.)

Gruppe 2 – Thomas sin historie

Thomas sine venner mobber han ofte fordi han aldri har hatt kjæreste. Da han var yngre oppfordret de han til å ha sex med Alisha. Han var da 15 år og nysgjerrig. Han var usikker på om han ville, men følte seg presset av vennene sine. Thomas spurte Alisha ut på en date og de hadde sex, og alle fant ut at de hadde gjort det.

I løpet av de neste to årene har Thomas sex med fire jenter. En gikk i klassen hans, en var nabo, en møtte han på kjøpesenteret, og den siste møtte han gjennom en kompis. Thomas følte seg attraktiv og viktig etter å ha hatt sex.

Thomas var som regel flink til å bruke kondom, men en gang gjorde han en jente gravid. Jenta beholdt barnet, men Thomas ble ikke sammen med jenta fordi han ikke er forelsket i henne.

1. Hva tror dere vennene til Thomas tenker om henne? Kompisene? Venninnene?
2. Hva tror dere jentene Thomas hadde sex med tenker om han?
3. Hvilket rykte tror dere Thomas har?
4. Hvordan vil dere beskrive Thomas? (Glad, usunn, typisk gutt, respektabel, smart osv.)