



**Verktøy for samtaler med ungdom om
skadelig seksuell adferd**

Brukerveiledning

Innholdsfortegnelse

- Side 3 Innledning
- Side 3 Background & Theory – Summary by the Lucy Faithfull Foundation
- Side 7 Underpinning Theory
- Side 7 Cognitive Behavioural Therapy
- Side 7 The Good Lives Model
- Side 8 Bruk av modellen og verktøyet
- Side 9 Arbeid med familien
- Side 9 Evaluering
- Side 11 Samtaletema 1 – Bli kjent
- Side 14 Samtaletema 2 – Motivasjon
- Side 17 Samtaletema 3 – Min livshistorie...så langt
- Side 19 Samtaletema 4 – Negative tanker og følelser
- Side 22 Samtaletema 5 – Hva jeg gjorde v. Hvem jeg er
- Side 25 Samtaletema 6 – Et godt liv
- Side 27 Samtaletema 7 – Kommunikasjon
- Side 30 Samtaletema 8 – Relasjoner
- Side 33 Samtaletema 9 – Sex og samtykke
- Side 36 Samtaletema 10 – Pornografiens påvirkning
- Side 39 Samtaletema 11 – Trøbbel på nett
- Side 42 Samtaletema 12 – Problemløsning
- Side 44 Samtaletema 13 – Internett og meg
- Side 49 Samtaletema 14 – Selvdisciplin og egenkontroll
- Side 53 Samtaletema 15 – Ringvirkninger
- Side 56 Samtaletema 16 – Å gjøre opp for seg
- Side 59 Samtaletema 17 – Nye og positive veivalg

Innledning

Dette samtaleverktøyet har sin bakgrunn i et initiativ fra saksbehandlere ved friomsorgen i Vestfold i 2019. Innføringen av ungdomsstraffen få år tidligere hadde på det tidspunktet medført at flere unge personer ble dømt til slik straff for seksuallovbrudd og skadelig seksuell adferd (SSA). Konfliktrådet har det formelle ansvaret for straffegjennomføringen i slike saker, men i tett samarbeid med kriminalomsorgen, ved friomsorgen, som har ansvaret for det konkrete innholdsarbeidet som bl.a. innebærer å snakke om kriminaliteten og redusere gjentakelsesfaren.

Friomsorgens ansatte hadde på dette tidspunkt hverken spesifikk kompetanse eller verktøy for å effektivt kunne jobbe med ungdom som hadde begått seksuallovbrudd og det ble derfor inngått et samarbeid mellom kriminalomsorgen i region sør, Konfliktrådet Sørøst og the Lucy Faithfull Foundation (LFF) i Storbritannia om å utvikle et samtaleverktøy. LFF ble valgt som samarbeidspartner på grunnlag av deres særlig kompetanse på dette arbeidsfeltet og en av de ansatte i friomsorgen kjente godt til denne stiftelsen etter å arbeidet flere år i friomsorgen i Storbritannia.

Resultatet av dette samarbeidet ble LeVel – utarbeidet bl.a. av ansatte i kriminalomsorgen og Konfliktrådet som jobber direkte med disse ungdommene og dette verktøyet vil forhåpentligvis være et godt tilskudd til det viktige arbeidet som må gjennomføres med disse ungdommene.

Background and Theory – summary by the Lucy Faithfull Foundation UK

Context

The Lucy Faithfull Foundation have developed this toolkit together with the Correctional Services and the Mediation Service In Norway for practitioners working with young people who exhibit harmful sexual behavior. The pilot will be delivered between Correctional Services (Southern Region, Norway) and the Norwegian Mediation Service in the counties of Buskerud, Vestfold and Telemark in Norway.

Target group

The toolkit was developed to be delivered with males between the ages of 15 and 18 who have been convicted of a sexual offence. Worker discretion should be used regarding the use of this tool outside this age range, taking into account maturity and ability levels.

Core principles

We see young people who exhibit HSB through the lens of a rights-based approach. Article 40 of the United Nations Convention of the Rights of the Child obliges signatory states to take measures to ensure that children who are accused or guilty of breaking the law are treated with dignity and respect. The article also stipulates that the children should have their privacy respected. Furthermore, young people should be enabled to reintegrate and achieve their full

potential. We believe that children who have exhibited HSB are children who have harmed other who are also in need of protection.

Pathways for young people

Pathways into harmful sexual behaviour are complex and varied. Young people function differently to adults and therefore they should be treated differently to adult sex offenders. The toolkit has been designed in line with young people's needs and stage of development. It is designed in a manner which encourages flexibility, co-production and responsiveness. The toolkit is ecologically orientated and individualised, addressing not only sexual behaviours specifically, but also experiences of trauma, wider welfare and relationship needs, and the nature of their environments.

The toolkit is informed by the principles of *risk*, *need* and *responsivity*. These three principles have been shown to be characteristic of effective rehabilitation services for adults and adolescents who offend (Andrews et al., 1990) and have subsequently been influential in shaping practice with adolescents who sexually abuse. The first principle – risk – requires delivery of services to focus on higher risk cases, and is consistent with the ethics of children's legislation whereby services provide the minimum necessary level of intrusiveness to achieve a desired outcome. This means that intensive interventions and restrictions put in place to promote public protection should be reserved only for those who present the highest risks.

The second principle – criminogenic need - involves targeting interventions at factors that sustain and support criminal behaviour. A developmentally orientated approach requires attention to be paid to the child or young person's wider welfare needs, but if interventions are to foster healthy development in a safe way, it will be necessary to target factors empirically associated with harmful sexual behaviour relevant for the particular individual. This then creates opportunities for safe and positive prosocial experiences which in turn contribute further to desistance.

The third principle – responsivity - requires the delivery of intervention programmes to be matched to the characteristics and learning styles of the child and their family to maximise positive engagement. Sensitivity to gender, along with consideration of cultural diversity and anti-oppressive practices, also relate to this principle.

The role of the practitioner and agency

Although the 'what works' literature in relation to practice with children and young people who have displayed harmful sexual behaviour has focussed on content and theoretical orientation of interventions, a range of other factors may be as important in risk reduction and helping young people live more pro-social lives. One such factor is the nature of the relationship between practitioner and child.

In the largest UK study of 700 children and young people who had sexually abused others, we found that 50% had themselves been victims of sexual abuse and 50% had experienced physical abuse or domestic violence in their backgrounds (Hackett et al., 2013). For many,

their histories of abuse and their own offending behaviours were part and parcel of an enmeshed experience of trauma, neglect and pain. From a trauma-processing perspective, features such as denial, unfocused anger, minimisation of the problem and ambivalence towards both the alleged victim and the abuser would be considered par for the course, rather than evidence of toxic parenting or deep-seated psychopathology (Chaffin, 1996, p.113) This make having a trauma-informed approach fundamental to engagement with this cohort of young people. This involves a focus on building trust with young people so they feel safe enough to explore the work. Patience and kindness from the practitioner are essential, flexing those motivational interviewing muscles and emotionally attuning to the young person will see the greatest impact.

The quality of the relationship between practitioner and client has been found to be a core condition of change in counselling, psychotherapy, and work with both adults and adolescents who offend (Dowden and Andrews, 2004, Whyte, 2008, Zuroff et al., 2010, Falkenström et al., 2013). Research regarding children and young people who have displayed harmful sexual behaviour has similarly found that *how* you work with a young person may be as important as *what* you do with them. In a study of adults and adolescents who completed a UK custodial sex offending programme, between 30% and 60% of variance in beneficial effects of intervention programmes was associated with therapist style and the client's perception of the therapist (Marshall et al., 2002). In a study of 24 young people at three community-based intervention programmes in New Zealand, they and their parents valued practitioners who were caring, encouraging, challenging, respectful and non-judgemental. Being available outside session times, having a sense of humour and showing genuine and personal interest in the young person were qualities that were particularly appreciated. A clear continuity from assessment to intervention phase was also noted as optimum (Geary et al., 2011). Such qualities take on special significance in light of the shame and mistrust that many young people feel as a result of their own behaviour and the maltreatment they have previously experienced, which leave them untrusting of new adults in their life. Sensitivity and careful pacing are required in relation to rapport building and responding to issues around denial and minimisation. Recognising that dropout from intervention programmes may elevate risk, a focus on motivation and engagement is critical (Jenkins, 1990, Jenkins, 2009).

Practitioner qualities such as empathy, respect and understanding are necessary, but they are insufficient conditions for effective work with this client group. A Scottish Government publication suggests that practitioners working with this client group will also typically require:

- an understanding of child protection and the legislative and policy context of working with children;
- training in communicating with children at all ages and stages of development, including children with special needs and/or disabilities;
- an understanding of child development and the impact of trauma;
- an ability to self-evaluate; and
- skills in working with service users who do not comply with services (Scottish Government, 2014, p. 16)

To achieve this, good recruitment practices, adequate training and reflective supervision are essential in addition to the personal characteristics of practitioners. Agency and organisational processes are vital but under-appreciated core constituents of effective

practice with this client group. Clarity about the philosophy or theory underpinning interventions, clear programme aims, programme integrity, agreed referral pathways, consistent and proportionate responses matching interventions to those who would most benefit from them, processes for measuring outcomes, pre-prepared session plans, high quality case recording and effective policies and procedures, may all be as important as rolling out the 'best evidenced' programme locally. All of these are organisational features as much as they are the responsibility of individuals (Morrison, 2004).

Workers will need to draw on skills in relation to self-reflection when responding to this situation (Fook and Gardner, 2007). Being able to focus on aspects of the self in one's role as a practitioner and having the capacity to address the interplay of feelings, values, thoughts and actions that arise in practice situations is an essential skill in safeguarding work with children generally, and in working with this client group specifically. In particular, being able to appreciate how personal values about sex offending and childhood can link to personal anxieties and feelings we may have when working with children who have acted in abusive ways is vital. Being aware of spontaneous thoughts and feelings when working with resistance from children and / or their parents can help frame responses that are effective and empathic.

Clements et al. (2017) found that supervision, peer support and advice from senior colleagues all play a vital role in building the skills, knowledge and resilience required when working with this client group, with supervision being significantly associated with practitioner confidence. Practitioners in this study described being able to use supervision to reflect on the strong feelings and the processes common to work with children and young people who have sexually abused others.

Our capacity to change behaviour through a skilled and carefully planned relationship with children and young people is also inextricable from inter-agency context, and lead professionals will need to collaborate with other professionals, carers and family members in order to facilitate appropriate information-sharing and further the goals of intervention (Morrison, 2000). High quality inter-agency work is likely to be based on:

- a shared understanding of the tasks, processes, principles, and roles and responsibilities outlined in guidance and local arrangements for protecting children and meeting their needs;
- improved communication between practitioners, including a common understanding of key terms, definitions and thresholds for action;
- effective working relationships, including an ability to work in multi-disciplinary groups or teams; and
- sound decision-making, based on information-sharing, thorough assessment, critical analysis and professional judgement (Scottish Government, 2014).

Frameworks and guidance are emerging to assist multi-agency partnerships to audit local service provision and working arrangements in relation to identification, assessment, intervention and risk management of this client group (Hackett et al., 2016). These can help ensure that practice is effective, consistent and sustainable over time.

Underpinning Theory

Cognitive Behavioural Therapy

This toolkit uses a cognitive behavioural therapy and psycho-educational approach to working with young people. The majority of services providing interventions in North America and the UK are based on a cognitive behavioural therapy (CBT) model, with 80% of the services in McGrath et al. (2010) describing themselves this way. This is the theoretical approach that underpins most interventions with adult sexual offenders. Cognitive-behavioural programmes encourage individuals to consider how thoughts such as attitudes to children, sex, power within relationships, and the impact of their behaviours on others have justified and supported their behaviour. The focus of intervention is on changing these thought patterns so that further harmful behaviour is avoided. Many programmes also have a relapse-prevention component, encouraging individuals to practise relevant skills to help live offence-free lives in the community. Increasingly there is an emphasis in programmes focussing on skills.

Meta-analysis of programmes using CBT methodologies have found it to be moderately effective at reducing risk (Reitzel and Carbonell, 2006), although a recent overview of intervention effectiveness studies found that, after controlling for publication bias, a significant intervention effect was no longer found (ter Beek et al., 2017). Some have argued that studies of effectiveness of CBT programmes have been methodologically weak (Dopp et al., 2017).

Attrition is often an issue with these approaches, with 28% drop-out noted in a study of a UK based CBT orientated programme run by the National Society for The Prevention of Cruelty to Children (NSPCC) for adolescents who had displayed harmful sexual behaviour (Belton, 2017). Some studies describe art therapy, meditation and yoga or social skills training as adjuncts to mainstream CBT approaches (Gerber, 1994, Derezotes, 2000, Graves et al., 1992) and promising results are emerging from integration of CBT approaches with adventure-based programmes (Somervell and Lambie, 2009, Norton et al., 2014). Although these additions have a number of different functions, they help engage and maintain motivation among young people who struggle with the cognitive element of these programmes.

The Good Lives Model

The adolescent adaptation of the Good Lives Model developed by the UK based G-Map service (Print, 2013). This model is widely used with adult sexual and non-sexual offenders (Ward and Gannon, 2006) and is not in itself an ecologically based intervention. However, the G-Map adaptation (GLM-A) opens out the principles of the model so that it engages with strengths and areas for growth for both the child and adults around the child. The basic tenet of the model is that any activities people engage in involve an implicit motivation of meeting fundamental human needs, such as for safety, a sense of belonging, or a sense of achievement. Children and young people who engage in harmful sexual behaviour try to meet basic needs in inappropriate ways. The goal of assessment is to identify what those needs

may have been, and the intervention is then framed around working towards the young person's engagement in alternative activities to meet those needs in more socially appropriate ways. The model is therefore not an intervention in itself; rather it is a positive and holistic framework within which to situate an intervention plan. As Ward puts it:

“we have been so busy thinking about how to reduce... crimes that we have overlooked a basic truth: recidivism may be further reduced through helping offenders to live better lives, not simply targeting isolated risk factors.” (Ward et al., 2006, p. 391)

The Good Lives Model helps facilitate an ecological approach by providing clear and practical ways in which parents, carers and others can be involved in supporting the intervention plan and helping the child meet basic needs in more pro-social ways. This adaptation of the model recognises that children and young people will rarely have the skills, knowledge and authority to make significant changes in how they live their lives; they need the positive support of adults around them to make these changes. The Good Lives Model allows an element of co-construction, with goals being set in partnership between practitioner and child. Early evaluative data is positive (Print, 2013) and practitioners have reported finding it useful for ensuring that interventions are holistic, socially orientated and encourage social development within the context of natural maturation (Vaswani and Simpson, 2015).

Bruk av modellen og verktøyet

Verktøyet består av en matrise for å vurdere om vedkommende er i målgruppen og 17 samtaletemaer som kan brukes i samtaler med ungdommen. Temaene velges ut i fra og kan legges til etter en individuell vurdering for den enkelte ungdom, vurdert etter risiko og behov. Her er det stor frihet til å «*Pick & Mix*» ut i fra en vurdering av hvilke temaer som er relevant for den enkelte ungdom slik at man i størst mulig grad fokuserer på det som i størst mulig grad kan adressere og redusere risikoen for nye seksuallovbrudd og ytterligere skadelig seksuell adferd – en god og grundig vurdering i forkant av oppstart er derfor viktig.

Det er ikke påkrevet at samtaletemaene gjennomføres i kronologisk rekkefølge, men det er naturlig at noen av temaene gjennomføres før andre

De 17 samtaletemaene er delt opp som følger:

- **Samtaletema 1 - Bli kjent**
- **Samtaletema 2 - Motivasjon**
- **Samtaletema 3 - Min livshistorie....så langt**
- **Samtaletema 4 – Negative tanker og følelser**
- **Samtaletema 5 - Hva jeg gjorde v. hvem jeg er**
- **Samtaletema 6 - Et godt liv (Good Lives Model)**
- **Samtaletema 7 - Kommunikasjon**
- **Samtaletema 8 - Relasjoner**

- **Samtaletema 9 - Sex og samtykke**
- **Samtaletema 10 - Pornografiens påvirkning**
- **Samtaletema 11 - Trøbbel på nett**
- **Samtaletema 12 - Problemløsning**
- **Samtaletema 13 - Internett og meg**
- **Samtaletema 14 – Selvdisiplin og egenkontroll**
- **Samtaletema 15 - Ringvirkninger**
- **Samtaletema 16 - Å gjøre opp for seg**
- **Samtaletema 17 – Nye og positive veivalg**

Hvert samtaletema består av en rekke lysbilder, sammen med ulike forslag til øvelser for den som gjennomfører samtalen med ungdommen. Ansatte rådes også til å diskutere med kollegaer i planleggingen av samtalen for å sikre effektiv og kvalitativ god gjennomføring av samtalen. Det er tenkt at hvert samtaletema kan gjennomføres over flere møter/samtaler.

Da mange av ungdommene som gjennomfører LeVel er under straffegjennomføring av Konfliktrådet, er det viktig at arbeidet gjennomføres med full åpenhet og i samarbeid med ungdommen, Konfliktrådet og kriminalomsorgens ansatte gjennomfører samtalen.

Arbeid med familien

Det er en viktig forutsetning at behandlere involverer foreldrene og andre viktige personer i livet til ungdommen, i tillegg til fagpersoner der det er aktuelt. Behandling av og samhandling med unge personer bør integrere familiearbeid og samarbeid med eventuelle andre omsorgspersoner og fagfolk. Familiearbeid kan bidra til å:

- øke åpenhet og vilje til å snakke om følelser innenfor familien;
- øke forståelse for og styrke/gjenreise gode og hensiktsmessige roller mellom foreldre og barn
- identifisere styrker og behov i familien;
- øke ferdighetene til foreldrene og øke selvtilit når man skal takle problemer (f.eks. konflikt);
- hjelpe foreldre til å beskytte og sette grenser;
- gi foreldrene kontroll, slik at de kan bygge struktur rundt tiden til ungdommene og vedrørende sosiale aktiviteter. (Duane og Morrison, 2004)

Der foreldre/verge er involvert, er det inkludert råd og tips for arbeid med disse etter at det enkelte samtaletema er gjennomført.

Evaluering

Evalueringskjemaer som er lagt ved skal brukes henholdsvis *før* og *etter* at man har avsluttet arbeidet med den enkelte. Følgende skjemaer er tilgjengelig:

1. Ungdommens forsamtale/egenvurdering – Fylles ut *før* oppstart av LeVel eller i løpet av den første modulen

2. Ungdommens evalueringsskjema – Fylles ut *etter* at LeVel er gjennomført
3. Behandlers evalueringsskjema – Fylles ut *etter* LeVel er gjennomført

Så det det bare å sette i gang – Lykke til!



SAMTALETEMA 1 – BLI KJENT

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 12 lysbilder
- Flippover, papir, penner
- LeVel Evalueringsskjema før/etter

MÅLENE FOR SAMTALEN

- Etablere en relasjon med ungdommen
- introdusere og gjennomgå innsjekkingsprosedyren
- utarbeide arbeidsavtalen
- bygge motivasjon

TING Å TENKE PÅ

UTARBEIDELSE AV ARBEIDSAVTALEN: Sett av god tid til å utforske og bli enige om hvilke regler, vilkår og grenser det er viktig å etablere slik at man bygger trygghet og tillit til hverandre. Vær nøye med at de følgende fire nøkkelområdene er med i avtalen:

- Begrensning av taushetsplikten
- «Egenbeskyttelse» gjennom modulene – hvordan vil ungdommen si ifra hvis han sliter følelsesmessig med et tema, og hva du så vil gjøre
- Grenser i forhold til kroppskontakt – ‘High-5s’ og ‘fist-bumps’ er OK, men du må forklare hvilke/hvorfor annen kroppskontakt ikke er ønskelig
- Eventuell involvering av foreldre/verge og andre (f.eks. konfliktrådet, barneverntjenesten) – hvordan holde andre informert og hva er det greit og nødvendig å dele av informasjon?

INNSJEKING: Forklar at hensikten med innsjekking ved oppstart av hver samtale/hvert møte er å oppfordre ungdommen til å dele tanker og følelser, og identifisere hendelser og/eller situasjoner som kan innvirke på engasjement. Husk at det er viktig å begrense tiden som brukes på innsjekking. Hvis det er problemer som bør takles utenfor arbeidet med de enkelte samtalene, er det viktig at ungdommen får veiledning/støtte til å ta kontakt med andre personer eller instanser.

ØVELSER

Hvem er jeg?

Målet er å oppfordre ungdommen til å fortelle om nåværende situasjon, erfaringer og håp og mål for framtida. Det skal ikke være en lang diskusjon på dette tidspunktet; disse emnene skal utforskes i senere samtaler. Dette kan forklares om nødvendig. Målet er å oppfordre til åpenhet og trygge samtaler.

Mine styrker og kvaliteter

Målet er å oppmuntre ungdommen til å forstå at hen har styrker og positive kvaliteter. Det er sannsynlig at ungdommen har lav selvfølelse/selvtillit og her skal man hjelpe til å vise at vedkommende ikke trenger å være ene og alene definert av sin skadelige seksuelle adferd.

Dine støttepersoner

I den øvelsen er ungdommen oppmuntret til å identifisere både personlige og faglige personer ungdommen kan støtte seg til. Hvis hen sliter med å gjøre dette, er det hensiktsmessig å minne hen om at gjennom behandlingen vil hen være støttet av behandleren og hjulpet med å finne andre støttepersoner som kan følge hen opp etter at LeVel er gjennomført. Det bør forklares at relasjoner til andre personer vil være en del av diskusjoner i samtalene, for å bygge positive relasjoner og utvikle og opprettholde et positivt nettverk.

Hvorfor er jeg her?

Her er det mulighet for ungdommen å spørre om rapporten/personundersøkelsen som ble skrevet og som førte til at hen ble meldt på LeVel. Ungdommen skal oppmuntres til å dele følelsene sine i denne modulen.

Egenvurderingsskjema

Forklar at LeVel består av en serie av samtaler og hvert samtaletema har spesifikk struktur, med tid satt av til refleksjoner om læring, åpenhet og å snakke om hva som skjer i livet til ungdommen. Forklar at målet bak dette er å se på og ta tak i temaer som ungdommen vil ha hjelp med, eller som man kan utforske videre. Dette bidrar til å identifisere hvilke temaer som kan være aktuelle i gjennomføringsperioden.

Dine mål

Denne øvelsen har som mål å øke motivasjonen til å endre seg og til å identifisere klare mål som kan vurderes gjennom behandlingen. Forklar at målene ikke trenger å være 'store'. De skal heller være realistiske, oppnåelige og viktige for ungdommen. Skriv opp målene på en flippover/et ark, slik at de kan vurderes senere. Husk å gi en kopi av dette til ungdommen, slik at hen kan holde oversikt og vurdere framgangen gjennom samtalene.

Avsluttende øvelse

Her fortsetter vi med positiv tankegang, mål og involvering av ungdommen i de neste stegene framover. Hovedmålet er å øke motivasjon og evne til egenvurdering.

Hovedtemaer for foreldre/verge å tenke på

Det finnes 6 områder identifisert av Simon Hackett i hans bok, *Facing The Future - A guide for parents of young people who have sexually abused* (utgitt 2001) som han vurderer som de viktigste for å oppnå effektiv/god oppdragelse:

- En generell forbedring av relasjonen til ungdommen
- Hjelp ungdommen å utvikle god selvfølelse/selvtillit
- Bruke aktiv, positiv kommunikasjon som innebærer både å snakke og å lytte
- Bruk av hensiktsmessig disiplin, som inkluderer regler, grenser og sanksjoner for «dårlig» eller lite uønsket adferd
- Å sette klare grenser
- Å ha det gøy/gjøre noe positivt sammen.

Hovedtemaer for foreldre/verger i samtaletema 1

Oppfordre ungdommen til å dele de første målene med foreldre/verge og diskuter hvordan de kan bistå med å støtte ungdommen til å oppnå målene gjennom behandlingen.

I tillegg, be ungdommen om å utvikle en familie-trygghetsplan sammen med foreldrene/verge hvor det er satt regler og grenser de har blitt enige om seg imellom; disse skal være i fokus gjennom hele behandlingen. Spesifikke detaljer i planen avhenger av adferden til den enkelte ungdommen. Planen skal inkludere trygghet på internett og/eller regler for å møte andre barn eller andre ungdommer.

Det kan hjelpe å gi noen eksempler på disse reglene, for eksempel:

- Ingen kontakt med barn under 18 år uten tilsyn.
- Slå av internett om natten



SAMTALETEMA 2 - MOTIVASJON

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 15 lysbilder
- Flippover, papir & penner
- Pizza arbeidsark (dette lager du greit selv på forhånd)

MÅLENE FOR SAMTALEN

- identifisere «blokkering» for endring
- utforske hva som skal til for at ungdommen lykkes med endring
- utforske hvor mye innflytelse og kontroll ungdommen selv har over endringene
- utforske hvordan kommunikasjon kan hjelpe
- identifisere forskjeller mellom skyld og skam
- utforske hvordan skyld og skam innvirker på endring
- identifisere hvilke endringer ungdommen ønsker seg
- identifisere måter å gå fram på
- introdusere 'læring'

Innsjekking

Tanker fra forrige gang dere møttes.

ØVELSER

Håp og frykt

Forklar at dette gjelder behandlingen og ikke det som skjer i livet ellers. Start med å fokusere på frykt, slik at øvelsen ender på en positiv måte, med at ungdommen identifiserer det som ønskes oppnådd gjennom behandlingen.

Å komme i gang

Snakk om hvor vanskelig det kan være å starte endringsprosessen, selv når endringer er nødvendige, positive og ønsket av ungdommen selv. Oppmuntre til å identifisere så mange eksempler som mulig av ting som kan blokkere endring. Dette skal inkludere ting om dem selv, om andre personer og om situasjoner.

Å snakke om ting

Oppmuntre til en diskusjon om hvorfor noen temaer er vanskeligere å snakke om enn andre og hva som kunne gjøre det lettere å snakke om vanskelige temaer.

Å ha kontroll

Målet er å få ungdommen til å reflektere over hvor mye kontroll hen har i livet sitt og hva som kan gi ham bedre/mer kontroll.

Skyld og skam

Spør ungdommen om hens forståelse av skyld og skam. Utforske utsagn i lysbilde nr. 9. Oppfordre hen til å identifisere den innvirkningen skam kan ha på selvfølelsen og muligheten til å endre seg.

Å komme videre fra skam

Målet bak denne øvelsen er å få ungdommen til å se at følelser av skyld og skam er normale og viser en gjenkjennelse/forståelse for at det hen har gjort har hatt en negativ innvirkning på andre og på hen selv. Det er viktig å diskutere hvordan skam kan hindre endring, fordi det forsterker negative følelser og ødelegger selvbildet. Oppfordre til en diskusjon om hvordan skam har virket inn på selvbildet og hvordan det å komme seg videre kan hjelpe ungdommen til å utvikle livet sitt på en positiv måte.

Positiv selvfølelse - hva er det som hjelper?

Oppmuntre ungdommen til å identifisere hvordan hen kan bli mer fornøyd med livet og hvordan hen kan øke sin selvtillit og selvrespekt. Dette bør inkludere praktiske ting som f.eks. å lage ting, gjør noe for andre og emosjonelle strategier som '*positiv selvsnakk*'.

Pizza øvelse

Dette er en kreativ øvelse for å få ungdommen til å identifisere *negative* tanker, følelser, adferd og oppfatning av seg selv som hen har hatt tidligere eller fremdeles innehar. Ungdommen skal skrive det ned og deretter sette i arbeidsheftet som «pizzafyll». Dette er den '*gamle meg*'.

Ungdommen blir deretter spurt om å identifisere *positive* tanker, følelser, adferd og oppfatning av seg selv som hen har hatt eller har; disse er den '*nye meg*'. Hen er oppmuntret til å bytte ut '*gamle meg*' pizzafyll med '*nye meg*' tanker, følelser, adferd og oppfatning av seg selv. Spør hen om hvordan hen har det i forhold til den '*nye meg*' pizza. Målet er å vise hvordan negative oppfatning av seg selv kan påvirke ungdommens holdninger og adferd, og hvordan en positiv oppfatning av seg selv kan bedre selvbildet og positive holdninger og adferd.

Læring fra samtalen

Forklar for ungdommen at på slutten av hver samtale blir hen spurt om å reflektere rundt temaene og identifisere en ting hen har lært og å bli enige om en ferdighet hen skal øve på før neste møte. Viktig å gi ros og positive tilbakemeldinger for engasjement.

Avsluttende øvelse

Dette skal bidra til å avslutte samtalen på en positive måte, ved at ungdommen skal tenke på en positive endring hen allerede har fått til i livet sitt, og hvordan dette har bedret selvbildet og lysten til å endre seg.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge

Det er viktig å dele positive tanker og følelser fra behandlingen med ungdommen. Forsterk dette regelmessig, særlig hvis ungdommen sliter med motivasjon. Spør hen hva dere kan gjøre for å støtte hen gjennom prosessen og understrek at endring er både mulig og ønskelig.

Foreldre/verge kan hjelpe med å sørge for at ungdommen kommer til timene presis og at samtalene gis høy prioritet.



SAMTALETEMA 3 – MIN LIVSHISTORIE ...SÅ LANGT

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 13 lysbilder
- Flippover, papir & penner
- A3 ark & farget penner/blyanter

MÅLENE FOR SAMTALEN

- få ungdommen til å tegne slektstre
- bruke slektstreet til å diskutere familierelasjoner
- få ungdommen til å tegne et veikart over livet, som inkluderer viktige hendelser
- gjennomføre 'min verden' øvelse som inkluderer mennesker, steder og viktige ting for ungdommen, og mennesker, steder, ting som bekymrer hen
- få ungdommen til å lage en liste over ting om seg selv.

TING Å TENKE PÅ

Innsjekking

Dette kan inkludere tanker fra forrige møte, hvordan ungdommen har det og ting som har skjedd siden siste møte. Det er bra om man har fokus på det som kan kobles til dette samtaletemaet.

Læring

Diskutere læring fra samtaletema 2, og eventuelt framgang og ferdigheter hen har øvd på siden sist.

ØVELSER

Mitt slektstre

Dette kan tegnes på flippover eller på et A3 ark. Det kan være hensiktsmessig å ha en mal tegnet på forhånd. Oppmuntre ungdommen til å skrive navn og relasjoner til personer i slektstreet. Inkluder nærfamilie, (foreldre & søsken) og utvidet familie (besteforeldrene, fettere, kusiner osv.); så lenge disse har betydning for ungdommen med regelmessig kontakt eller følelsesmessig tilknytning. Bruk treet og spørsmålene på lysbilde nr. 6 til å få i gang en diskusjon om familieforhold og ungdommens erfaringer. Målet er å utvikle innsikt i familiedynamikk og hvordan det innvirker på ungdommens holdninger og adferd.

Veikart over mitt liv

Øvelsen skal oppmuntre ungdommen til å tenke på og vurdere betydningen av situasjoner og hendelser i livet så langt. Spør hen om å tenke på hvordan disse livshendelsene og situasjonene kan ha innvirket på holdninger og adferd.

Min verden

Etter at man har sett på erfaringer ungdommen har hatt gjennom livet, er hensikten med denne øvelsen å utforske nåværende situasjon. Her er det stor mulighet for å være kreativ, bruk av tegning, maling, collager o.l. for å beskrive det som er ungdommens nåværende situasjon/verden. Hvis dere ikke blir ferdig i løpet av samtalen, kan det tas med hjem og gjøres ferdig som hjemmelekse. Øvelsen hjelper med å peke på positive ting og personer i ungdommens liv og setter også søkelys på hvor det kan være negative innflytelser og/eller mangler.

Alt om meg selv

Øvelsen bygger på '*Mine styrker og kvaliteter*' gjennomgått i samtaletema 1, og utvider diskusjonen til å inkludere det som ungdommen har fått til/oppnådd og ting hen er stolt av. Målet er å holde motivasjonen oppe og øke selvfølelsen/selvtilliten.

Læring fra samtalen

Be ungdommen om å tenke på hva samtalen har dekket og snakk om det hen har lært og diskuter og bli enige om en ferdighet hen skal øve på før neste møte. Husk ros for engasjementet.

Avsluttende øvelse

Denne øvelsen skal avslutte samtalen på en positive måte, ved at ungdommen skal tenke på *en* positiv ting i livet i tillegg til noe han ønsker å endre, hva hen kan gjøre for å få til endringen og hvem som kan hjelpe.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge

Diskusjoner i denne samtalen kan føre til spørsmål om barndommen og hendelser gjennom tenårene. Vær tilgjengelig og forberedt på å svare slike spørsmål på en ærlig måte. Fremhev ungdommens styrker og fokuser på dette heller enn negative ting. Gi belønning når ungdommen prøver å endre seg, selv om det ikke lykkes. Endringer skjer ikke over natta og samtalene kan avdekke større endringer som bør skje innenfor familien. Gjenta positive beskjeder om hvor glad dere er for at hen deltar i arbeidet.



SAMTALETEMA 4 – NEGATIVE TANKER OG FØLELSER

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 23 lysbilder
- Flippover, papir og penner

MÅLENE FOR SAMTALEN

- diskutere hva tanker og følelser er
- sette søkelys på hvordan adferd er knyttet til tanker og følelser
- sette søkelys på lite hensiktsmessige tankemåter
- øve på å sette ord på følelser
- utforske og identifisere forskjellige måter å uttrykke og takle negative tanker og følelser
- utforske fordeler ved å ha måter å uttrykke seg på og kunne regulere følelsene
- identifisere det som kan hjelpe ungdommen til å regulere følelsene

Innsjekking

Dette kan inkludere tanker fra forrige møte, hvordan ungdommen har det og ting som har skjedd siden sist. Det er bra å fokusere på noe som kan knyttes til dette samtaletemaet.

Læring

Diskuter læring fra samtaletema 3, og hva slags framgang hen har hatt med bruk av nye ferdigheter.

ØVELSER

Hva er tanker?

Spør ungdommen om å beskrive hva tanker er. Diskuter forestilling om at ideer og meninger som dukker opp i hodet kan erfares som stemmer. Vektlegg at hen ikke hører stemmer, men at tanker ofte erfares på denne måten. Gi eksempler på slike tanker og hva som kan trigge dem. F.eks. tanken "Jeg er sulten" kan trigges av å se noen spise en hamburger. Få til en diskusjon om hva upassende tenkning er, og referer til eksemplene i lysbilde nr. 6.

Hva er følelser?

Spør ungdommen om å lage en liste over så mange følelser som mulig. På flippover tegn enkle omriss av mennesker som har slike følelser og be ungdommen om å beskrive hvor i kroppen man kjenner følelsene. Dette hjelper hen å gjenkjenne non-verbale signaler og demonstrere at følelser kan kjennes fysisk; økt hjerteslag, sommerfugler i magen, varm og svett.

Følelsestermometer

Oppfordre ungdommen til å tegne sitt eget følelsestermometer ved bruk av ulikt fargede pinner for å representere forskjellige følelser, f.eks. rød for sinne. Spør hen om å fortelle hvordan han opplever forskjellige følelser, slik som skuffelse, forvirring og lykke.

Introduisering av kognitiv adferdsanalyse (CBT) ved bruk av isbergmodellen

Adferdsanalyse bygger på prinsippet om at menneskers tanker påvirker deres følelser og adferd. Det å endre tankesettet kan føre til endring i følelser og respons/adferd. Forklar dette til ungdommen og også at tanker er påvirket av erfaringer (det som skjer med dem), tro og situasjon. Bruk eksempel av et isfjell på lysbilde nr. 9 for å vise at andre bare ser adferden, mens tanker/følelser er gjemt under overflaten og usynlige. Bruk eksempel for å hjelpe ungdommen til å forstå: hva hen tenkte når hen begynte disse samtalene, hvordan dette førte til følelser og innvirket på adferden i første den samtalen/det første møtet. Be ungdommen om å gi et eksempel på hvordan følelser for andre, eller en situasjon, endret seg fordi tankene var endret. Beskjeden som skal forsterkes er at ved å endre tankene kan man endre følelser og adferd.

Hvordan mennesker håndterer tanker og følelser?

Be ungdommen om å liste opp på et ark/flippover ulike måter man kan håndtere vanskelige tanker og følelser på. Del opp i 2 kolonner. På den ene siden en liste over negative måter å håndtere på, og på den andre siden positive måter. Referer til 'Veikart'-øvelsen hen gjennomførte tidligere, og be ungdommen om å identifisere hvilke strategier hen har brukt tidligere for å håndtere negative tanker og følelser.

Ting jeg kan gjøre for å håndtere negative tanker og følelser

Lysbildene 13-20 gir eksempler på forskjellige strategier. Beskriv og forklar disse til ungdommen. Bruk noen av spørsmålene på lysbildene for å forklare. Dersom hen ønsker det, kan dere prøve noen lettere pusteøvelser fra lysbildene 17 og 18.

Læring fra samtalen

Be ungdommen om å reflektere på temaer dere har diskutert og identifisere en ting hen har lært. Foreslå at hen øver 2 eller 3 teknikker for å håndtere negative tanker og følelser. Informer hen om at hen blir spurt om dette neste gang dere møtes og om hvilken teknikk som hjalp mest og hvorfor. Husk ros for engasjementet.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge

Det er viktig å kommunisere og snakke sammen slik at ungdommen får anledning til å snakke om tanker og følelser. Skap en støttende atmosfære og sett av tid. Effektiv og aktiv lytting hjelper. Spør ungdommen om å fortelle om teknikker for å håndtere negative tanker og følelser og støtt bruk av slike teknikker.



SAMTALETEMA 5 - HVA JEG GJORDE V. HVEM JEG ER

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 15 lysbilder
- Flippover, papir og penner

MÅLENE FOR SAMTALEN

- diskutere adferd andre er bekymret over
- utforske ungdommens tanker og følelser når det gjelder bekymringer
- introdusere "Case Formulation Approach"
- identifisere beskyttende faktorer i ungdommens liv
- fremme et positivt selvbilde

Innsjekking

Dette kan inkludere tanker fra forrige samtale/møte, hvordan ungdommen har det og ting som har skjedd siden sist. Spør om hva slags teknikker hen har brukt siden sist for å takle negative tanker og følelser og hva hen tror virket best.

Læring

Diskuter læring fra samtaletema 4.

ØVELSER

Hva de sa jeg gjorde

Det er viktig å forberede ungdommen for disse diskusjonene og at det kan oppleves som vanskelig og utfordrende. Vektlegg at du ikke forventer mange detaljer, da du allerede har kunnskap til adferden, men understrek at det er viktig å høre ungdommens side av saken. Gi beskjed om at dere har god tid og gjerne kan ta pauser ved behov. Det anbefales *ikke* å bruke flippover for å notere svarene da dette kan føre til følelse av skam. Det er viktig at ungdommen opplever at hen kan snakke om dette i en trygg og støttende atmosfære.

Hvem jeg virkelig er

Etter man har hørt på fortellingen, er det viktig å rose hen for å ha snakket om temaet. Bekreft igjen at det er ikke en lett ting å gjøre. Fortell hen at det er sannsynlig at hen blir spurt om å

fortelle om adferden ved senere anledninger, og at det å snakke om dette i disse samtaler forhåpentligvis gjør det lettere for hen senere. Understrek at å prate om ting øker forståelsen av bestemte trekk ved adferden ungdommen kanskje er usikker på.

Be ungdommen om å beskrive hvem hen tror hen virkelig er, hvordan hen gjerne vil være, og hvor forskjellig dette kan være fra det mennesket som utførte den skadelige seksuelle adferden. Understrek at adferden ikke trenger ikke å definere hen som person og at ungdommen kan utvikle seg videre på en positiv måte. Målet bak øvelsen er å sette lys på egenverdi og bistå hen i å forstå at valg kan tas for å endre seg på en positiv måte.

Min bakgrunn

Minn ungdommen om arbeid med livshistorien gjennomført i samtaletema 3 og spør hen om hen tror hendelser, erfaringer (og hvordan hen forstår disse) kan ha bidratt til den skadelige seksuelle adferden. Få hen til å tenke på om ting som har skjedd i fortida fremdeles virker inn på holdninger og adferd, og i så fall hva hen kan gjøre for å endre dette. Understrek at selv om hen ikke kan forandre fortiden så kan hen påvirke fremtiden.

Å fokusere på faktorer fra fortid og nåtid som har bidratt til skadelig seksuell adferd er viktig for å kunne forstå 'Case Formulation Approach'. Disse faktorene kan diskuteres ved bruk av lysbildene nr. 8 og 9.

Faktorer som holder meg tilbake og faktorer som driver meg frem.

Målet er å øke ungdommens forståelse for faktorer som bidrar til adferden som hen ikke har kontroll over (f.eks. manglende støtte fra familien) og å identifisere ting om seg selv som hen har behov for og ønsker å endre på, som hen har kontroll over. Å få ungdommen til å forstå forskjellen mellom det hen kan og ikke kan kontrollere kan hjelpe hen å fokusere på det første. Diskuter beskyttende faktorer, som f.eks. å ha positive mål for framtida og forplikte seg til endringer.

Mulige triggere

I denne øvelsen utforsker ungdommen forskjellige typer triggere og hvordan man kan håndtere dem. Det er viktig å koble dette til tidligere diskusjoner om forbindelser mellom tanker, følelser og adferd og til hvordan negative tanker og tro bidro til adferden. Diskuter eksemplene på lysbilde nr. 11 om hvordan man håndterer upassende tanker. Spør ungdommen om hvilke teknikker hen allerede bruker og hvilke hen synes kan være hensiktsmessige. Understrek at en kombinasjon av fysiske-/praktiske- og emosjonelle-teknikker har størst mulighet for å lykkes, f.eks. positivt selvsnakk kombinert med aktiv distrahering; å ringe til noen i støtteapparatet, eller ta seg en løpetur.

Læring fra samtalen

Be ungdommen tenke over temaene og identifisere en ting hen har lært. Foreslå at hen øver på en eller to teknikker for å håndtere negative tanker og følelser eller å identifisere eksempler på teknikker hen allerede bruker. Oppmuntre ungdommen til å være kreativ. Ros hen for engasjementet. Det er spesielt viktig å bruke tid på slutten av denne samtalen til å bearbeide følelser.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge

Barn trenger å føle at de er akseptert, elsket, forstått og satt pris på av sine foreldre/verge. Du kan hjelpe dem å utvikle og styrke selvtillit ved å vise interesse og bruke tid sammen med dem. Grenser og regler skal håndteres på en omsorgsfull og ensartet måte; dette gir ungdommen en del kontroll over sitt eget liv. For ungdommer som har deltatt i skadelig seksuell adferd, er økt selvtillit særskilt viktig da det kan kobles direkte til å redusere risiko for krenkende adferd.



SAMTALETEMA 6 - ET GODT LIV

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 13 lysbilder
- Flippover, papir og penner
- Good Life Wheel arbeidsark

MÅLENE FOR SAMTALEN

- introdusere *Good Lives Model*
- hjelpe ungdommen til å forstå sine behov
- identifisere hva ungdommen ønsker å oppnå ved sin adferd
- utvikle en 'Good Life Plan'

Innsjekking

Be ungdommen om å dele sine tanker og følelser fra forrige samtale/møte. Viktig at du bidrar med en anerkjennelse at det var et vanskelig og utfordrende tema og at det er forståelig at dette arbeidet kan ha satt i gang mange tanker. Understrek hvor viktig det er å ikke dvele over negative tanker og følelser. Koble dette sammen med tidligere diskusjoner om skyld og skam og hvor viktig det er å tenke på fremtiden og det man kan endre på. Forklar at dette i samtaletemaet skal det fokuseres på å se fremover og utvikle en positiv plan for å få til et godt liv.

Læring

Diskuter læring fra samtaletema 5.

ØVELSER

Hva er det som gjør livet bra?

Be ungdommen om å lage en liste over alt hen kan tenke på som gjør livet bra. Skriv det opp på flippover/et ark. Inkluder personer, steder, ting, hobbyer, interesser, aktiviteter. Hvis ungdommen sliter med dette, gå tilbake til 'Min verden' øvelse og liste over det som utgjorde hens verden. Be hen om å beskrive hva som er bra og tilfredsstillende på denne listen.

Good Life Model

Beskriv 'Good Life Model' ved bruk av diagrammet. Forklar hva hvert av de 5 hovedområdene/-godene er og sjekk ut ungdommens forståelse av modellen. Utforsk forbindelsen mellom goder og behov; f.eks. å ha mennesker i livet som dekker behovet for å ha et nettverk og å ha tilhørighet til andre.

Ved bruk av 'Godt liv hjulet', be ungdommen å gi seg selv poeng mellom 0-10. Poengsummen 10 betyr at han føler hen oppnår det stort sett hele tiden, og 0 betyr at det ikke er oppnådd i det hele tatt. Få til en diskusjon rundt dette. Husk at noen goder/behov vil være høyere prioritert av ungdommen enn andre. Det er viktig å utforske hvor og hvorfor det finnes «hull» i dekning av behov, og hvordan ungdommen vil fortsette å dekke behovene i fremtiden eller planlegger å få dekket dem.

Etter dere har diskutert hvordan goder og behov innvirker på livet til ungdommen, oppmuntre hen til å identifisere spesifikt hvilke behov hen ønsket å dekke ved sin skadelige seksuelle adferd. Det er viktig å understreke at *behovene* er OK, selv om *adferden* ikke er det. For eksempel, å ønske glede og å ha det gøy er OK, men dersom tilfredsstillelse av behovet er oppnådd ved å kikke på seksualiserte bilder av barn, er det ikke OK; å ønske kontakt med andre er fint, men å sende dem uønsket SMS med seksuelt innhold er ikke OK.

Utforsk og diskuter så med ungdommen det som forhindret hen fra å få dekket behov på en OK måte. Skriv opp svarene på en flippover/et ark; målet er å identifisere faktorer som f.eks. dårlig selvbilde, manglende kunnskap/forståelse, nysgjerrighet, manglende selvtillit, ensomhet og isolering, for å nevne bare noen få.

Etter man har skissert behovene som førte til den skadelige seksuelle adferden, diskuter og hjelp ungdommen til å identifisere ferdigheter som kan hjelpe hen til å dekke behov på en god, hensiktsmessig og OK måte og personer som kan støtte hen med dette. Dette kan senere brukes når ungdommen skal lage sin egen 'Good Life Plan'.

Læring fra modulen

Dersom dere ikke har hatt god nok tid til å ferdigstille Good Life Plan i modulen, oppfordres ungdommen til å jobbe med dette før neste samtale/møte. Foreslå at hen viser planen til støttespillere og spør dem om hvordan de tenker de kan hjelpe hen. Understrek at små, oppnåelige mål fører til økt mulighet for suksess. Ros hen for engasjementet.

Avsluttende øvelse

Be ungdommen om å identifisere *en* ting hen har fått til i livet sitt, *ett* menneske som gir hen styrke og *en* positiv ting ungdommen vil gjøre mellom nå og neste gang dere møtes.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge

Det er viktig at foreldrene/verge har kunnskap om og forstår 'Good Lives Model' og hvorfor det å sette positive mål er viktig som en del av å bygge tilfredshet og forhindre fremtidig skadelig seksuell adferd.



SAMTALETEMA 7- KOMMUNIKASJON

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 19 lysbilder
- Flippover, papir og penner

MÅLENE FOR SAMTALEN

- identifisere prinsippene bak god kommunikasjon
- identifisere viktige ferdigheter man bruker i relasjoner
- utforske påvirkning av hjernen på måten man kommuniserer på

Innsjekking

Dette kan inkludere tanker fra den forrige møte/samtale, hvordan ungdommen har det og ting som har skjedd siden sist.

Læring

Diskuter læring fra samtaletema 6. Spør ungdommen om hva som er lagt til 'Good Life Plan' og hvem hen eventuelt har delt planen med.

ØVELSER

Hvordan jeg kommuniserer og snakker med andre

Øvelsen skal oppmuntre ungdommen til å tenke på egen kommunikasjonsstil, hva som kan gjøre det vanskelig å snakke med andre og hva som kan gjøre det lettere. Diskusjonen bør fokusere på både verbal og non-verbal kommunikasjon. Diskusjonen utvides så til å diskutere generelle prinsipper om effektiv kommunikasjon, samtidig som det gir ungdommen mulighet til å identifisere spesifikke faktorer om seg selv; hvem hen synes det er lett å snakke med, hvorfor og hvem hen synes det er vanskelig å kommunisere med.

Betydning av kroppsspråk

Ungdommen oppmuntres til å gjenkjenne betydningen av non-verbalkommunikasjon, både når det gjelder hvordan man leser andres kroppsspråk og hva eget kroppsspråk kan fortelle andre. I tillegg er det viktig å utforske hvordan kroppsspråk kan innvirke både positivt og negativt på tanker og følelser. Ved bruk av eksemplene i lysbilde 8, oppmuntres ungdommen til å foreslå andre situasjoner hvor positivt non-verbalt kroppsspråk ha hatt en god effekt på

responsen fra andre og på eget selvbylde. Aktiv lytting involverer en kombinasjon av verbal og non-verbal kommunikasjon.

Selvsikkerhet/selvtillit

Å tegne en selvsikkerhetsskala på flippoveren, med eksempler på selvsikker adferd og ved å be ungdommen om å sette disse opp på skalaen i forhold til hvor passiv, påståelig eller aggressiv hen er. Dette setter et godt søkelys på ungdommens forståelse av forskjellen mellom de tre. Oppmuntre hen til en diskusjon om hvilken kommunikasjonstype ungdommen tenker er den mest effektive og hvorfor.

Empati

Be ungdommen om å definere empati, og beskriv de fire komponentene i empati. Oppmuntre hen til å gi eksempler fra egen erfaring av når hen ikke viste empati med andre og situasjoner hvor ungdommen viste empati. Be ungdommen om å identifisere faktorer som gjør det å demonstrere empati lettere og faktorer som gjør det mer vanskelig. Til slutt, diskuter hvorfor empati er så viktig i det å skape og opprettholde positive og gode relasjoner.

Innvirkning på hjernen

Når man skal utforske dette er det nødvendig å snakke om ungdommens forståelse av trauma. Hvor dypt du går i denne diskusjonen går er avhengig av ungdommens alder, modenhet, utviklingsnivå og det du vet om traumehistorikken til ungdommen. Det er sannsynlig at hen har traumeerfaring og det er viktig at du er klar over dette på forhånd og tar hensyn til dette.

Diskusjonen om innvirkning av traume bør ikke være for vitenskapelig eller teoretisk. Det er bedre å sette lys på den innvirkningen dramatiske livshendelser har i forhold til utviklingen av en ung menneskehjerne. Beskjeden er at det som skjer når hjernen fremdeles er «tøyelig» og fremdeles vokser kan virke inn på tanker, følelser og adferd og at det finnes en kjemisk årsak til dette. Det er ikke bare ungdommens oppfatning av erfaringer og hendelser, selv om dette også vil være viktig.

Det kan hjelpe ungdommen å forstå responsene sine hvis hen vet at det har nevrologiske forklaringer. Denne informasjonen bør diskuteres som en av faktorene som skal vurderes, sammen med andre temaer.

Innflytelse av å se på voksen pornografi på en utviklende hjerne kan brukes som et eksempel. Hjernen til en ung person er mye mer tøyelig enn en voksehjerne og er klar til å kobles til seksuell stimuli. Dette kan bidra til vanedannende adferd som reduserer inhibitorer/grenser, og pornografi kan bli en modell for sex som dermed danner grunnlag for eller endrer seksuell adferd.

Strategier

Forklar teknikkene i lysbilde nr. 15. Her kan man knytte dette til både til traumerespons og til mulig påvirkning av voksen pornografi på en utviklende hjerne.

Læring fra samtalen

I tillegg til lysarket, spør ungdommen hva hen vil huske fra samtalen og hva hen skal legge til i sin 'Good Life Plan'. Oppmuntre hen til å øve på aktiv lytting og være obs på kroppsspråket til andre. Spør hen om å dele hvordan hen har det på slutten av samtalen.

Avsluttende øvelse

Spør ungdommen om hvordan hen kan vise noen at hen bryr seg om dem.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge

Foreldre og verge kommuniserer mye med barn og unge mennesker ved sin adferd. Kommunikasjon er toveis. Foreldrene/vergen trenger å utvikle aktiv lytting, men må også være sensitiv i forhold til non-verbal kommunikasjon. Vær samstemt i forhold til det ungdommens adferd forteller. Med tenåringer er det sannsynligvis best å unngå direkte spørsmål - å kommunisere gjennom arbeid eller aktiviteter kan hjelpe.



SAMTALETEMA 8 – RELASJONER

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 22 lysbilder
- Flippover, papir og penner

MÅLENE FOR SAMTALEN

- diskutere hva relasjoner er
- utforske forskjellige typer relasjon
- utforske ungdommens relasjoner med andre personer
- utforske ungdommens forventninger til sine relasjoner
- identifisere og diskutere det som utgjør en god relasjon
- utforske hva samtykke betyr i relasjoner

Innsjekking

Dette kan inkludere tanker fra forrige møte/samtale, hvordan ungdommen har det og det som har skjedd siden sist.

Læring

Be ungdommen om å dele sin erfaring med aktiv lytting. I tillegg, hva hen la merke til ved kroppsspråket til andre og hva dette kan si om tanker og følelser. Gi et eksempel på kroppsspråk som viser at personen var sint eller bekymret.

ØVELSER

Relasjoner

Spør ungdommen om å lage en liste over så mange forskjellige relasjoner som mulig; inkluder familie, venner, romantiske-, intime- og profesjonelle relasjoner. Be hen om å tenke på hva som kobler mennesker til hverandre, f.eks. familie, delte interesser og tiltrekning. Spør ungdommen om å tenke på hva hen liker ved å ha andre mennesker i livet og hva som er vanskelig i relasjoner med andre.

Relasjonskart

Målet bak å gjennomføre relasjonskartet er å utforske ungdommens forståelse av relasjoner og diskutere hvorfor mennesker ønsker og har ulike behov knyttet til sine relasjoner med andre.

Etter man har tatt en generell diskusjon om dette, be ungdommen om å tenke på sine egne relasjoner; spesifikt å tenke på om hens egne forventninger og andres behov ble dekket. I tillegg skal ungdommen identifisere det hen trodde andre forventet av hen og om hen levde opp til disse forventningene. Målet er å oppmuntre ungdommen til å forstå at forskjellige personer har forskjellige forventninger til hverandre, avhengig av typen relasjon; at disse forventningene kan endre seg, noen er realistiske, andre uoppnåelige, og er basert på tidligere erfaringer, tro og verdier som kan være lite hensiktsmessige.

Det er viktig å koble sammen dette temaet til kommunikasjon fra det forrige samtaletemaet og minne ungdommen om at å kunne oppnå realistiske forventninger henger sammen med aktiv kommunikasjon med den andre personen og de forventninger man har til hverandre.

Romantiske/intime relasjoner

Mål for øvelsene om å bygge romantiske, intime forhold, er å oppmuntre ungdommen til å tenke på hva som forårsaker tiltrekking til et annet menneske, hvilke steg som kan være hensiktsmessige i en relasjon og hva man skal gjøre hvis man blir avvist.

I tillegg til praktiske steg, er det hensiktsmessig å tenke på emosjonelle faktorer i en påbegynt relasjon og å hjelpe ungdommen til å være forberedt på at følelsene kanskje ikke blir gjengjeldt; og selv om de er gjengjeldt i begynnelsen, er det en del relasjoner som ikke varer over tid. Forklar at man må ofte må ha en rekke slike forhold før man finner noen å slå seg sammen med; dette er viktig for ungdommer med dårlig selvfølelse og som har erfart ulike former for avvisning.

Understrek at det er viktig å gå sakte framover og å ta vare på relasjoner med andre venner og familie og å lytte til den andres forventninger.

Øvelsen med lykkelige og sunne relasjonskort kan være en god måte å utforske ungdommens forståelse av det som bidrar til gode relasjoner med andre. Ved å bruke scenarioer istedenfor å stille spørsmål, tillater man ungdommen å dele sine synspunkter uten å være redd for fordømmelser over tidligere relasjoner hvor adferden eller oppførselen var usunn eller lite hensiktsmessig.

Samtykke

Diskusjoner om samtykke bør tas samtidig som man diskuterer lovverket i forhold til seksuell kontakt og å fokusere på å utvide ungdommens forståelse av samtykke generelt. Ved å skrive ned ungdommens responser på flippover/et ark, gir dette en måte å referere tilbake og å koble dette sammen til tidligere diskusjoner og øvelser og bidrar også til å koble dette sammen til øvelser om kommunikasjon og sunne relasjoner.

Lysark nr. 18 gir en liste over det ungdommen bør tenke på vedrørende seksualitet i forhold til andre og hver av disse bør utforskes. Øvelsene gir tydelige beskjeder (på ulike måter) om samtykke og skal bidra til å styrke prinsippene om at forståelse og kommunikasjon er vesentlig når det gjelder om samtykket er gitt frivillig og er gjensidig og innenfor det juridiske rammeverket.

Læring fra samtalen

Be ungdommen om å identifisere to ting hen har lært om relasjoner. Hva det er hen tar med seg til en relasjon som er viktig og positivt fra denne modulen.

Avsluttende øvelse

Ungdommen oppmuntres til å skrive en liste over det hen mener er viktig og riktig for å få til vellykkede og gode relasjoner.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge

Studier viser at en av de viktigste faktorer i en ungdoms velvære er kvaliteten i forholdet med foreldrene/verge (Barber & Delfabbro 2000). Hvis hen er utrygg eller foreldre/verge er inkonsekvent/uforutsigbar i responsene sine, er det sannsynlig at det skaper forvirring, angst og kan føre til dårlig selvbilde og lite hensiktsmessige mestringsaktiviteter. Foreldre/verge må være konsekvent i sin kommunikasjon og også bidra ved å være en rollemodell når det gjelder positiv kommunikasjon med ungdommen. Demonstrer den adferden du forventer av ditt barn.



SAMTALETEMA 9 – SEX OG SAMTYKKE

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 15 lysbilder
- Flippover, papir og penner
- Adgang til internett
- Te og samtykke – video (YouTube) – lenke i relevant lysark
- Sykling med samtykke – video (YouTube) - lenke i relevant lysark
- Video fra Amnesty International (nettsiden til Amnesty Norge)- lenke i relevant lysark

MÅLENE FOR SAMTALEN

- utforske og diskutere hvor og hvordan unge mennesker lærer om sex
- gi et trygt rom for ungdommen til å stille spørsmål
- informere og diskutere hva samtykke betyr
- informere og diskutere hva loven sier om samtykke
- identifisere og diskutere seksuell adferd som er ok/ikke ok

Innsjekking

Dette kan inkludere tanker fra forrige møte/samtale, hvordan ungdommen har det og ting som har skjedd siden forrige gang.

Læring

Diskuter læring fra samtaletema 8. Spør ungdommen om hva hen eventuelt har lagt til i sin Good Life Plan og hvem hen har delt planen med.

ØVELSENE

Læring om sex

Be ungdommen om å lage en liste over måter hen og andre jevngamle lærer om sex – f.eks. se på pornografi, snakke med venner, snakke med foreldrene, filmer og bøker. Skriv svarene på flippover/et ark og oppmuntre hen til å identifisere gode læringsmåter og læringsmåter som ikke er så gode. Før en diskusjon om hvorfor noen måter er bedre enn andre, og hva som kan hindre det å kunne snakke om sex. Diskuter hvor ungdommen kan finne korrekt, pålitelig

og oppdatert informasjon om sex og gi hen noen eksempler. Vis hen eksempler på nett og naviger sidene sammen. Bruk dette som en anledning til å oppmuntre ungdommen til å stille spørsmål om sex som hen synes det er flaut å spørre andre om eller er usikker på om hvor slik informasjon finnes. Det er viktig at ungdommen føler at hen kan spørre om hva som helst og at du er åpen og gjør ditt beste for å gi gode svar. Informer hen om at dersom du ikke vet svaret, skal du prøve å finne ut av det. Det er viktig at du holder deg rolig, nesten likegyldig, og ikke gi uttrykk for å være sjokkert over spørsmålene. Samtidig er det viktig å utfordre ungdommen (forsiktig og sensitivt) hvis hen bruker upassende eller krenkende språk, og også takler tegn eller signaler på at ungdommen begynner å bli seksuelt opphisset.

Samtykke

Samtykke ble diskutert og innledet om i forrige samtaletema, så ungdommen er allerede kjent med dette temaet. Øvelsene begynner ved å se på hens forståelse for å styrke ungdommens kunnskap og øke motivasjonen til å utforske videre. De ulike videoene er en god måte å få gitt informasjon på en lett og litt morsom måte. De er korte og lette, men effektive i å demonstrere dette temaet.

Koblingen mellom makt og samtykke kan utforskes ved å begynne med å spørre ungdommen om hva hens forståelse av denne koblingen er. Utvid dette til en diskusjon om hva som menes med tvang og samtykke, og hvordan disse kan brukes innenfor konteksten av samtykke. Bruk ord som oppmuntring, overtalelse, manipulering for å illustrere hvordan det er noen ganger vanskelig å se forskjellen mellom klar tvang og mer skjulte måter å få et annet menneske til å gi etter på.

Diskuter hver av barrierene til samtykke i lysbilde nr. 12 og be ungdommen om å gi et eksempel på en situasjon og/eller omstendigheter som kunne være et hinder, f.eks. press fra jevnaldrende, å gjøre noe fordi du er oppmuntret til det av andre, eller fordi du tror vennene dine gjør det allerede og du vil være en del av gjengen.

Hva loven sier

Målet er å gi ungdommen en forståelse av loven om sex og samtykke. Scenarioene beskrevet i lysbilde nr. 15 skal hjelpe ungdommen til å tenke på dette, og styrke hens forståelse av det loven sier. Men det er viktig å forklare at selv om det ikke finnes gråsoner når det gjelder lovlig samtykke, så kan dette med samtykke være forvirrende. Dersom ungdommen er i en situasjon hvor hen er usikker om hen bør delta i seksuell aktivitet med en annen person (selv om, lovmessig, begge har gitt samtykke) bør hen la være. Andre eksempler bør også diskuteres, for å utvide problematikken/diskusjonen og for å inkludere faktorer som allerede har vært identifisert som hinder for samtykke, sånn som makt og kontroll, tillitsbrudd, alkohol- eller stoffmisbruk, følelsesmessig og kognitive faktorer – med andre ord, alle faktorer som gjør personer sårbare og mindre i stand til å gi fullt og informert samtykke.

Læring fra modulen

I tillegg til det som er skissert, bør ungdommen oppmuntres til å identifisere det hen har lært fra modulen, og oppgi to faktorer som er viktige å ta hensyn til når det gjelder samtykke. Be ungdommen om å tenke på situasjoner hvor hen gikk med på noe, eller gjorde noe hen ikke

ønsket å gjøre. Legg spesielt merke til hvordan ungdommen *følte* som resultat. Dette kan så tas opp igjen og diskuteres i innsjekking neste gang dere møtes.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge:

For å være en positiv rollemodell, er det viktig å demonstrere prinsippene bak samtykke i deres relasjon. Vær opptatt av å respektere andres fysiske grenser.

Det er fint dersom foreldrene kan bekrefte effekten av læring utenfor behandlingen og gi ungdommen muligheten å diskutere temaet samtykke. Dette kan f.eks. gjøres ved å snakke med hen i interaksjoner eller dersom noe kommer opp på TV.



SAMTALETEMA 10 - PORNOGRAFIENS PÅVIRKNINGSKRAFT

RESSURSER MAN TRENGER

- PowerPoint med 15 lysbilder
- Flippover, papir og penn

MÅLENE FOR SAMTALEN

- definere pornografi
- utforske hvor ungdommer får tilgang til og ser på pornografi
- utforske effekten pornografi har på ungdommens holdninger og adferd
- diskutere hvordan pornografi innvirker på hjernens utvikling
- tenke på og diskutere tryggere måter å få adgang til pornografi på
- identifisere andre ting man kan gjøre i stedet for å bruke pornografi

Innsjekking

Dette kunne inkludere tanker fra forrige møte/samtale, hvordan ungdommen har det og ting som har skjedd siden forrige gang.

Læring

I tillegg til det som er beskrevet i verktøyet, diskuter læring fra samtaletema 9. Be ungdommen om å dele en situasjon hen har opplevd siden sist, hvor hen gikk med på noe, selv om hen ikke ønsket å gjøre det. Spør ungdommen om hvorfor hen gjorde det og hvordan hen hadde det/hvordan hen opplevde det.

ØVELSENE

Å se på seksuelle bilder/filmer på nett

Målet bak øvelsen er å få ungdommen til å tenke på hens eksponering til seksuelle bilder. Er det noe hen aktivt ser etter og i så fall hvor og hvor sannsynlig er det at hen finner det? Har ungdommen tilfeldigvis «dumpet borti» seksuelt materiale? Hvor ofte skjer det, og hva synes hen om materiale som dukker opp uønsket?

Det er sannsynlig at de fleste seksuelle bilder som ungdommen ser på er på internett. Spør hen hvor mye kontroll ungdommen tror hen har når det gjelder seksuelle bilder. Hvis

ungdommen ser på slike bilder regelmessig, hvorfor det og hva tenker hen om det. Dette burde stimulere til en diskusjon om typer materiale ungdommen har adgang til generelt og hvordan informasjon er lagret av internettselskap og brukt for å sende lenker og annet relatert materiale.

Spør ungdommen om å definere pornografi og lage en liste av forskjellige typer pornografisk materiale, f.eks. blader, videoer, nettsider som Pornhub, bøker osv.

Hvorfor ser ungdommer på pornografi?

Be ungdommen om å lage en liste over årsaker til at unge mennesker ser på pornografi. Responsene inkluderer (sannsynligvis) press fra jevngamle, at alle gjør det, nysgjerrighet og ønske om å lære om sex. Utvid dette til en diskusjon om hvorfor hen ser på pornografi, som kan inkludere noen eller alle faktorene på listen. Still spørsmål som sikter mot å få mer detaljer om ungdommens bruk av pornografi, f.eks. var hen nysgjerrig og hvorfor fortsatte hen å se på etter nysgjerrigheten var dekket? Hva var det ungdommen hadde lyst til å lære om sex? Spør hen om hva slags effekt hen tror pornografi har på ungdommer generelt, og på ungdommen selv spesifikt; bruk saken til Robin for å forsterke forståelsen rundt bruken av pornografi.

Pornografis innvirkning på ungdomshjerne

Det er viktig å ikke tynde ungdommen med for mye vitenskapelige og teoretiske ord og konsepter. Det å gi en generell forståelse av hva pornografi kan gjøre til en hjerne i utvikling, til holdninger og adferd, er ofte nytt og nyttig informasjon for unge mennesker. Informasjon om at det finnes en kjemisk og neurologisk lenke mellom det ungdommen ser på og det hen tenker og gjør, og i tillegg en utvikling mot vanedannende adferd, er viktig å utforske og diskutere. Det spørsmålet ungdommer ofte stiller er om det å se på pornografi er OK eller ikke, og hvordan de kan identifisere faresignaler om at dette begynner å bli problematisk.

Lysbilde nr. 9 gir en plattform for å diskutere dette videre. Start med å spørre ungdommen om hva hen tror kan resultere i at hens pornografibruk blir problematisk og hva som vil gjøre ungdommen bekymret når det gjelder sitt eget eller andres bruk. Diskusjonen, sammen med å gi informasjon om regelverket rundt pornografibruk, har som mål å hjelpe ungdommen ta bedre og informerte valg i bruken av pornografi.

Å redusere skader

Lysbilde nr. 11 stiller en rekke spørsmål som man kan bruke i diskusjonen med ungdommen slik at hen får hjelp til å vurdere eget bruk av pornografi. Dette for at ungdommen forhåpentligvis skal ønske å slutte, redusere eller endre bruk av pornografi. Du bør unngå å si rett ut til ungdommen at hen bør slutte å se på pornografi og heller hjelpe hen til å se fordeler og ulemper ved sin adferd. Her stilles det spørsmål som hjelper ungdommen å tenke på hvordan hen kan redusere risikoene koblet til pornografibruk. Det å identifisere behov ungdommen forsøker å dekke med pornografi vil sette søkelys på hvordan slike behov kan dekkes på andre måter. For eksempel, hvis pornografibruk har blitt en metode å regulere følelser, bør hen oppmuntres til å finne andre måter å gjøre dette som ikke er potensielt skadelig for ungdommen selv eller andre.

Læring fra modulen

I tillegg til det som er skissert i denne modulen, be ungdommen om å tenke på hens bruk av pornografi; å notere ned hvilke tanker eller situasjoner som trigger pornografibruk. Foreslå at ungdommen forsøker å gjøre noe annet dersom slike situasjoner dukker opp og at hen neste gang forteller om hva som har virket/ikke virket i så måte.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge

Det er viktig å holde kommunikasjonslinjer åpne mellom barn og foreldrene/verge, slik at hen kan stille spørsmål og dele bekymringer. Det er OK å ikke vite svarene med en gang, og det finnes ressurser man kan benytte seg av dersom man trenger informasjon og hjelp. Eksempler på dette er for eksempel:

- [Seksuellatferd.no](https://www.seksuellatferd.no)
- [Ung.no](https://www.ung.no)

Foreldrene kan være positive rollemodeller ved å snakke om seksualitet, intimitet og relasjoner med ungdommen og inkludere bruk av pornografi. Dette kan hjelpe hen å forstå og være kritisk til det hen har sett, og fokusere på holdninger i forhold til pornografi.

Foreldrene/verge bør adressere og utfordre tanker som kan fremme skadelig seksuell adferd.



SAMTALETEMA 11- TRØBBEL PÅ NETT

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 16 lysbilder
- Flippover, papir og pinner

MÅLENE FOR SAMTALEN

- utforske forskjellige måter ungdommer kommer i trøbbel på nett
- anerkjenne at dette er et vanskelig tema å utforske, samtidig som man påpeker fordelene ved å ta tak i dette
- minne ungdommen om hans styrker og identifiser ting som kan hjelpe ham snakke om skadelig seksuell adferd på nett
- utforske ungdommens vei til lovbrudd/SSA – hva han gjorde
- diskutere hvordan seksuelle bilder er produsert/laget
- utforske lovbruddsmønsteret til ungdommen (lovbruddsyklus) og hvordan tanker og følelser påvirket adferden
- identifisere lite hensiktsmessige tanker og positive måter å håndtere disse
- diskutere seksuelle 'selfier', hvorfor ungdommer sender dem og mulige konsekvenser

Innsjekking

Dette kan inkludere tanker fra forrige samtale/møte, hvordan ungdommen har det og ting som har skjedd siden sist.

Læring

Be ungdommen om å tenke på sin egen bruk av pornografi. Hvilket tanker og situasjoner trigget hen til å se på seksuelle bilder. Hva gjorde hen istedenfor å se på pornografi – hva var det som hjalp og hva var det som ikke hjalp?

Ting å tenke på

Skriv svarene til ungdommen på flippover/et ark, slik at dere kan referere til dem gjennom samtalen; det gir sammenheng og fokus.

Behandler kan være kreativ når hen noterer diskusjonene – bruk bilder, involver ungdommen med skrijving og tegning.

De fleste modulene inkluderer diskusjoner med lysbilder som ledetekster. Det er viktig å holde engasjementet til ungdommen oppe når temaet er vanskelig, opprettholde et positivt energinivå og være mottakelig/sensitiv i forhold til ungdommens «dagsform». Selv om det er et alvorlig tema, er det ikke nødvendig at alt skal være «mørkt og tungt».

Husk alltid å komme tilbake til og fokusere på styrkene til ungdommen og det hen identifiserer som hensiktsmessig i forhold til å diskutere og endre sin adferd.

ØVELSER

Trøbbel på nett

Be ungdommen om å identifisere måter hen/andre ungdommer kan komme i trøbbel på nett. Skriv opp svarene på flippover, deretter spør ungdommen om hvilke av disse som gjelder hen selv.

Husk den 'Nye meg'

Oppmuntre ungdommen til å identifisere fordelene ved å snakke om skadelig nettdadferd – f.eks. hjelpe hen å forstå hvorfor, hvor det skjedde, som gjør det lettere å identifisere ting som kan redusere risiko for gjentakelse; dette vil få ungdommen til å føle at hen har bedre kontroll og hjelpe hen til økt selvtillit når ungdommen skal snakke med andre om det som skjedde. Be hen om å skissere styrker og måter å hjelpe hen til å diskutere problemene på. Noter styrkene på flippover og heng dette opp på godt synlig som noe man kan referere tilbake til gjennom samtalene.

Dine veivalg

Øvelsen hjelper ungdommen å fokusere på spesifikke aspekter av sin skadelig seksuelle adferd på nett, og identifiserer hvilke lysbilder som er mest aktuelle.

Å lage bilder/filmer

Øvelsen har som mål å oppmuntre ungdommen til å tenke på situasjonen rundt det å ta/lage bilder eller filmer med seksuelt innhold. Dette for at hen skal forstå at det er en 'historie' bak hvert bilde og å utforske hvordan et barn kan ha blitt 'overtalt' eller manipulert til å stille seg opp eller delta i en film. Legg vekt på at situasjoner ikke alltid er slik som de ser ut som. Hvis et barn smiler, betyr det ikke nødvendigvis at det er glad eller har det bra. Spør ungdommen om å gi noen eksempler på når hen har smilt eller gått med på noe, selv om hen ikke hadde lyst til å være med på det. Det er viktig å inkludere selvlagde bilder og spørre ungdommen om hvorfor noen poster nakenbilder av seg selv. Dette kan utforskes videre dersom ungdommen har sendt selfier eller oppmuntret andre til å sende selfier til hen eller til andre.

Utforske mine mønstre

Etter man har beskrevet det grunnleggende i forhold til syklus av lovbrudd ber du ungdommen selv tegne sin egen syklus med sine tanker og følelser. Avhengig av ungdommens

engasjement, kan dette utvides til å inkludere triggere og hens forståelse av konteksten rundt adferden; f.eks. ting som skjer i livet, betydningsfulle hendelser, press fra jevngamle, osv.

«Å gjøre det OK»

I denne øvelsen skal ungdommen reflektere på tankene som kan ha påvirket adferden. Disse kan beskrives som 'å gjøre det OK'-tanker. Bruk kunnskap om ungdommen til å identifisere et passende eksempler, f.eks. å drikke alkohol, ta noe fra et familiemedlem uten å spørre, røyking, osv.

Etter at ungdommen har fått en forståelse av 'å gjøre det OK' tanker, spør hen om å bruke det i forbindelse med hens egen skadelig seksuelle adferd på nett. Lag en liste og diskuter hver ting etter tur. Spør ungdommen hvorfor det 'å gjøre det OK' er lite hensiktsmessig og uheldig og hva hen vil si til seg selv dersom slike tanker dukker opp i framtida.

Å håndtere lite hensiktsmessige og uheldige seksuelle tanker

Diskuter strategiene som er foreslått og be ungdommen om å tenke gjennom hvilke av disse hen kjenner til fra før, hvilke hen har brukt og hvilke hen kunne tenke seg å bruke. Ungdommen kan senere bes om å øve på dette gjennom samtalene.

Seksuelle selfier

Ungdommen er oppmuntret til å tenke på hvorfor mennesker sender seksuelle bilder av seg selv eller av andre. List opp og diskuter svarene. Mulige svar er: press fra jevngamle, å vise partneren at han elsker/er kåt på vedkommende, å få godkjenning, fordi noen har overtalt hen, fordi hen tror det er OK, det er morsomt, å straffe/ydmyke noen.

Læring fra modulen

I tillegg til det som er skissert, bør ungdommen oppmuntres til å øve noen av strategiene for å håndtere lite hensiktsmessige og uheldige seksuelle tanker.

Avsluttende øvelse

Sjekk hvordan ungdommen har det. Ros hen for engasjementet.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge:

Det er hensiktsmessig å støtte ungdommen med å meddele noe av læringen til foreldrene; understrek hvordan hen nå kan endre 'gamle meg' tanker, følelser og adferd.

Det er også viktig for familien å gjennomgå familieplanen og legge til læring fra denne modulen.

Det er viktig at foreldrene/vergen er klar over ungdommens veivalg til lovbrudd, slik at de kan støtte hen på en hensiktsmessig måte. De må være bevisst på faresignaler som kan indikere økt risiko og ha strategier på plass for å håndtere disse. Ungdommen bør oppmuntres til å dele detaljene av sin skadelig seksuelle adferd med foreldrene/vergen. Behandleren må være tilgjengelig for å hjelpe til med dette ved behov.



SAMTALETEMA 12 – PROBLEMLØSNING

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 13 lysbilder
- Flippover, papir og penner
- Problemdagbok

MÅLENE FOR SAMTALEN

- definere problemløsning
- utforske med ungdommen hvordan han takler problemer vanligvis, hva det er som lykkes og hva som ikke lykkes
- beskrive vellykket problemløsning som en serie av enkle steg
- utforske fordelene ved å bruke problemløsning
- introdusere en problemdagbok

Innsjekking

Dette kan inkludere tanker fra forrige samtale/møte, hvordan ungdommen har det og det som har skjedd siden sist.

Læring

Be ungdommen om å beskrive hva hen husker fra forrige samtale/møte. Diskuter hvilke strategier hen har brukt for å håndtere uheldige seksuelle tanker og om de var nyttige

ØVELSENE

Problemløsning er....

Diskuter og identifiser en felles forståelse av hva problemløsning er. Forklar at problemene ikke bare er praktiske, som for eksempel å miste en mobil, men inkluderer utfordringer med følelser og relasjoner som dreier seg om å komme overens med andre mennesker. Understrek at problemløsning kan hjelpe med å håndtere utfordrende og vanskelige situasjoner.

Min problemløsning

Be ungdommen om å identifisere metoder hen har brukt for å løse problemer. Vær beredt på at hen kan beskrive problemer og løsninger som er følelsesladet, f.eks. bli sint, kaste ting,

unngåelse av situasjoner/mennesker som ligger bak problemet. Diskuter forskjellige måter å løse problemer på. Be deretter ungdommen om å gi spesifikke eksempler på når hen løste problemer, og andre eksempler hvor hen ikke klarte å løse problemer. Oppfordre ungdommen til å tenke på hvorfor noen løsninger er mer effektive enn andre.

Enkle steg

Forklar problemløsning som en prosess som har 8 enkle steg. Sjekk ut at ungdommen forstår prosessen og bruk den til å løse et hypotetisk problem eller utfordring som ungdommen kan relatere seg til, som f.eks. å fortelle noen at hen ikke liker adferden deres, fortelle om sitt eget lovbrudd osv.

Fordelene

Ved bruk av de 8 enkle stegene be ungdommen om å lage en liste over alle fordelene ved problemløsning. Forklar at hvis dette er ukjent for hen eller hen ikke har det brukt før, vil det ta tid og øvelse til å bli vant til å bruke det.

Å skrive en dagbok

Forklar at å skrive en dagbok er en positiv måte å bli kjent med og vant til problemløsning. Det kan hjelpe med identifisering av dagligdagse utfordringer ungdommen opplever og det som kan bidra til å løse utfordringene. Gå gjennom eksemplet og oppmuntre ungdommen til å bruke dagboken før neste samtalen. Gi ungdommen en del blanke dagbokark og/eller en dagbok hen kan bruke.

Læring fra modulen

Be ungdommen beskrive hva hen kommer til å huske fra samtalen, hva slags framgang hen har hatt og hvilke ferdigheter hen vil øve på; hva ungdommen eventuelt kan føye til sin Good Life Plan

Avsluttende øvelse

Beskriv 2 positive ting med problemløsning. Oppmuntre ungdommen til å bruke 'problem-dagboka' og ta den med til neste samtale.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge:

Foreldrene er «følelsesmessige rollemodeller» for sine barn. Det er viktig å bygge opp egenomsorg; hvis foreldrene/verge passer på egen helse og eget vel, har de økt kapasitet til å støtte familien. Praktisering av egenomsorg er et godt eksempel for barn og ungdommer. I tillegg trenger barn og ungdommer å føle seg trygg i responsene fra foreldrene/verge.

Foreldre/verge er i en god posisjon til å plukke opp signaler hvis barnet deres er bekymret eller urolig. Foreldrene/verge kan spørre ungdommen om hva de skal se etter, og bli enig om hva de skal gjøre hvis signalene er plukket opp. De kan da støtte hen til å gjenkjenne følelser og oppmuntre ungdommen til å bruke strategiene han har lært gjennom samtalene.



SAMTALETEMA 13- INTERNETT OG MEG

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 17 lysbilder
- Flippover, papir, penner

MÅLENE FOR SAMTALEN

- utforske ungdommens bruk av internettet
- diskutere det beste og verste ved internettet
- identifisere trygge og utrygge rom på internettet
- utforske hva som menes med rykte & merkenavn på nett
- diskutere mulig påvirkning av internettet på et ungt menneskes emosjonell vel
- utforske måter å være trygg på nettet
- identifisere sunne og trygge online-grenser

Innsjekking

Dette kan inkludere tanker fra forrige samtale/møte, hvordan ungdommen har det og det som har skjedd siden siste møte.

Læring

Be ungdommen beskrive hva hen husker fra forrige møte. Få ungdommen til å dele noe av det hen har skrevet i problemdagboken og diskuter hvilke løsninger ungdommen har brukt og det som var vellykket.

ØVELSENE

Trøbbel på nett

Målet er å minne ungdommen på typer adferd på nett hen kanskje har brukt tidligere og som skapte problemer og utfordringer.

Bygge opp «motstandskraft» i den digitale verden

Be ungdommen beskrive hva å bygge opp motstandskraft betyr i forhold til den digitale verdenen. Få fram responser som inkluderer å være trygg på nett og å vite hva man skal gjøre hvis man er bekymret over det man ser/har tilgang til. Skriv svarene på flippover/et ark og diskuter dem. Forklar at motstand betyr at ungdommen ser når det er risiko på nett, å vite hva hen kan gjøre hvis noe er feil, å lære fra erfaringer på nett og å kunne hente seg inn igjen etter vansker eller utfordringer. Spør ungdommen om hva hen synes er viktig i forhold til dette. Forklar at det gir hen mulighet til å ha fokus på når innholdet på internett påvirker hen negativt og strategier til å komme seg etter slike hendelser.

Tips for å bygge opp motstandskraft i den digitalverdenen inkluderer følgende:

BYGGE ET STØTTENDE NETTVERK

- «rekke ut en hånd» og støtte andre.
- identifisere nyttige nettsider eller organisasjoner som kan hjelpe

VÆRE SNILL MED DEG SELV

- du er ikke perfekt og trår feil noen ganger
- viktig med perioder hvor du er “offline”
- ordne raskt opp i uoverensstemmelser

ENDRE LIVSTIL

- gi deg tid til ting og mennesker som gir deg glede.
- vær åpen for nye utfordringer
- Finn ting som hjelpe deg til å slappe av

FYSISK HELSE

- vær aktiv
- legg vekk «dippeduppene» om natta - få en god natts søvn
- spis regelmessig og sunt

Hva jeg tenker om den digitale verdenen

Del flippoveren i 4 kolonner med følgende titler; *best, verst, trygt og utrygt*. Be ungdommen om å skrive en liste under hver av disse og diskuter. Budskapet er at det er mye positivt, men også risikoer ved å bruke internett.

Trygge rom for ofte stilte spørsmål

Be ungdommen om å tenke på hvor det kan være trygt å diskutere seksuelle temaer på nett. Få fram eksempler av hva slags spørsmål dette kan være. Oppmuntre hen til å tenke på hvorfor unge mennesker foretrekker å søke slike svar på nett, heller enn ansikt til ansikt; f.eks. ungdommen er flau, sjenert, vet ikke hvem hen kan spørre, redd for å bli ertet osv. Spør hen om å identifisere risikoer knyttet til å utforske seksuelle temaer på nett. Hvor kan hen finne svar på slike spørsmål uten risiko?

Ditt omdømme og din profil på nett

Sjekk ungdommens forståelse av profil og omdømme på nett. Forklar at omdømmet ditt på nett er hvordan andre ser på deg basert på din profil, dine «likes», hva du sier, hva du publiser og gjør. Spør ungdommen hvorfor ens omdømme på nett er viktig. Få fram svar som knytter popularitet og selvtillit til hvordan andre tenker og føler om deg, og hvordan du tenker og føler om deg selv. Andre mennesker har adgang til din personlige omdømme og profil. Det er vanlig at mulige arbeidsgivere, personale på universitet osv. sjekker profilen din på nett før de tilbyr en jobb eller en universitetsplass.

Be ungdommen om hvordan hen beskytter sitt omdømme og sin profil på nett. Lag en liste over så mange eksempler som mulige; inkluder personvern, å beskytte identiteten, ikke del personlig informasjon, etablere egen nettprofil, følge legitime individer og organisasjoner. Når man snakker med andre, være forsiktig med hva man skriver. Husk å ikke banne eller skrive hatefulle kommentarer, og vær oppmerksom på at sterke meninger kan «slå tilbake» senere. Få fram kunnskap og erfaring ved å publisere CV på anerkjente nettsteder, hold en positiv profil, rapporter negative kommentarer eller innhold.

Hva burde og ikke burde være publisert på nett?

Ved bruk av *Robin* som eksempel, i modulen 'Pornografiens påvirkning', be ungdommen om å tenke på hva hen vil være komfortabel med å publisere og hva hen ikke vil publisere. Utforske årsakene til dette og få fram 'gråsoner' hvor man er usikker.

Mitt «merkenavn»

Dette er en øvelse som kan kobles til diskusjoner om omdømme på nett. En måte ungdommen kan ha kontroll over sitt eget omdømme på nett er å utvikle en positiv og personlig profil. Oppmuntre ungdommen til å være så kreativ som mulig innenfor det som er trygt, med tanke på det dere har tidligere diskutert, f.eks. lovlige nettsteder, utvikle egen blogg, følge lenker, holde en positiv profil, kontrollere hvem som har tilgang.

Min digitale verden

Denne øvelsen skal utforske ungdommens verden på nett. Spørsmålene på lysbilde nr. 12 kan bidra til å få i gang diskusjonen. Det bør være mulig å fastslå om det er balanse mellom ungdommens digitale- og virkelige verden. Dersom det ikke er det, still spørsmål for å utforske dette videre. Øvelsen har også som mål å identifisere ungdommens «motstandskraft» online, sammen med den neste øvelsen.

Mitt velvære

Be ungdommen om å tenke på hvordan adferden på nett påvirker hen emosjonelt/følelsesmessig. Blir ungdommen urolig eller sint når hen er på nett? Er hen noen gang glad eller har det morsomt? Spør ungdommen om å gi eksempler. Ved bruk av spørsmålene i lysbilde nr. 13, diskuter hvordan det å være på nett kan påvirke unge menneskers velvære emosjonelt. Viktigst er det å få til en balanse mellom virkelige og digitale aktiviteter, vite hva ungdommen kan gjøre og hvem hen kan henvende seg til hvis hen er bekymret.

Sunne nettbaserte grenser

Be ungdommen beskrive hvilke regler hen har for sin netttadferd. Hvis det kommer frem at hen har få eller ingen slike regler, foreslå noen eksempler fra lysbilde nr. 14 og spør ungdommen om hen kan tenke på andre regler som kan være nyttige for hen. Diskuter hvorfor regler og grenser er viktige for å opprettholde emosjonelt velvære, og referer tilbake til eksemplene ungdommen ga om situasjoner hvor hen ble urolig eller sint som et resultat av noe som ble sagt eller gjort på nett.

Læring fra modulen

Be ungdommen beskrive det hen kommer til å huske fra modulen, hva slags framgang hen har hatt og hvilke ferdigheter hen vil øve på; hva ungdommen kan føye til sin Good Life Plan?

Avsluttende øvelse

Spør ungdommen om å identifisere noe bra/positivt hen kan gjøre online før neste samtale/møte. Be hen om å tenke på noe praktisk hen kan gjøre for å øke sin digitale motstandskraft.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge:

I 2019 gjennomførte the Lucy Faithfull Foundation forskning vedrørende ungdommers frustrasjoner med foreldre som involverte seg og som forsøkte å kontrollere og hindre deres bruk av internettet og dermed ignorerte deres rett til personvern. Dette resulterte i at ungdommen ofte skjulte sin adferd og vegret seg fra å dele bekymringer. Ungdommer har behov for en åpen interaksjon med foreldrene som gjør det mulig å diskutere problemer med foreldrene og gjør det mulig for foreldrene å hjelpe ungdommen å navigere internett på en trygg og hensiktsmessig måte. Her er noen tips:

- hold kommunikasjonslinjene med ungdommen åpen
- hold dere informerte om ungdommers erfaringer på nett
- bistå ungdommen diskutere og gjøre bruk av private innstillinger
- bistå ungdommen med informasjon til å forstå hva loven sier om seksuell adferd på nett
- sett klare grenser til internettbruk; f.eks. klare tidsgrenser, lade mobilen utenfor soverommet om natten, osv.
- oppmuntre til og støtt ungdommens positive bruk av internett
- oppmuntre til og støtt hobbyer og aktiviteter i den «virkelige» verden
- styr unge mennesker mot god og hensiktsmessig adferd på nett og vis med tydelighet hva som er akseptabelt og ikke

Det finnes praktiske ting foreldrene/verge kan gjøre for å støtte ungdommen til å skape et godt digitalt omdømme:

- bistå ungdommen i å Google seg selv, og deretter gjør det igjen med andre søkemotorer eller plattformer
- bistå ungdommen i å se gjennom gamle sosiale medieposter – finnes det kommentarer eller utsagn som burde slettes?

- bistå ungdommen i å slette eller 'un-tag' bilder av seg selv
- sette opp en Google alert – som melder hvis noen tagger ham eller publiserer noe med hens navn i. <http://www.google.com/alerts>
- Hjelp hen til å se gjennom personvernet og innstillinger på sosiale mediekontoer
- Lese boka *A guide to managing your teenager's personal information online* skrevet av Simon Igniye www.igniyte.co.uk



SAMTALETEMA 14 – SELVDISCIPLIN OG EGENKONTROLL

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 18 lysbilder
- Flippover, papir, penner

MÅLENE FOR SAMTALEN

- definere 'egenkontroll'
- utforske hvordan ungdommen kan få til en god rutine
- diskutere komponentene til målsetting, med fokus på ungdommens styrker og ferdigheter, og identifisere hvem som kan hjelpe ham
- utforske spesifikke aspekter i kommunikasjon, som inkluderer å starte en samtale og å si unnskyld
- diskutere ikke-verbal kommunikasjon og betydningen av kroppsspråk

Ting å tenke på

Denne modulen gir anledning til å øve på ferdigheter gjennom rollespill. Noen ungdommer kan være lite lysten til å delta, mens andre kan være ivrige. Aktiv deltagelse er mer sannsynlig hvis ungdommen er forberedt på dette og ferdighetene dere skal øve på er klart beskrevet når det gjelder forventninger og mål. Når man gjennomfører rollespill, er det nødvendig med regler for passende fysisk kontakt osv. Det kan være hensiktsmessig å demonstrere en ferdighet - et positivt og et negativt eksempel - slik at ungdommen kan sammenligne dem. Det er viktig at dette ikke blir for alvorlig; det bør være morsomt og gjennomført med humor, da dette øker muligheten for positiv læring, men dette er selvfølgelig avhengig av innholdet. Ferdighetene dere øver på bør ikke være truende eller for vanskelige/utfordrende, men gjennomført i trygge rammer.

Innsjekking

Dette kan inkludere tanker fra forrige samtale/møte, hvordan ungdommen har det og ting som har skjedd siden sist.

Læring

Be ungdommen beskrive hva hen husker fra forrige samtale/møte, hvilke ferdigheter hen har øvd på og hva han har føyd til sin Good Life Plan? Spør ungdommen om hva hen har endret på når det gjelder bruk av internett.

ØVELSENE

Egenkontroll er....

Be ungdommen beskrive hva 'egenkontroll' betyr; få fram svar som fokuserer på problemer med kontroll og ansvar. Understrek at egenkontroll inkluderer å håndtere praktiske situasjoner; dette betyr at man må være organisert, planlegge og ha rutiner. Egenkontroll betyr også emosjonell regulering og det er det viktig å få frem. Dette ble tidligere diskutert under temaet **Negative tanker og følelser**. Dere kan referere tilbake til dette dersom det skulle vise seg å være nødvendig.

Å utvikle en god rutine

For mange unge mennesker som har kaotiske liv, kan det å utvikle en god rutine være krevende. Det er mer sannsynlig at man får til gode rutiner der man kan se klare fordeler av dette.

Fokuser innledningsvis på de gode rutinene ungdommen allerede har i livet sitt; f.eks. å være med på skoledagen, å være med på sportsaktiviteter, spise frokost, osv. Oppmuntre ungdommen til å beskrive hvorfor slike rutiner er nødvendige og hjelpsomme, f.eks. å komme tidsnok, redusere stress, å være i kontroll.

Diskuter hvert punkt på lysbilde nr. 6 og diskuter deretter hvorfor disse er nyttige og hensiktsmessige.

Målsetting

Be ungdommen om å beskrive fordelene ved å sette mål; få fram svar som f.eks. at det hjelper å planlegge, noe å jobbe mot, fører til positive goder, økt selvtillit og et bedre selvbylde. Understrek at mål kan være store eller små, kort- eller langsiktig. Minn ungdommen på tidligere diskusjoner om mål i 'Et godt liv' modulen. Be ungdommen om å sette seg et mål hen vil oppnå før neste møte. Dersom dere har tid, kan dere skissere fordelene ved å ha SMARTE mål.

Spesifikt

Målbart

Akseptabelt

Realistisk

Tidsbestemt

Å Introdusere meg selv og begynne en samtale

Målet med disse øvelsene er å øke ungdommens selvtillit ved å gi forslag og ideer til hvordan man kan knytte kontakt med mennesker man ikke har møtt før og/eller ikke kjenner godt. Det

er viktig å understreke at ungdommen kun har ansvar for sin egen adferd, og derfor ikke kan påvirke responsene til andre som en resultat av kontakten/møtet. Budskapet er å ikke ta dette personlig, tvinge seg på den andre eller bli sint/lei seg. Diskuter forslagene i lysbilde nr. 9 og utvid så diskusjonen til å inkludere ungdommens egne tanker og ideer. Be hen om å beskrive egne erfaringer, og utforske og diskutere det som ikke gikk som planlagt; hva hen tror gikk galt og hva ungdommen ville gjort annerledes i samme situasjon i dag? Rollespill kan gi mulighet til å øve på ferdigheter man trenger når man tar kontakt med andre og begynner en samtale.

Å si unnskyld på en ekte måte, og hvordan man sier unnskyld

Spør ungdommen om å forklare forskjellen mellom en ekte unnskyldning og en overfladisk unnskyldning som ikke er genuin. Diskuter hvordan hen selv føler det når hen blir møtt med disse to ulike måter å unnskyld seg på. Hvordan virket det inn på ungdommens tanker om personen som sier unnskyld? Diskuter hvordan man ber om unnskyldning og be ungdommen om å identifisere noen hen har ønsker å si unnskyld til. Foreslå at det er bra å øve på dette i dagens samtale/møte. Det kan hjelpe ham å forberede seg til når hen trenger å si unnskyld på en ordentlig og ekte måte. Avslutningsvis kan du spørre ungdommen om hvorfor det er viktig å si unnskyld.

Non-verbal kommunikasjon

Her er enda en anledning til å øve på ferdigheter gjennom rollespill. Spør hva non-verbal kommunikasjon betyr. Det er sannsynlig at ungdommen da nevner kroppsspråk. Gi hen flere eksempler på non-verbal kommunikasjon og begynn med de mer åpenbare eksemplene. Ta de mer vanskeligere og «diffuse» eksemplene etter hvert for å få til en diskusjon; be ungdommen om å være med og demonstrere slike eksempler ved hjelp av rollespill. Dersom hen ikke vil være med på rollespill, bruk bilder/fotografier. Understrek at non-verbal kommunikasjon kan formidle både positive og negative tanker og følelser, men at det er lett å tolke kroppsspråket feil – derfor er det å se kroppsspråket i sammenheng med det personen faktisk sier helt vesentlig for å få en «riktig» forståelse av det vedkommende uttrykker.

Betydning av kroppsspråk

Diskuter hvordan kroppsspråk kan påvirke tanker og følelser. Du kan gi eksempler ved å stille deg opp i forskjellige stillinger, f.eks. hendene på hoftene, skuldre bakover, fast øyekontakt, og be ungdommen beskrive hva hen tror du tenker på og hva du føler. Videre eksempler kan demonstreres og fotografier/ bilder kan brukes for å illustrere dette.

Følelsestermometer

Dette lysarket er tatt med flere ganger i denne modulen for å minne ungdommen på behovet for å være klar over sine følelser og betydningen/innvirkningen disse har på adferden.

Læring fra modulen

Be ungdommen beskrive hva hen kommer til å huske fra modulen, hva slags framgang hen har hatt og hvilke ferdigheter hen vil øve videre på; hva ungdommen kan føye til sin Good Life Plan. I tillegg, oppmuntre ungdommen til å bruke positivt og åpent kroppsspråk og tenke på hvordan hen da føler.

Avsluttende øvelse

Beskriv hvordan du ville forberede deg for et møte med en lærer eller mulig arbeidsgiver, basert på det du nå vet om kroppsspråk.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge:

Det er viktig at foreldrene gir ungdommen konkrete og gode tilbakemeldinger. Gjør et poeng av å rose ungdommen når hen viser positive relasjonsferdigheter.

Dersom ungdommen ikke har hatt mulighet til å vise nye ferdigheter, eller vender tilbake til gamle mønstre, kan foreldrene/verge hjelpe hen til å se dette, sette det i fokus og identifisere ferdigheter han kan bruke som gir hen alternative måter å samhandle med andre. I tillegg bør foreldrene/vergen være positive rollemodeller i forhold til ferdighetene ungdommen øver på. Være forutsigbar og sett klare grenser og rutiner.



SAMTALETEMA 15 – RINGVIRKNINGER

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 15 lysbilder
- Flippover, papir, penner

MÅLENE FOR SAMTALEN

- definere ringvirkninger
- identifisere hvem har vært påvirket av adferden
- utforske hva slags innvirkning adferden har hatt på andre
- diskutere hva slags innvirkning adferden har hatt på meg selv
- utforske empati

Innsjekking

Dette kan inkludere tanker fra forrige samtale/møte, hvordan ungdommen har det og det som har skjedd siden siste møte.

Læring

Be ungdommen beskrive hva hen husker fra siste samtale/møte og hvordan hen har gjort bruk av det han har lært. Spør ungdommen om hva hen følte når hen brukte positivt kroppsspråk.

Ting å tenke på

Fordi denne samtalen fokuserer på negative virkninger adferden har hatt på andre personer, er det viktig å 'iscenesette' fra utgangspunktet. Forklar tydelig at målet er ikke å provosere fram følelser av skam og skyld. Det er å hjelpe ungdommen å anerkjenne at, selv om andre har blitt såret av tidligere valg, finnes det positive måter å sikre at hen ikke tar slike uheldige beslutninger i framtiden. Som i tidligere samtaler/møter er det nyttig å starte ved å minne ungdommen om hens styrker/ressurser og hva/hvem som kan hjelpe hen til å regulere/endre adferden. Du kan referere tilbake til tidligere diskusjoner og minne ungdommen på at hen er *mer* enn sin skadelig seksuelle adferd.

ØVELSER

Ringvirkninger

Spør ungdommen hva hen tror ringvirkninger betyr. Etter å ha diskutert dette, forklar at det betyr effektene fra en hendelse, som sprer seg og forårsaker nye hendelser. En handling fører til en annen handling eller reaksjon, som fører til en til...osv.

Få ungdommen til å tenke på at hen kaster en stein i vannet. Hvor steinen treffer vannet er det et plask, fulgte av en serie ringer som beveger seg utover. Hver ring er et resultat av steinen i vannet.

Fortell ungdommen at dette også kan kalles *dominoeffekten*. Du kan gjerne sette opp en serie med dominoer for å illustrere dette.

Huske den 'nye meg'

Øvelsen skal forberede ungdommen følelsesmessig til å diskutere et vanskelig tema. Få hen til å tenke på hvorfor dette er viktig, hvilke personlige styrker og ressurser hen kan støtte seg til, hva du som støtteperson kan gjøre og hvem i ungdommens liv hen kan støtte seg til utenom samtalen/møtene dere har.

Ringvirkningsøvelse/ringvirkningsdiagram

Målet er å få ungdommen til å identifisere hvem som var påvirket av hens skadelig seksuelle adferd. Ungdommen oppmuntres til å tegne ringvirkninger ved bruk av instruksene på lysbilde nr. 7. Be ham om å skrive opp, på flippover/ark, de personene hen kan tenke på og de som er påvirket mest, nærmest midten. Etter hen har tegnet dette, diskuter hvorfor hen har plassert personene slik; begynn med personer som var minst påvirket (ytterste ring). Beveg dere gradvis innover mot midten. Bruk tid til å diskutere og finne ut hva ungdommen tror konsekvensene har vært for hver av de involverte.

Konsekvensene for meg

Ungdommen har kanskje allerede inkludert seg selv i ringvirkningsdiagrammet. Hvis ikke, spør hen hvem ellers burde inkluderes og oppmuntre hen til å tenke på hva slags innvirkning skadelige seksuelle adferden har hatt både for ungdommen selv og for andre - både der og da og senere. Det kan være hensiktsmessig å dele flippoveren/arket i 2 kolonner og skrive ned svarene for å gjenspeile forskjellene. Dersom ungdommen fokuserer på virkning av f.eks. pågripelsen, be hen tenke på hva hen gjorde og hva det var som innvirket på tankene og følelsene.

Hva er empati?

Diskuter ungdommens forståelse av empati. Det er lite sannsynlig at hen kjenner til eller helt og fullt forstår betydningen av begrepet, men er kanskje mer kjent med begrepet 'sympati'. En diskusjon rundt begrepet sympati kan derfor være en god måte å starte diskusjonen på. Forklar at det finnes likheter mellom de to men «sympati» kan være overfladisk, mens «empati» er en mer aktiv prosess.

Barriere for empati

Etter man har blitt enig om en definisjon av empati, be ungdommen å tenke på det som kan hindre hen i å ha empati med en annen. Diskuter eksemplene på lysbilde nr. 11 og be ungdommen om flere barrierer. Oppmuntre hen til å dele et eksempel da han ikke viste empati med en annen person og hvorfor.

«Empatiingredienser»

Forklar at folk flest klarer å vise empati for andre personer. Understrek at empati også kan styrkes/økes. Spør ungdommen om hva hen tror kan hjelpe til å utvikle og øke sine empatiske ferdigheter.

Beskriv og diskuter 4 hovedkomponenter ved empati ved bruk av lysbilde nr. 12. Oppmuntre ungdommen til å gi eksempler fra egen erfaring og av situasjoner hvor hen demonstrerte empati. Avslutningsvis, diskuter og utforsk hvorfor empati er så viktig når man skal bygge positive relasjoner.

Følelsetermometer

Etter å ha diskutert problemer som sannsynligvis er vanskelige og utfordrende for ungdommen, er det viktig å måle hvordan hen har det på slutten av samtalen/møtet. Ungdommen skal roses for engasjementet.

Læring fra modulen

Be ungdommen beskrive hva hen kommer til å huske fra samtalen, hva slags fremgang hen har hatt og hvilke ferdigheter hen vil øve videre på; hva kan hen føye til sin Good Life Plan.

Avsluttende øvelse

Be ungdommen forklare hvordan hen planlegger å øke sin empati for andre. Oppmuntre hen til å vise omsorg/vise at hen bryr seg om andre før neste samtale. Be ungdommen om å reflektere rundt hvordan hen hadde det når andre ikke responderte på en empatisk måte.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge

Foreldrene/verge har behov for å vise at de ikke liker det ungdommen gjorde, men at det ikke betyr at de ikke bryr seg om hen eller fortsatt er glad i hen. Det er viktig å skille mellom den skadelige adferden og selve personen. Vær positiv og forsterk positive ting ungdommen sier og gjør. Gi ros for at hen har tatt ansvar for konsekvensene av adferden. La ungdommen få vite at dere tror han vil lykkes.



SAMTALETEMA 16 – Å GJØRE OPP FOR SEG

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 16 lysbilder
- Flippover, papir, penner

MÅLENE FOR SAMTALEN

- utforske hva det betyr 'å gjøre opp for seg' og hva det involverer
- diskutere hvordan man kan rette opp ting for seg selv og for andre
- utforske hva som kan hjelpe med å rette opp ting
- utforske hva som kan hindre man når man skal rette opp ting
- diskutere hvorfor det er viktig å gjøre opp for seg

Innsjekking

Dette kan inkludere tanker fra forrige samtale/møte, hvordan ungdommen har det og ting som har skjedd siden sist.

Læring

Be ungdommen beskrive hva hen husker fra forrige møte. Oppmuntre hen til å dele eksempler hvor hen viste omsorg og brydde seg om andre, hva ungdommen da følte seg og hva slags responser hen fikk.

ØVELSENE

Å gjøre opp for seg

Forklar til ungdommen at det å gjøre opp for seg involverer mer enn å si unnskyld. Be hen identifisere hva hen tror er involvert og skriv opp responsene på flippover/et ark. Få frem svar som er inkludert på lysbilde nr. 6, med fokus på hvor viktig det er å ta på seg ansvar og handle aktivt.

Måter å gjøre opp for seg

Be ungdommen om å identifisere så mange eksempler som mulig av hvordan man kan gjøre opp for seg og vise at man er lei seg for det man har gjort. Skriv opp eksemplene på flippover.

Forklar at disse kan deles opp i *direkte* og *indirekte* måter å gjøre opp for seg. Definer forskjellen og be ungdommen identifisere hvilke eksempler passer under hver overskrift. Oppmuntre ungdommen til å tenke på fordeler og ulemper av direkte og indirekte måter og situasjoner den ene passer bedre enn den andre; f.eks. hvis det ikke er mulig å ta kontakt direkte med et offer, kan en indirekte måte være bedre – f.eks. frivillig arbeid for å skaffe penger til et godt formål som offeret støtter.

Måter å si unnskyld på

Denne øvelsen utvider diskusjonen om spesifikke måter å si unnskyld på ved bruk av 4 kommunikasjonstyper. Hver type skal diskuteres for å fokusere på hvilken av disse som er aktuelle i ulike situasjoner; se på fordeler og ulemper. Utøverer kan presentere hypotetiske scenarioer som ungdommen kan tenke på, f.eks. positive og negative aspekter av å si unnskyld til noen via en melding istedenfor ansikt til ansikt.

Å gjøre opp for seg langsiktig

Målene bak øvelsen er å oppmuntre ungdommen til å tenke på å gjøre opp for seg langsiktig, ved å endre holdninger og adferd. Dette kan være motiverende for unge mennesker som ikke har mulighet til en direkte unnskyldning og kan bistå til å bygge opp selvtillit og redusere følelser av skyld og skam.

Når man nærmer seg direkte

Denne øvelsen kan hjelpe ungdommen til å tenke på når hen skal bruke direkte måter å gjøre opp for seg. Hver av de 6 hovedområder i lysbilde nr. 10 bør diskuteres en etter en, slik at ungdommen får med seg det man skal tenke på og ta hensyn til.

Barrierer som kan hindre at man klarer å gjøre opp for seg

Det er viktig for ungdommen at du anerkjenner at det er ikke lett å gjøre opp for seg. Øvelsen skal fokusere på det som kan gjøre dette vanskelig (barrierene); ungdommen selv, situasjonen, mennesket man prøver å henvende seg til. Ungdommen må være klar over dette når hen skal planlegge den beste måten å si unnskyld på. Utforsk og diskuter disse sammen; f.eks. er barrierene basert på uhensiktsmessige/upassende tanker, manglende kunnskap om situasjonen, angst, frykt for avvísning eller negative konsekvenser? Etter man har vurdert alt dette, be ungdommen forklare hva hen tenker kan hjelpe hen å overkomme barrierene og hvem som kan hjelpe ungdommen i denne prosessen.

Hvorfor er det viktig å gjøre opp for seg?

Be ungdommen forklare hvorfor det er viktig å gjøre opp for seg. Lag en liste av svarene og diskuter dem. Fokuser på fordelene ved å gjøre dette.

Ting å huske

Målet bak øvelsen er å utvide diskusjonen og understreke mulige positive utfall av å gjøre opp for seg. Det er viktig å understreke fordelene for ungdommen selv, som inkluderer et bedre selvbilde, redusert skamfølelse og bedret mulighet for utvikling av positive relasjoner.

Læring fra modulen

Be ungdommen beskrive hva hen kommer til å huske fra samtalen/møtet, hva slags framgang hen har hatt og hvilke ferdigheter hen vil øve på; hva kan ungdommen føye til sin Good Life Plan.

Avsluttende øvelse

Be ungdommen identifisere noen som hen skal rette opp med. Oppmuntre hen til å gi to fordeler ved å gjøre opp med denne personen; ett eksempel for hen selv og ett for den andre. Planlegg hvordan ungdommen skal tilnærme seg vedkommende. Be hen om å gi tilbakemelding om hvordan dette gikk når dere møtes neste gang.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge

Å ønske å gjøre opp for seg signaliserer at ungdommen tar ansvar for sin adferd og at hen anerkjenner skaden hen har forvoldt. Dette må feires og oppmuntres. Snakk med ungdommen om hvordan hen kan gjøre opp for seg og hva som kan hjelpe hen med dette. Der hvor det er et direkte offer, minn ungdommen på at hen ikke kan kontrollere responsen til offeret selv om han planlegger hva hen skal si og gjøre. Hvis reaksjonen er negativ, støtt ungdommen slik at hen takler dette og slik at det ikke hindrer hen fra å ta fremtidige positive valg for å gjøre opp for seg.



SAMTALETEMA 17 – NYE OG POSITIVE VEIVALG

HVA TRENGER DU?

- PowerPoint med 13 lysbilder
- Flippover, papir, penner
- Plan for Positive Veivalg
- Ungdommens Good Life Plan

MÅLENE FOR SAMTALEN

- reflektere over fremgangen
- gjennomgå strategiene ungdommen har lært
- fullføre en plan for Positive Veivalg
- beskrive tanker og følelser etter fullført *LeVel*
- beskrive hvordan ting har endret seg for ungdommen
- fullføre evalueringsskjema

Sjekk-inn

Dette kan inkludere tanker fra forrige møte/samtale, hvordan ungdommen har det og det som har skjedd siden siste møte. Siden dette er siste modulen i *LeVel*, fokuser på hvordan ungdommen har det nå som disse samtaleene skal avsluttes.

Læring

Be ungdommen beskrive hva hen husker fra forrige samtale/møte. Spør hen hvordan det gikk med å lage en plan for å gjøre opp for seg i forhold til en annen person.

ØVELSENE

Gjennomgang av målene

Gjennomgå målene som dere ble enige om i Modul 1. Be ungdommen om å tenke på og beskrive framgangen i forhold til å oppnå disse målene – bistå og støtt hen i denne prosessen. Dersom en del, men ikke alle, målene har blitt oppnådd, oppmuntre ungdommen til å tenke på hvorfor det er slik og utforske dette videre. For å sikre videre motivasjon, understrek alle de positive endringene ungdommen har fått til og oppnådd.

Et godt liv

Referer til *Good Life Plan* ungdommen gjennomførte i *Et godt liv modulen*. Gjenta øvelsen ved å score hen for hvert behov mellom 0-10 (10 er mest viktig og 0 minst viktig). Sammenligne disse med tidligere scoringer. Det er forventet at det skal være framgang i noen/flere områder. Be ungdommen om å tenke på endringene og gi en forklaring for disse f.eks. holdninger og adferd som har forandret seg, hvordan situasjonen nå er annerledes, hvordan, hvorfor og hvem som har hjulpet hen med positive endringer. Vurder og diskuter de områdene hvor ting ikke har endret seg og spør ungdommen om å tenke på målene her. Tenk på følgende; var det realistisk og oppnåelig? Er det behov for å endre målet? Er det behov for å endre tidsskala for målet? osv. Det er også mulig at dette målet ikke er viktig for ungdommen lenger. Avslutningsvis, oppmuntre ungdommen til å fokusere på det hen må fortsette å jobbe med.

Min læring

Her kan ungdommen tenke på ting hen har lært gjennom gjennomføringen av LeVel. Det er kanskje nødvendig å minne hen på de ulike temaene dere har vært gjennom ved bruk av nøkkelord og fraser; f.eks. å si unnskyld, ringvirkninger, empati, osv. I tillegg til hva ungdommen har lært, spør hen om hva hen vil huske mest fra LeVel, hva hen vil savne og hva hen er glad for å ha lagt bak seg.

Positive veivalg

Planen gir ungdommen en mulighet til å samle alt hen har lært i ett dokument/en plan. Målet er å hjelpe ungdommen å kartlegge fremgangen han har vist og fått til gjennom denne prosessen. Ved regelmessig gjennomgang av læring, lesing om teknikk og strategier brukt (og fortsetter å bruke), viten om hvor og hvem kan hjelpe hen, at positive valg kan øke livskvalitet og forbedre relasjoner, kan dette hjelpe ungdommen til å opprettholde det hen har lært. Understrek at planen for Positive Veivalg skal gjennomgås regelmessig fremover for å reflektere endringer i livet.

Avsluttende tanker

Det er viktig å minne ungdommen om alt det positive hen har oppnådd gjennom deltagelse i LeVel. Still åpne spørsmål som krever diskusjon og ikke spørsmål med ja/nei respons.

Avsluttende øvelse

Be ungdommen om å lage en liste over det hen har oppnådd, noe hen har lyst til å jobbe med videre og å identifisere noe positivt om framtiden. Fokuser på håp. Hvis ungdommen sliter med å identifisere noe og virker negativ, refererer tilbake til arbeid hen har gjort, at hen har møtt opp og har deltatt i diskusjoner. Tilsynelatende små prestasjoner kan ha stor betydning for ungdommer, siden mange kommer fra kaotiske situasjoner som ofte består av dårlige og negative erfaringer. Det er *ekstremt* viktig å ende på noe positivt.

Tilbakemelding

Forklar at tilbakemelding fra ungdommen er viktig for videre utvikling av verktøyet. Spør hen om hva slags kontakt hen har behov for fremover (dersom det er mulig/aktuelt) og/eller andre: venner, familie, fagfolk. Spør ungdommen om hvem som kan hjelpe hen med dette.

Viktig kommunikasjon til foreldre/verge:

Endring er en prosess, og det er ikke realistisk å forvente at alt blir perfekt og bra med en gang og etter en kort stund. Foreldrene/verge er avgjørende i å holde ungdommen til ansvar og gi tilbakemelding. Når ungdommen viser positive endringer, er det viktig at foreldrene/vergen gir ros om hvor bra hen har håndtert noe, eller ferdighetene hen har demonstrert. Dersom ungdommen faller tilbake til gamle mønstre, er det viktig å påpeke adferden og foreslå positive alternativer for å hjelpe hen å håndtere situasjonen på en mer hensiktsmessig og positiv måte.

Husk å minne foreldrene/verge om at ungdommer endrer seg, blir eldre og modner og at grenser osv. derfor må revurderes og justeres underveis.

Sjekk at foreldrene vet hvor de kan søke hjelp og råd fremover.



**Verktøy for samtaler med ungdom om
skadelig seksuell adferd**

**Et samarbeidsprosjekt mellom Kriminalomsorgen
Region Sør, Konfliktrådet Sør-Øst og the Lucy Faithfull
Foundation UK**

v.1.2 JULI 2022