



05 Ungdomsliv og familie



UNGDOMSLIV OG FAMILIE

1. VEILEDER TIL KURSHOLDER

a) Innledning og begrunnelse for valg av tema

Denne modulen omhandler familielivets utfordringer på godt og vondt, med tema som spenner fra forelskelse til konflikter med foreldre og storfamilie. Modulen skal bevisstgjøre barn og unge om deres rettigheter, og hvor de kan henvende seg hvis de blir utsatt for vold, misbruk i hjemmet, tvangs- eller arrangert ekteskap. Modulen vil ha et spesielt fokus på de ekstra utfordringene ungdom med en flerkulturell bakgrunn kan møte i den norske virkeligheten. I tillegg til utfordringer, vil modulen fokusere på fordelene disse ungdommene har, til forskjell fra norske ungdommer som "kun" har ett perspektiv på livet i Norge. Ungdom med en annen bakgrunn har flere ben å stå på, noe som er en berikelse for det norske samfunnet som helhet. De er ressurser som samfunnet kan dra nytte av dersom utfallet av asylsaken blir positivt. Men også i mottaksperioden bør de inviteres til å bidra med sine ressurser både på skolen, gjennom fritidsaktiviteter og på mottaket.

Individualismen og vektlegging av selvstendighet i det norske samfunn holdes opp mot kollektivismen som noen av barna/ungdommene er vant til fra hjemlandet. Dette kan oppleves som konfliktfullt, og mange erfarer at rollen de spiller på skolen forandres radikalt når de kommer hjem til foreldrene. Noen jenter forlater hjemmet i tradisjonelle klær, mens de raskt skifter til olabukse på vei til skolen. Å se barna blir integrert i det norske samfunnet, mens de selv tilbringer store deler av dagen på asylmottak, kan være utfordrende for foreldre.

Informasjonsvideoen «Ungdomsliv» er et fint utgangspunkt for diskusjon om forholdet mellom foreldre og barna.

I tema om likestilling diskuteres hva som menes med ordet «kjønn», og hvordan kjønnsrollene bestemmes? For eksempel hva er disse forventningene, både de synlige og usynlige, som er knyttet til det å være jente eller gutt?

I Norge legges det vekt på at man skal tenke selv og ta egne valg, spesielt med tanke på tobakk, alkohol og rusmidler. En underliggende

premiss i kurset er derfor at ungdommene tas med på diskusjon, fordi endring skjer gjennom meningsbrytning og dialog.

b) Mål

Bidra til en trygg oppvekst for barn og unge som bor på asylmottak.

c) Barnekonvensjonen

Art. 12, 13, 14, 16 og 33.

I denne modulen skal barnekonvensjonenes artikkel 14 vektlegges spesielt:

TANKE-, SAMVITTIGHETS- OG RELIGIONSFRIHET Barnet har rett til tanke-, samvittighets- og religionsfrihet. Staten skal respektere foreldrenes retter og plikter til å opplyse barnet om sine rettigheter i slike spørsmål.

d) Tema

- Ungdomsliv
- Barndom/barneoppdragelse og barns rettigheter
- Å være ung i Norge og i hjemlandet (generasjonskonflikter)
- Forelskelse
- Ekteskap, inkludert tvangsekteskap og arrangerte ekteskap
- Vold i nære relasjoner
- Likestilling, ytrings- og religionsfrihet
- Tobakk, alkohol og rusmidler (lovverk)

2. GJENNOMFØRING

Tidsbruk og innhold i arbeidsøktene

Modulen foreslås delt opp i to – tre økter à 2 til 3 timer.

Første økt

- Ord for dagen.
- Forelesning med innlagte diskusjonsoppgaver (PP 1 -11).
- Filmsnutter om å få venner i Norge (DVD 2).
- Filmsnutter om å få kjærester (DVD 2).

Andre og tredje økt

- Se film "Ungdomsliv – rettigheter og plikter for barn og unge i Norge", og løs diskusjonsoppgaver i grupper, eller diskutér spørsmålene i plenum.
- Forelesning med innlagte diskusjonsoppgaver (PP 11 – 22).
- Film om tvangsekteskap med diskusjonsoppgaver (BUFdir).
- Avslutt med filmen "Import – Eksport" med tilhørende diskusjonsoppgaver (se kort filmbeskrivelse under punkt 6, supplerende materiell).
- Utdeling av faktaark om rusmidler til arbeidsboken.

3. FORSLAG TIL METODEBRUK

- Foredrag, dialog og diskusjon. For metode i diskusjonsgruppene (PP9), se "Ideer på lapp" (vedlegg 11).
- Tema for rollespill, "Klassefest" (vedlegg 10).
- Dilemma som grunnlag for diskusjon i gruppen (vedlegg 11).
- Dialogspillet (vedlegg 13 og 14). Kursholder kan lage egne påstander til andre moduler.
- Se flere forslag til metoder i vedlegg 9 - 22.
- Skole arrangerer møte med norske ungdommer
Selv om ungdom som møtes på tvers av kulturer ofte finner ut av hverandres forskjeller, likheter og særtrekk, kan denne prosessen gjøres mer effektiv og trygg. Vi foreslår derfor at mottaket henvender seg til skolene der de unge går, og ber dem arrangere planlagte møter mellom unge fra mottaket og utvalgte unge fra skolen. Fra mottakets side burde de unge på forhånd laget en liste over spørsmål og tema. Skolen på sin side burde lage en liste blant de norske ungdommene om hva de tror de nye unge i Norge kunne trenge å forstå fra starten av.



4. FORSLAG TIL SAMARBEIDSPARTNERE

Krisesenter, kompetanseteam mot tvangsekteskap, familievernkontor, helsestasjon, politi, idrettslag, barnehage, skole, SFO, ulike religiøse grupper, Human- Etisk Forbund, Amnesty International.

KOMMENTAR OM VENNEFAMILIENS BETYDNING FOR ENSLIGE MINDREÅRIGE

Etter de rapporter vi har fått har det ikke vært problematisk å rekruttere norske kontaktfamilier til enslige mindreårige flyktninger når det har vært en instans som er oppdragsgiver og veileder. Det har tydeligvis vært til glede for begge parter. I praksis har initiativtager vært Barnevernet og /eller utvalgt person på mottaket. Den mest positive tilbakemelding vi har fått gjaldt 20 enslige mindreårige som alle hadde fått to kontaktfamilier. I tillegg til at man reduserte faren for at en familie kunne bli slitt ut, viste det også seg at de to familiene som hadde samme ungdom kommuniserte med hverandre.

er telefonkiosken som står utenfor huset han bor i. Foreldrene hans arrangerer hans ekteskap, vielsen skjer uten Renas til stede. Han søker familiejenforening og hans kone kommer til Norge.

- «Bendit like Beckham» handler som vennskapet, kjærligheten mellom to jenter og deres felles lidenskap for fotball, en fra en etnisk britisk familie og en fra en tradisjonell sikh familie i England.
- «Øst er Øst» handler om en stolt pakistaner og butikkeier. Han er en streng far som oppdrar de sju barna til å bli respektable pakistanere i nord England.
- Filmsnutter (fra TV-program som; «Kroppen min», «Kos og kaos » og «Migrapolis»). Her finnes fakta som kan brukes som utgangspunkt for diskusjon
- Filmene kan bestilles hos:
www.platekompaniet.no

7. NETTADRESSER OG LITTERATURENHENVISNINGER

5. FORSLAG TIL EKSURSJONER

Krisesenter, familievernkontor, helsestasjon, politi, idrettslag, ungdomsklubber, skoler, barnehager, SFO, religiøse forsamlingshus av ulike slag, Human- Etisk Forbund, Amnesty International.

6. HENVISNING TIL SUPPLERENDE MATERIELL

- Filmer:
 - "Import – eksport " er en komedie som handler om Jan fra Oslo som blir forelsket i Jasmin, som er født i Norge med Pakistanske foreldre. Familien til Jasmin har allerede planlagt et arrangert ekteskap for datteren, men Jan nekter å gi opp, og gjør alt for å vinne svigerfar sin gunst.
 - «99 % ærlig» Kino dokumentar 99 % ærlig følger fire ungdommer med minoritetsbakgrunn i deres arbeid med egne ambisjoner og drømmer.
 - «Vinterland»: Filmen handler om en Kurder, Renas som er bosatt i Nord Norge. Hans nærmeste kontakt med hjemlandet
- www.barneombudet.no/rettighetsplakaten
- www.dramaiskolen.no
- www.dramanett.no
- www.theatreoffoppressed.no
- <http://www.ungeogrus.no/no/>
- www.forebygging.no
- www.tvangsekteksap.no/informasjon på flere språk, kortfilm "På tvers av Grenser", Konvensjoner og lover om tvangsekteskap fra Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet samt diverse rapporter om tvangsekteskap.
- www.rettighetsbasen.no: Side med rettigheter, tips og informasjon for de under 18 år.
- www.bip.no: Barn og Unges Innvandringsportal: Informasjon om flyktninger og innvandring, inkludering og mangfold, samt rasisme og diskriminering.

Bøker:

- Skindeep: T. Jones, 2007 En bok om kjærlighet mellom to mennesker på tvers av etnisitet og kultur i Sør Afrika. En historie om apartheid og dens påvirkning på menneskene uansett farge.
 - Forberedelsen: R. Ahmed, 2008 tar opp mange dagsaktuelle temaer; ungdomsliv, oppvekst med flerkulturell bakgrunn og tvangsgifte. Hovedpersonen i romanen er Zara, en andregenerasjons innvandrerjente. Hun vokser opp med sine somaliske røtter, sterke familieband, historier og tradisjoner fra Somalia. Samtidig er hun en typisk norsk ungdom, hvor 17. mai, kino, kaffebarer og venner er naturlige faktorer. Alt dette skal Zara balansere som best hun kan. Men så kommer tiden da foreldrene viser Zara et album med bilder av menn i alle aldre. Hun skal giftes bort. Zara er i opposisjon til mange av de kulturelle tradisjonene hennes familie bærer med seg, men samtidig er kjærligheten og tilhørigheten til familien sterk.
 - Djulaha!: Om å forstå annerledeshet: L. Kumar, 2001. (Nå, Loveleen Riel Brenna "I vårt møte med den andre er det viktig å legge vekt på fellestrekkene mellom mennesker før vi begynner å bevege oss mot forskjellene. Våre fellestrekk vil kunne bygge en bro mellom oss og den andre, og vår annerledeshet er hvert vårt fastland, hvor vår særegenhet har sitt utspring." Kumar vil med denne boken vise hvordan broer kan bygges, og hvor risikoen for å rive dem ligger. Det er en innsiktsfull bok. Men først og fremst er det en praktisk bok, en veileder med konkrete tips og råd, spørsmål og svar som vil gi større trygghet i møte med den andre.
- Bokens tittel Djulaha! er hentet fra et indisk dikt og betyr teppevever – en metafor som passer godt for mennesker som daglig vever bånd mellom sin bakgrunn, sin egen identitet og det nye samfunnet de lever i.
- Kulturforskjeller i praksis: T. H. Eriksen & T. A. Sørheim, 2007 Forfatterne presenterer det flerkulturelle Norge, med temaer fra kultur, etnisitet, minoritetsspørsmål og tverrkulturell kommunikasjon, til konkrete diskusjoner om innvandreres forhold til skole, helsevesen og myndigheter.

- Barn med ulik tro: H. K. Sødal, 2000; Barn med ulik tro skaffer både lærere og andre et svært viktig verktøy for objektiv og utvidet forståelse av barn og ungdom med annen trosbakgrunn enn Den norske kirke.

8. ANNET BAKGRUNNSMATERIELL TIL KURSHOLDER

Teksten under er hovedsakelig bakgrunnsmateriale som kursholder kan sette seg inn i etter behov. Temaet omhandles i powerpoints 12 – 15.

EKTESKAP

Definisjon: Ekteskap er en institusjon som har formål å regulere samliv.

Det finnes ulike former for ekteskapsinngåelser. Vi skal her ta for oss tre ulike:

- Kjærlighetsekteskap
- Arrangert ekteskap
- Tvangsekteskap

I Norge ses ekteskapet på som en forbindelse mellom to mennesker, to individer og ikke som i deres land hvor ekteskapet er en forbindelse mellom to familier. I Norge har vi det som heter et individorientert menneskesyn hvor selvstendighet og egne valg for fremtiden er viktigere enn hva familien mener er best.

I Norge praktiseres kjærlighetsekteskapet som defineres som et individuelt valg mellom to personer som er forelsket og elsker hverandre. Den romantiske kjærligheten mellom kvinne og mann, mann og mann eller kvinne og kvinne står i sentrum. Familiene har lite eller ingenting de skulle sagt. Dette til tross ønsker også norske foreldre at barna deres skal gifte seg med et godt menneske fra en bra familie. Kjærlighetsekteskapet er svært forskjellig fra hvordan mennesker fra andre land praktiserer ekteskapsinngåelse.

I noen kulturer betraktes enkeltpersoner som en del av en større gruppe, en stor familie og slekt som er avhengige av hverandre, det kalles for et kollektivt menneskesyn. Å være en del av en slik storfamilie betyr at avgjørelser blir tatt på vegne av andre, også når det gjelder hvem man skal gifte

seg med. Foreldre og slekt har mye de skulle ha sagt når det kommer til valg av kone eller mann for sine barn. I Norge kaller vi slike ekteskap for arrangerte ekteskap. Det er vanlig at mor og far er med på å finne en passende mann for sin datter eller kone for sin sønn. Ekteskapskontrakten er ikke en kontrakt mellom to individer/mennesker som i Norge, men mellom to familier.

Det er flere grunner til det arrangerte ekteskapet:

- er at ekteskapet blir sett på som en sikkerhet for fremtiden for begge familier. Gjennom et ekteskap dannes en økonomisk allianse/forbindelse som er bra for begge familier og slekt, ekteskapet er også med på å holde familien samlet. Tanken om at de unge skal ta vare på sine foreldre når de blir gamle er viktig.
- man har stor respekt for at de som er eldre og har levd et langt liv, vet hva som er best for sine barn. Det er betryggende for barna at foreldrene er med på å bestemme hvem man skal gift seg med. Barna vet da at dersom noe skulle gå galt, så vil familie og slekt være med å hjelpe og støtte.
- gutter og jenter, menn og kvinner lever ofte adskilt. Skillet mellom kjønnene gjør at det hadde vært vanskelig å finne en partner dersom familien ikke hadde hjulpet til.
- det er viktig for familien at sønner og døtre giftes inn i en gode og respekterte familier.

Det finnes ulike grader av arrangert ekteskap, noen ganger får barna flere valg, andre ganger velger man selv og får valget godkjent.

Tvangsekteskap skiller seg fra arrangert ekteskap i at den som skal giftes bort ikke har noe valg. Hun eller han kan ikke si nei. Det kan være ulike syn på om et ekteskap er inngått med tvang eller ikke. Foreldrene kan si at de ikke har tvunget datteren eller sønnen sin inn i et ekteskap, mens datteren eller sønnen mener at hun/han ble tvunget. Det avgjørende i slike tilfeller er at det er kun den som har blitt utsatt for et arrangert ekteskap, som kan si om hun/han har blitt tvunget eller ikke. Tvangsekteskap skjer ofte i familier hvor forholdet mellom familiemedlemmer bestemmes etter autoritet. For eksempel ved at de eldste bestemmer over de som er yngre.

Et tvangsekteskap kan defineres som et ekteskap som organiseres på en slik måte at minst én av ektefellene:

- ikke har en mulighet til å velge å forbli ugift uten å bli utsatt for straff.
- ikke har mulighet til å velge en annen partner på tvers av familiens ønsker uten å bli utsatt for straff.
- har samtykket til ekteskap etter ulovlig press, trusler eller annen psykisk eller fysisk vold.



I Norge har vi en lov som sier at det å tvinge noen inn i et ekteskap er forbudt. Norge var det første landet i verden som kriminaliserte tvangsekteskap. De som tvinger en sønn eller datter til ekteskap kan få opp til 6 års fengsel.

Det finnes flere lover som skal sikre retten til å inngå ekteskap. Det vil si at vi har regler for hvordan ekteskap skal inngås, hvem som kan gifte seg med hverandre, hva som må til for at et ekteskap skal være godkjent i Norge og hvilke rettigheter man har dersom man tvinges inn i ekteskap.

Barn som blir tatt med til utlandet og utsettes for tvangsekteskap, eller som tvangsgiftes i Norge, kan ta kontakt med den norske utenriksstasjonen/ambassaden i det landet de er i og få hjelp. Hjelpen kan bestå i mekling eller hjelp til å reise hjem til Norge.

Mer informasjon finnes i "Konvensjoner og lover om tvangsekteskap", Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet 2010. Kan bestilles fra: Departementenes servicesenter, Post og Distribusjon, E-post: publikasjonsbestilling@dss.dep.no, oppgi publikasjonskode Q-1170 B.

MANUS til "Ungdomsliv og familie".

Første økt

Ord for dagen

"Jeg er egentlig glad og fornøyd selv om jeg ikke helt vet hvor veien går, for én ting vet jeg, og det er at jeg går på mine egne ben!"

Slik kan en norsk ungdom snakke når hun eller han er på vei mot framtiden i et fritt, rikt og fredelig land. De har hele sitt liv levd i en nasjon som har hatt stabile regjeringer, og de vet at veien foran dem er trygg. De frykter verken sult og nød, bomber eller granater. Det er ikke alle unge, norske som har den samme selvtilliten, men de fleste vet at hovedveien i det moderne Norge går gjennom skole, utdanning og opplæring til et yrke. Noen synes denne veien er ganske lett, andre norske unge synes den er ganske bratt, og noen faller dessverre utenfor på veien.

For deg som nå er kommet til et norsk mottak venter to bratte veier. Den første dere skal ta fatt på, dreier seg om å få opphold i Norge. Den bakken kan ikke dette kurset hjelpe deg eller dere

til å gå, den må dere gå sammen med norske myndigheter. Den andre bratte veien, det vil si veien til utdannessamfunnet, kan du begynne på med en gang. Første steget er nemlig å bli så god i norsk som mulig.

Mange unge som har flyktet hit, er ti ganger sterkere enn de norske. Men på grunn av tunge tanker fra fortiden, problemer her og nå, og usikkerhet for framtiden, føler du deg kanskje ti ganger svakere. Det er vårt mål med dette kurset at du skal få bruk for din egen styrke, og at du ikke skal miste motet i de bratte bakkene du møter. Dette er vår største utfordring. Noe av det verste som kan hende deg er at du hele tiden føler deg som et offer, for da mister du muskelkraften din på grunn av små humper i veien. Dette skal vi snakke mye mer om på kurset.

Når du nå skal gå på dine egne, sterke ben i det norske ungdomsmiljøet, er det slett ikke farefritt. Det er kjempeviktig at du styrer unna miljøer hvor det er mye vold, alkohol og stoff. Vi skal gi deg så mange gode råd vi kan, men der ute må du gå på egne ben. Men vi har stor tro på at du vet om det dårlige du må passe deg for, og at du finner det gode miljøet som kan gi deg styrke og glede.

PP 2 Barnekonvensjonens artikkel 14 - Tanke-, samvittighets – og religionsfrihet

Grunnen til at vi valgte artikkel 14 er først og fremst fordi det står at du som barn og ungdom har din egen tankefrihet og rett til å velge religion. Du har rett til å følge din egen samvittighet. Det vil si at du er selvstendig person, ikke bare en del av dine foreldre. Det står i artikkel 14 at foreldrene har rett til å veilede deg om disse rettighetene når du er liten, men etter hvert har du din egen frihet for tanke, samvittighet og religion.

PP 3 UNGDOMSLIV

Ungdomstiden er en tid som for mange er preget av økt frihet i overgangen fra barn til voksen. Foreldre og samfunnet rundt har ulike forventninger til dere. Dere vil oppleve mange forandringer, dere vil utforske nye ting, og dere kan bli forvirret nettopp på grunn av at forventningene er så ulike. Alt dette er normalt. Det er ikke alltid like lett å være ungdom, og da spesielt ikke for dere som ikke er født og oppvokst i Norge med norske foreldre.

I dag skal vi snakke om ungdomsliv og foreldre. Vi skal begynne å snakke litt om barneoppdragelse, fordi det er i familien man lærer opp til hva som er rett og galt. Dette tar man dette med seg videre i livet, uansett hvor man skal bo. Vi skal snakke om fritid, om viktigheten av å være aktiv.

Vi skal snakke om hvordan det er å vokse opp med "to kulturer", det vil si bakgrunn og tradisjoner fra to ulike land.

Vi skal snakke om forelskelse og ekteskap, og hva som er forskjellene og likhetene mellom Norge og deres hjemland.

Vi skal snakke om vold i hjemmet og hva slags lover vi har her i Norge når det gjelder vold.

Deretter skal vi snakke om likestilling, ytrings – og religionsfrihet, og til slutt rusmidler.

PP 4 BARNEOPPDRAGELSE

Over alt i verden er det ulike meninger om hva som er god barneoppdragelse. Barneoppdragelsen blir påvirket av hva de voksne mener er rett og galt, og dette er ulikt fra land til land.

I dag skal vi se nærmere på hvordan barneoppdragelsen er i Norge, og vi skal snakke litt om forskjeller og likheter mellom Norge og deres hjemland.

Barn i Norge i dag er selvstendige, og de har et stort spillerom til å være seg selv. Men det har ikke alltid vært slik. I gamle dager skulle barn først og fremst være lydige og pliktoppfyllende.

Barneoppdragelsen i Norge er ikke perfekt, og det er store diskusjoner om hva som er rett. Uansett ønsker alle foreldre at barna skal være glade, lykkelige og få en god fremtid.

Vi kan si at det finnes to hovedretninger for barneoppdragelse i Norge. Her har jeg satt opp en akse – som går fra det ene ytterpunktet voksenstyrt til det andre ytterpunktet selvstyrt, med medstyrt i midten.

Selvstyrt – er ikke en egen retning innenfor barneoppdragelsen i Norge – men i noen familier er det barna som styrer, noe som hverken er bra for barna eller foreldrene. (avmerking på aksene) – vi i Norge befinner oss ca. her. Men det dette er ikke fast, noen ganger får barn være med å bestemme selv, mens andre ganger kommer foreldrene inn og bestemmer alt.

1. Den voksenstyrte barneoppdragelsen liker egenskaper som lydighet, veloppdragenhet og ansvarsfølelse hos barn. Foreldrene er her meget opptatt av lydighet, og de har mange regler og mye kontroll og grenser for hva barna kan gjøre og ikke gjøre.

Foreldrene er meget autoritære. Det vil si at voksne bestemmer alt, og barna blir ikke spurt om hva de mener. Det er lite eller ingen rom for forhandling mellom voksne og barn.

Foreldre snakker lite med barna, og på den måten vil ikke barn vite hva foreldrene tenker. Det er da vanskelig for barna å vite hva foreldrene ønsker av dem.

2. Den medstyrte oppdragelsen er den mest vanlige i Norge i dag. Her får barnet være med å bestemme på noen områder. Det er barnas beste og barnas behov som står i sentrum. Den medstyrte barneoppdragelsen bygger på å behandle gutter og jenter likt, og å gi ansvar og innflytelse etter barnas alder. Foreldrene har en stor interesse i å utvikle barnas personlighet, og det barna er flinke til.

På noen områder skiller norsk barneoppdragelse seg fra den vi finner i andre land. I Norge ønsker foreldrene å ha stor kontroll over barna når de er små, og så gir de dem større og større ansvar og frihet etter hvert som de blir eldre, og frem til de blir myndige når de er 18 år. I mange andre land er det helt motsatt.

Hvordan er det i ditt hjemland?

Hvilke andre forskjeller ser du mellom norsk barneoppdragelse og den du er vant til?

Hva synes du er bra og hva er ikke bra med norsk barneoppdragelse?

PP 5 SKOLE OG FRITID

Deltakelse i barnehage, skole, SFO og fritidsaktiviteter ses på som veldig viktig i Norge. Alle barn og unge har både rett og plikt til å gå på skolen, og det gjelder også dere.

Diskuter i grupper:

Hva betyr ordet fritid for deg? Hva gjorde du i ditt hjemland når du ikke var på skole eller jobbet? Har dere et likt ord på ditt språk?

I Norge har vi et spesielt forhold til og er veldig opptatt av fritid. Det er til og med forskere som har funnet ut at siden 1970 til 2000 har nordmenn fått 75 minutter mer fritid. Om disse tallene stemmer helt nøyaktig er ikke så viktig. Det som er viktig er at fritid er noe som opptar nordmenn og blir sett på som et gode. Vi har et klart skille mellom skole, jobb og fritid. Vi sier at det er viktig å bruke fritiden til noe fornuftig.

I Norge er det vanlig å delta på det vi kaller for fritidsaktiviteter og det er nesten forventet at alle skal ha en aktivitet som de driver på med. Det kan være alt fra ulike typer ballspill som fotball, håndball, volleyball og basket, eller kor, korps, dans, drama, speider og ulike typer vintersport. Ved å delt på ulike fritidsaktiviteter vil dere komme i kontakt med og bli kjent med andre ungdommer både norske og utenlandske med like interesser. Gjennom å være medlem og deltakende i slike aktiviteter vil dere få tilgang til det vi kaller for de norske sosiale kodene. Sosiale koder er et annet ord for hva som er og ikke er tillatt og akseptert i samhandling med andre. De sosiale kodene er ulikt fra land til land, kultur til kultur og religion til religion og de er viktige å få tilgang til. Gjennom fritidsinteresser- og aktiviteter vil dere lære nye ting som kan være viktig for fremtiden, dere vil få ny kunnskap og få tilgang til sunne verdier. De aller fleste fritidsaktivitetene handler om å gjøre noe sammen med andre og da vil dere lære mer om verdier som nordmenn setter høyt som for

eksempel det å kunne samarbeide, vise respekt til andre, vise medfølelse, det at vi er alle like mye verdt.

Selv om det er voksne ansatte som har hovedansvaret både i barnehagen, skolefritidsordningen og i de ulike fritidsorganisasjonene, forventes det at også foreldre skal hjelpe til, både med lekser og som hjelpere til i fritidsorganisasjonene dersom det er behov for det.

PP 6 AKTIVITETSTILBUD I NÆRMILJØET

Til kursholder:

Her kan hvert mottak legge inn hva slags aktivitetstilbud som finnes der hvor mottaket er. Få gjerne inn noen fra ulike fritidsorganisasjoner som kan fortelle om deres tilbud.



Kultur og verdier

Nå skal vi snakke om hvordan det er å være en ungdom som kommer til et nytt land. Vi skal se en liten film, og her skal Salman fra Tsjetsjenia og Shafiq fra Afghanistan si noe om det å ta vare på sin egen kultur.

Spill filmen fra DVD 2 "Ta vare på egen kultur og egne verdier". Tolkene simultanoversetter (tekstene skrevet ut som vedlegg 23)

- Hva synes Salman var vanskelig?
- Hva synes de var de største forskjellene?
- Hvordan syntes Shafiq det var å komme til Norge?
- Hva syntes han det var viktig å gjøre?

PP 7 KULTURELT LAPPETEPPE

Som utenlandske unge som bor i Norge har dere med dere viktige tradisjoner fra hjemlandet deres. Dere og foreldrene deres ønsker å beholde viktige normer og verdier fra hjemlandet, samtidig som dere skal bli en del av det norske samfunnet.

Det er viktig å bli kjent med det norske samfunnet fordi det kan forklare hvorfor nordmenn gjør det de gjør. Både når det gjelder hvordan samfunnet virker, hvilke verdier og normer som er viktige, og ikke minst de norske tradisjonene.

Noen unge opplever at de kommer i konflikt med foreldrene sine fordi de ønsker å leve som norske ungdommer, mens foreldrene vil at de skal gjøre slik som er vanlig i det landet de kommer fra. Dette gjelder spesielt for jenter. Vi sier ofte at unge med utenlandske foreldre lever i to verdener; en hjemme og en i det norske samfunnet. Dette gjør at en kan bli ganske forvirret. Skal jeg være norsk, somalisk, eller kurdisk eller norsksomalier eller norskkurdisk?

Det er flere grunner til at jenter har strengere regler for hvem de kan være sammen med, og hvor de kan oppholde seg. En grunn er at jenter og kvinner i hjemlandet ikke har lov til å omgås menn som de ikke er i slekt med. En annen grunn kan være at jentene har en viktig oppgave i å ivareta familiens ære.

Noen, spesielt jenter, velger å bryte helt med familien sin fordi de synes det blir for vanskelig å godta at jenter og gutter ikke blir behandlet likt i familien. Men vi vet også at mange etter hvert som de blir eldre ønsker å ta vare på de viktige verdiene som de ha fått fra sine foreldre. Ungdom tar med seg og verdsetter viktige verdier fra foreldrene sine, samtidig som de tar opp i seg nye verdiene fra det norske samfunnet. Slik lages et kulturelt lappeteppesom her på bildet.

PP 8 BALANSEKUNSTNERE

Til forskjell fra etnisk norske ungdommer opplever utenlandske unge et dobbelt press når de skal finne sin plass i samfunnet.



Vi har allerede vært inne på at foreldrene og deres landsmenn har andre forventninger til dere enn nordmenn. Men etter hvert som tiden går, og dere blir rikere på erfaringer og vet hva dere vil, blir dere flinke balansekunstnere.

Med balansekunstnere menes det:

(BILDE 1)- På den ene siden har du din egen og foreldrene dine sin kultur og tradisjoner fra hjemlandet som dere ønsker å ta vare på.

(BILDE 2) og på den andre siden har dere den norske kulturen og tradisjonene som også vil spille en stor rolle med hensyn til hvem dere er.

(BILDE3/4) dere vil etter hvert klare å bli dyktige balansekunstnere mellom de to ulike kulturene og tradisjonene.

Forskning viser at innvandrerungdom i ulike situasjoner vil vektlegge den ene eller den andre kulturen. Innvandrerungdom får på denne måten flere ben å stå på, og dere vil lage deres egen identitet, med trekk og verdier fra både foreldrenes og den norske kulturen.

Samtidig vet vi at foreldrene deres er redde for at dere skal glemme hvor dere kommer fra, og at viktige kulturelle verdier skal forsvinne. Det er viktig at dere har forståelse for deres foreldres frykt for det som for dem er fremmed. Det er helt naturlig. Forskning viser at utenlandske foreldre ikke ønsker at barna deres skal delta på aktiviteter etter skoletid nettopp fordi de frykter at de skal bli fornorsket. Dette gjelder spesielt for jenter. Det er vesentlig at dere setter dere ned og snakker med foreldrene deres om dette. Fortell om hvordan det er på skolen, og om hvem dere er sammen med på fritiden. Inviter gjerne foreldrene deres med for å se hvordan det er for eksempel på fotball, dansetrening eller andre fritidsaktiviteter dere driver med. Da kan det være lettere for dem å forstå, godta og gi dere tillatelse til å delta i det norske samfunnet. Dere må hjelpe foreldrene deres til å se at det ikke er så farlig.

Fornorskning bør ikke hovedsaklig ses på som negativt. Når man er en del av et samfunn blir man automatisk påvirket om man vil det eller ei. Og det at innvandrer ungdom blir fornorsket, kan være positivt i den forstand at de blir integrerte i det norske samfunnet.

Dere lærer de norske væremåtene, og jo flinkere dere er til å finne veien gjennom det norske samfunnet, desto tryggere og mer vellykkede vil dere bli på skolen, universitet og på jobb. Her kommer noen råd som kan lette denne tiden litt for dere.

1. Ha en åpen dialog med foreldrene deres om hva som foregår i livet deres.
2. Diskutere hva som er bra og dårlig med begge kulturer.
3. Det er viktig at foreldrene deres setter seg inn i det norske samfunnet. På den måten kan de lettere holde følge med dere, og ha en større forståelse for det dere går igjennom som unge som vokser opp i Norge.

PP 9 DISKUSJONSOPPGAVE

Bruk gjerne metoden "Ideer på lapp" (se vedlegg 9)

1. Hvordan er barneoppdragelsen i ditt hjemland?
2. Hvilke fordeler synes du det er å ha en fot i to kulturer/verdener?
3. Hva er de største utfordringene med å være det vi her kaller for balansekunstnere?
4. Sett opp 5 gode ting med din kultur og 5 gode ting med den norske kulturen

PP 10 HVORDAN KOMME I KONTAKT MED NORSKE UNGDOMMER

Ungdomskultur

Den norske ungdomskulturen er et stort tema som det er vanskelig å veilede dere om. Det skal vi komme tilbake til. Møte med den norske ungdomskulturen handler om hvordan en som kommer til en ukjent kultur skal orientere seg. Det første og viktigste er hvordan en fremmed ungdom kan kommunisere med de nye ungdommene. Det første og største hinderet er språket, og så er det mye som kommer etter hvert. Det betyr at i den første tiden må de unge som er kommet hit som flyktninger prøve å tolke den norske ungdomskulturen ut fra det de ser. Hva er det dere ser? Dere ser hvordan de unge oppfører seg. Det

kaller vi ungdommens væremåte. Hvordan de er mot hverandre. Hvordan gutter og jenter oppfører seg i mange situasjoner og gruppe, inkludert hvordan de er kjærester. Hvis du deltar i idrett kan du observere og lære mye der, men du ser dem også som små gjenger på kjøpesenteret. Mest kan du lære den første tiden på skolen der du er sammen med jevnaldrende. I alle fall må du se på væremåte, hvordan de forholder seg til hverandre, hvordan de ser ut og hvordan de tar seg ut. Det vil si hvordan de kler seg, og hvordan de reagerer i forskjellige situasjoner, for eksempel konflikter. Musikk og nettet er også to måter å få innblikk i ungdomskulturen uten at man trenger all verden av språk.

De ungdommene dere møter lever i en norsk familie. Det innebærer at så lange dere ikke er invitert inn i en norsk familie og kan se selv, så må dere tenke dere hvordan det er og spørre noen om det du vil vite.

Vi sa til å begynne med at det var vanskelig å formidle og forklare ungdomskulturen for dere som har kommet utenfra og inn. Grunnen til at det er spesielt vanskelig for oss å formidle ungdomskulturen til dere, skyldes det faktum at vi voksne dere møter, ikke lengre selv er ungdommer. Faktisk ville vi få det ganske vanskelig dersom noen klarte å kle og sminke oss så vi kunne gå for 17-åringer og deretter sendt oss ut i ungdomsmiljøet: Vær så god vær ung! Selv om vi kan språket, kunne vi ha følt oss ganske utenfor. Først måtte vi lære oss det nye ungdomsspråket, hva det egentlig betydde det de sa, og ikke minst hvordan vi skulle tolke måten de sa det på. For oss som har levd en stund er faktisk ungdomsspråket et fremmedspråk.

Det er to ting som blir helt sentralt. Det første er å finne ut av hva som er viktigst å finne ut av, og for å klare det må dere forsøke å finne noen dere kan spørre. Det kan være noen fra deres eget land som har vært her lengre enn dere, videre noen av de ansatte på skolen og mottaket. Den andre kilden som kan bli veldig god i mottaket, er de blant de ansatte som selv har ungdommer ute i ungdomskulturen. De har en utsikt og en innsikt som vi andre ikke har.

Vi kan si at du har to viktige oppgaver i forhold til den norske ungdomskulturen. Det ene er å klare tilkoblingen. Det vil si å bli kjent med noen, få venner, forstå mer og mer slik at du kan passe inn i

de forskjellige gruppene og føle at du mestrer flere og flere situasjoner i møtet.

Det andre vil vi kalle beskyttelsen. Det vil si at du får veiledere som kan gi deg kunnskap om hvor du ikke bør være, hvem du ikke bør være sammen med, hvilke miljøer som er helt feil. Noen ganger kaller vi slike feile miljøer for undergangsmiljøer. Med det mener vi grupper av unge som har begynt å skulke skolen regelmessig, eller som rett og slett har sluttet på skolen og som samtidig er på vei inn i stoff og rusmiljøer. Disse unge har etter hvert en egen krets av venner hvor det å bryte regler og kriminell atferd er en del av dagliglivet. Kanskje kan det hjelpe deg at du henger opp disse to ordene, TILKOBLING, hvordan kan jeg få til det – det må jo skje gradvis. Og det andre ordet er BESKYTTELSE. Hvordan kan jeg lære å passe meg slik at jeg ikke kommer i et dårlig miljø.

Uansett hvem man skal bli kjent med så finnes det noen hovedregler og tips til hvordan komme kontakt med nye mennesker, i dette tilfellet med norske ungdommer:

1. Bland deg med nordmenn, og unngå bare å være sammen med dine landsmenn på skolen og på fritiden.
2. Oppsøk fritidsaktiviteter. Der kan du få venner, og der lærer du mer norsk.
3. Vær interessert, åpen og lytt til hva de andre har å si.
4. Inviter venner og klassekamerater på besøk til mottaket.

Til Kursholder:

Her kan du bruke filmsnuttene om det å få norske venner: Filmklipp 3

Nå skal dere få høre hva Fitore fra Kosovo, Salman fra Tsjetsjenia og Shafiq fra Afghanistan sier om de å få norske venner.

Fikk dere noen nye idéer her?

PP 11 FORELSKET

Ungdomstiden er en fase i livet hvor det skjer mange endringer. Kroppen forandrer seg, ditt

forhold til dine foreldre og familie endrer seg, du får gjerne mer ansvar, venner blir viktigere, og du kan forelske deg.

Når en er forelsket så kribler det i kroppen, og en kan lett bli ukonsentrert fordi en nesten ikke klarer tenke på noe annet enn den en er forelsket i. Det er både spennende og gøy å være forelsket.

I ulike land er det ulike regler for hvordan man kan vise forelskelse, og hva som er lov og ikke lov når det kommer til det å være kjærester.

Man kan være forelskelsket i en av motsatt kjønn, eller man kan også forelske seg i en av samme kjønn.

I Norge har jenter lov å være kjærester med jenter og gutter med gutter. Dette kalles for homofili. Vi skal snakke mer om dette temaet senere i kurset.

I Norge kan man være kjærester uten å måtte skjule det for familien og resten av samfunnet, og Norge er et land hvor forholdet mellom kjønnene er forholdsvis avslappet, sammenlignet med land som mange asylsøkere kommer fra.

Mennesker som kommer fra andre land har andre regler hvor man ikke har lov til å være kjærester og sammen før man er gift.

Spørsmål til diskusjon:
Hvordan er dette i ditt hjemland?

Til kursholder:
Her kan du vise filmsnutt 4 om det å få kjærester (DVD 2). Tolkene simultanoversetter.

Filmsnutt om å få kjærester

Nå skal dere høre hva Salman, Fitore og Bahez sier om det å få kjærester.

Diskusjonsoppgaver:

- i. Hva kan være vanskelig med det å få seg kjæreste i Norge?
- ii. Hva tenker dere om det å ha norsk eller utenlandsk kjæreste?
- iii. Hvordan vil du gå frem hvis du vil finne deg en kjæreste?
- iv. Hvordan vil du gå frem overfor dine foreldre hvis eller når du får deg en kjæreste?

Andre økt

Film "Ungdomsliv, rettigheter og plikter for barn og unge i Norge" (UDI)

Her anbefaler vi at kursholder viser ett og ett filmkapittel, og tar diskusjonsoppgavene etter hver filmsnutt.

Spørsmål og diskusjonsoppgaver til filmen:

1. Hvorfor må far bestemme over meg?
 - Hva tenker dere om at far til Shervin bestemmer over ham?
 - Har far til Shervin lov til å slå?
 - Hvorfor tror dere far til Shervin er sint og hissig?



2. Retten til å velge ektefelle

- Kan foreldrene til Shervin bestemme hvem han skal gifte seg med?
- Hva er Shervins rettigheter her?
- Hvor kan han få hjelp?
- Hva synes dere er rettferdig? – skal man kunne velge ektefelle selv?

3. Storebror får lov til alt

- Hvorfor kan ikke Esther være sammen med venninnene sine?
- Hva betyr likestilling?
- Er det forskjell på hva jenter og gutter kan gjøre i din familie?

4. Rettigheter og plikter

- Hvilke rettigheter har en ungdom?
- Hvilke rettigheter har en asylsøker ungdom i følge filmen?
- Hva betyr taushetsplikt?
- Hva synes dere det er viktig å få være med å bestemme?

PP 12 EKTESKAP

Det finnes ulike former for ekteskapsinngåelser. Vi skal her ta for oss tre ulike typer av ekteskap:

Kjærlighetsekteskap

Arrangert ekteskap

Tvangsekteskap

I Norge praktiseres kjærlighetsekteskapet. Den romantiske kjærligheten mellom kvinne og mann, mann og mann eller kvinne og kvinne står i sentrum. Den enkelte bestemmer selv hvem han eller hun skal gifte seg med.

I store deler av verden har foreldre og slekt stor påvirkning når det kommer til valg av ektefelle for sine barn. I Norge kaller vi slike ekteskap for arrangerte ekteskap. Det er vanlig at mor og far, og i noen tilfeller andre i slekten, er med på å finne en passende mann for sin datter eller kone for sin

sønn. Ekteskapskontrakten er ikke en kontrakt mellom to individer/mennesker som i Norge, men mellom to familier.

Tvangsekteskap skiller seg fra arrangert ekteskap i at den som skal giftes bort ikke har noe valg. Hun eller han kan ikke si nei. Det som er viktig å vite her, er at det er kun den som er blitt utsatt for tvang som kan si om hun/han er blitt tvunget eller ikke. Tvangsekteskap skjer ofte i familier hvor forholdet mellom familiemedlemmer bestemmes etter autoritet. For eksempel hvor det er de eldste som bestemmer over de som er yngre. Tvangsekteskap er forbudt i Norge og har en fengselstraff på 6 år for dem som utfører tvangen.

TVANGSEKTESKAP

Her kan kursholder vise filmen fra BUFdir og UDI om tvangsekteskap. Vi anbefaler kortversjonen (10 minutter). Oppgaver følger med filmen.

PP 13 DISKUSJONSOPPGAVE

Abdullah har en søster Someyah. Hun er 17,5 år. Familien har lenge snakket om at hun er i gifteklar alder. En dag kommer en afghansk mann og dame på besøk til Someyahs foreldre. Someyah forstår at besøket handler om ekteskap, hennes eget.

Someyah har en drøm om å fullføre utdannelsen sin før hun skal gifte seg. Hun ønsker også å velge sin ektemann selv. Men hun vet hvor viktig dette ekteskapet er for hennes familie, hun vil ikke skuffe dem. Og etter mye tenking sier hun ja selv om hun egentlig ikke vil.

To uker etter besøket er det bryllupsfest og Someyah blir giftet bort.

1. Blir Someyah tvangsgiftet? Er dette et lovlig ekteskap etter norsk lov?
2. Hvor kunne hun fått hjelp?

PP 14 KONTAKTPERSONER

Barn som blir tatt med til utlandet og utsettes for tvangsekteskap, eller utsettes for tvangsekteskap i Norge, kan ta kontakt med den norske utenriksstasjonen/ambassaden i det landet de er i og få hjelp. Hjelpen kan bestå i mekling eller hjelp til å reise hjem til Norge.

Dersom du eller noen du kjenner blir utsatt for tvangsekteskap kan dere ta kontakt og få hjelp av disse:

Kompetanseteamet mot tvangsekteskap
E-post: kompetanseteamet@imdi.no
Tlf: 47 80 90 50

Røde Kors informasjonstelefon om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse
E-post: info.tvangsekteskap@redcross.no
Tlf: 815 55 201

Selvhjelp for innvandrere og flyktninger (SEIF)
E-post: seif@seif.no
Tlf: 22 03 48 30

PP 15 VOLD I HJEMMET

I Norge er det ikke lov å utøve vold i familien. Det er like streng straff for å slå og skade et familiemedlem, som det er for å slå ned noen på gata. Vold i familien er rett og slett forbudt. Dersom det dreier seg om grov vold som fører til brudd eller andre alvorlige skader som krever lege- eller sykehusbehandling, er straffen opp til 6 års fengsel.

Det er selvsagt forbudt å slå barn, og det er nå over 70 år siden det ble forbudt å slå barn på skolen i Norge. Tidligere hadde lærerne hatt lov til å slå barn med hånd og med linjaler over fingrene og slike ting. I 1936 ble dette forbudt ved lov, noe både foreldre og lærere var enige om var bra.

I 1987 ble det også helt forbudt for foreldre å slå barna sine i Norge. Loven er siden da blitt strengere og strengere, og nylig (2010) ble to norske foreldre i Bergen, som i flere år hadde gitt barna regelmessig juling med tresleiv, dømt for det. Mannen ble dømt til 75 dager i fengsel, kvinnen til 60 dager i fengsel. Dersom de ikke slutter med det nå, kan Barnevernet plassere barna i et annet hjem. Det heter fosterhjem.

Det er mange som ikke forstår hvorfor det er forbudt å slå barn og unge, dersom man ikke slår særlig hardt. Begrunnelsene finnes blant annet i forskning som viser at mange barn som har blitt slått får det vanskeligere seinere i livet. Mange blant disse barna blir triste som voksne, og flere blir selv voldelige og slår sine egne barn. Det har også vist seg at barn som er redde for å bli

slått, kan få problemer med å konsentrere seg på skolen og slik få ødelagt sjansene til å få en god utdanning.

PP 16 KVINNERETTSFORKJEMPERE I NORGE

Til kursholderne:

Dere må vurdere om hvor mye dere vil ta med av dette ut fra barnas alder og modenhet.

I Norge var det to kvinner som begynte kampen for likestilling mellom kjønnene. De het Ida Cecilie Thoresen og Gina Krog, og ble født for ca 150 år siden. Ida Cecilie Thoresen var den første kvinne som krevde rett til å ta eksamen på Universitetet i 1882 (i 2011 er dette 129 år siden!). Hun var den første kvinnen i Norge som krevde de samme rettighetene som menn, og hun vant frem! Gina Krogh på sin side, kjempet for norske kvinners rettigheter helt til sin død i 1916. Hennes kamp endte med at norske kvinner fikk stemmerett på lik linje med menn i 1913. Norge ble da det tredje landet i verden som innførte stemmerett for kvinner. Det var bare på New Zealand (1893) og i Finland (1906) at kvinner hadde fått stemmerett før Norge. Slik begynte altså kampen for kvinners rettigheter for snart 130 år siden.

PP 17 LIKESTILLING

Norge fikk likestillingslov i 1978. Likestillingsloven skal sikre likhet mellom kjønnene, og bedre kvinners stilling i samfunnet. Kvinner og menn skal gis like muligheter til utdanning og arbeid. I dag har vi et krav om likestilling mellom kjønnene på alle områder som angår livet – i hjemmet, på skolen, i jobben og på fritiden.

PP 18 LIKESTILLING

Hjem og husarbeid: Tidligere utførte kvinnene mesteparten av arbeidet i hjemmet. I dag er det fremdeles slik at jentene hjelper mer til hjemme, men forskjellene er ikke så store som for 10- 20 år siden. Dette varierer mye fra familie til familie i Norge.

Skole og utdanning: Jenter er i stort flertall innen helse- og sosialfag, musikk, dans og drama og formgivingsfag. Det er nesten bare gutter på byggfag, elektrofag og mekaniske fag. Det viser seg også at flere jenter tar høyere utdanning enn gutter, og jentene er i dag i flertall på

universitetene. Et økende antall kvinner blir jurister, leger og samfunnsvitere med høyere utdanning.

Kropp og seksualitet: Ungdomstiden preges av at kroppen forandres og fokuset på kroppen blir sterkere. Gutter og jenter begynner og utforske det andre, eller samme kjønn. Både jenter og gutter har fått økende bevissthet om sin seksualitet. Dette kan komme av at jenter og gutter er mer selvstendig og selvbevisste enn tidligere.

Jobb: Fortsatt er det slik i Norge ser vi at gutter stort sett velger typiske mannsjobber (som for eksempel håndverker, bonde, leder) og jenter typiske kvinnejobber (som for eksempel butikk, service, kontorjobber og omsorgsykker).

Økonomi: Som et resultat av at kvinner og menn er blitt mer likestilte i arbeidslivet har kvinner mer og mer nærmet seg menn når det kommer til lønn. Det og også ført til at kvinner er blitt mer økonomisk selvstendige, og slik ikke nødvendigvis trenger en mann ved sin side. Det er store diskusjoner i Norge om at kvinner og menn bør få lik lønn for likt arbeid, der er vi ikke enda dessverre. Flere mener dette er brudd på likestillingsloven.

Alt i alt: Gutter og jenters roller og atferd nærmer seg hverandre, mens på samme tid bevares noen tradisjonelle roller.

For mer info, se: Likestilling og diskrimineringsombudet: <http://www.ido.no/no/>

PP 19 DISKUSJONSOPPGAVE

Abdullah har en eldre søster Someyah. På fritiden er Abdullah mye sammen med vennene sine, både gutter og jenter. Han driver med fotball og går på disco. Someyah er som oftest hjemme og hjelper til med matlaging og husvask. Hun får nesten aldri lov til å gå på kafé med venninnene sine. Someyah synes dette er urettferdig.

1. Hva tenker dere om dette?
2. Hvordan tror dere det er i norske familier?
3. Hvorfor tror dere Abdullah har det friere enn Someyah?

PP 20 YTRINGSFRIHET

Ytringsfrihet er en rettighet som betyr at alle har friheten til å ha egne meninger, til å motta og gi informasjon uten innblanding fra myndighetene eller andre personer.

Ytringsfrihet regnes som en viktig del av et rettssamfunn, men den begrenses likevel noe. Det er noen ting man ikke har lov til å si, og det gjelder spesielt krenkelser. Å krenke noen betyr at man fornærmer en annen person eller gruppe med å si noe stygt. I Norge er rasistiske uttalelser og ærekrenkelser (fornærmelser) straffbart.

I menneskerettighetene

Artikkel 18 - Enhver har rett til tanke-, samvittighets- og religionsfrihet. Denne rett omfatter frihet til å skifte religion eller tro, og frihet til enten alene eller sammen med andre, og offentlig eller privat, å gi uttrykk for sin religion eller tro gjennom undervisning, utøvelse, tilbedelse og ritualer.

Artikkel 19 - Enhver har rett til menings- og ytringsfrihet. Denne rett omfatter frihet til å hevde meninger uten innblanding og til å søke, motta og meddele opplysninger og ideer gjennom ethvert meddelelsesmiddel og uten hensyn til landegrenser.

Artikkel 20 - Enhver har rett til fritt å delta i fredelige møter og organisasjoner. Ingen må tvinges til å tilhøre en organisasjon

I Barnekonvensjonen:

Artikkel 12. Å si sin mening og blir hørt. Barnet har rett til å si sin mening i alt som vedrører det og barnets meninger skal tillegges vekt.

Artikkel 13. Få og gi informasjon. Barnet har rett til ytringsfrihet, til å søke, motta og spre informasjon og ideer av alle slag og på alle måter.

PP 21 RELIGIONSFRIHET

I Norge er religionsfrihet fastsatt i grunnloven. Religions- og trosfrihet betyr at alle mennesker har rett til å tro på hva eller hvem de vil, og tilbe hvem eller hva de vil. I Norge blir religionsfrihet sett på som en grunnleggende menneskerettighet.

Religionsfrihet betyr også at du kan velge ikke å ha noen religion eller tro, og stå utenfor kirke eller trossamfunn. Dette er rettigheter du har, ikke bare i forhold til den norske stat, men også i forhold til dine foreldre eller verge.

PP 22 DISKUSJONSOPPGAVE

- Hva synes dere om at vi i Norge har likestilling, ytrings- og religionsfrihet?
- Hvordan er det i ditt hjemland?
 1. Er synet på hva gutter og jenter kan eller ikke kan gjøre likt?
 2. Har folk lov til si det de vil?
 3. Kan alle velge å tro på den guden de vil?

PP 23 SOSIALE ARENAER

Før vi kommer inn på temaet om rusmidler, vil jeg fremheve en viktig ulikhet mellom nordmenn og innvandrere, spesielt innvandrere fra ikke vestlige land.

Ser vi nærmere på hvor vi oppholder oss og lever ut våre sosiale liv, kommer vi frem til to hovedoppdelinger:

(BILDE 1) Det private rom: hjemme + private sammenkomster utenfor hjemmet

(BILDE 2) Det offentlige rom: sentrum og ute

Der er stor forskjell på hvordan nordmenn og mange utlendinger, særlig gutter og menn, bruker det offentlige rom.

For mange innvandrere og flyktninger kan byrommet og sentrum på et tettsted, være en sosial møteplass og oppholdssted på både dag – og kveldstid.

Blant nordmenn derimot er det hovedsaklig mennesker som har havnet litt på kanten av samfunnet som bruker sentrum, og da spesielt buss- og tog stasjonsområder samt offentlige parker som oppholdssted.

Når jeg sier på kanten av samfunnet tenker jeg på

alkoholikere, narkomane, sosialklienter og ungdom med atferdsproblemer mm.

Det er med andre ord ikke den ”vanlige” nordmann som oppholder seg over lenger tid på offentlige steder ute på gata. Nordmenn flest har sitt sosiale liv enten i hjemmet, i ulike organisasjoner på fritida, på kafé, kino med mer.

Men det finnes alltid unntak fra regler, så også i dette tilfellet. Om sommeren når det er fint vær, vil også nordmenn oftere være ute på offentlige steder både i parker og i sentrum generelt. Grunnen til at vi forteller dere dette er at mange utenlandske har dannet seg bilder/stereotypier og om/av nordmenn som nødvendigvis ikke stemmer med virkeligheten.

En stereotypi går på at alle nordmenn drikker, røyker hasj og bruker narkotika, og at det er akseptert i det norske samfunnet at mennesker bruker rus til daglig. Slik er det ikke!

En annen stereotypi er at alle norske jenter er lette på tråden og hopper til sengs med alle. Dette stemmer heller ikke med virkeligheten.

PP 24 UNGDOM OG ULOVLIGE RUSMIDLER

Ungdomstiden er preget av en tid hvor unge prøver ut nye ting. Det er ikke lenger familien som er viktigst. Nå er det venner på ens egen alder. Noen får seg nye venner, andre ønsker å prøve ut nye fritidsaktiviteter og andre igjen prøver rusmidler som hasj og marihuana.

Det er ikke bare ulovlig å røyke for eksempel hasj og marihuana, det er også farlig. Dette kan forskere bekrefte. Både hasj, marihuana og andre narkotiske stoffer fører til avhengighet og stoffet kan påvirke den mentale helsen. Vi vet at unge som bruker narkotika sliter med selvfølelsen, har mer problemer på skolen/med foreldre og har mer psykiske problemer enn unge som ikke bruker narkotika. Det stemmer altså ikke at dersom du sliter med vonde og vanskelige tanker vil det hjelpe å røyke hasj slik som mange unge får høre. Å røyke hasj og bruke annen rus gjør bare ting enda vanskeligere.

Vi at de som driver med rus ofte kommer inn dårlige og noen ganger kriminelle miljøer. Først kan det virke kult. Til å begynne med er

narkotikaen gratis, og de som gir deg narkotikaen er kule og snille. Men det er viktig for dere å vite at en dag vil de ha betalt og da er de ikke lenger kule og snille. Da kan de bli farlige og true både deg og dine nære for å få pengene sine. Har du først blitt en del av et slikt miljø kan det være veldig vanskelig å komme seg ut. I rusmiljøer foregår det også annen kriminalitet som stjeling, salg av narkotika og vold av ulik slag.

Det å ruse seg kan få alvorlige konsekvenser dersom du blir tatt av politiet. Du vil bli tatt med til politiet, må avlevere urinprøve, få bot, kanskje bli satt i fengsel og du vil få et rulleblad hos politiet. Å få noe på rullebladet betyr at du får registrert ditt navn hos politiet, og det vil stå at du har gjort noe kriminelt. Å ha noen på rullebladet er ikke bra for din framtid. Det kan føre til at du kanskje ikke får bli i Norge, og får du bli kan du få problemer med å ta en utdanning eller å få jobb eller lån i banken.

Dersom en ungdom begynner å ruse seg risikerer han eller hun både sin psykiske og fysiske helse, de risikerer å havne i kriminelle miljøer og de kan få problemer med politiet. Hvis de får problemer med politiet kan de risikere å bli sendt ut av landet. Rusmisbruk kan også føre til vanskeligheter på skolen fordi rusen gjør noe med konsentrasjonen, og en kan få problemer med foreldre og god venner som kanskje vil snu dem ryggen fordi de mener det er galt å ruse seg.

For videre lesing: Willy Pedersen, Bergljot Baklien, Hilde Pape

PP 25 RUSMIDLER

Fem ting det er viktig å vite om rus

1. 18 års aldersgrense for å kjøpe tobakk og alkohol.
2. All bruk og salg av narkotika er forbudt og kan straffes med fengsel.
3. All bruk av rusmidler er skadelig for kroppen i lengden. Mange dør som følge av bruk av tobakk, alkohol og narkotika.
4. Å bruke rusmidler som alkohol og narkotiske stoffer gjør at du kan miste kontroll over deg selv, og på den måten er det lettere å gjøre dumme ting som en angreir på i ettertid.
5. Alle har lov til å si NEI. Ta kontakt med mottaksansatte eller læreren din om du eller en venn trenger hjelp.

Det finnes mange typer av narkotiske stoffer på markedet. De vanligste er hasj, amfetamin kokain, ecstasy, GHB og Rohypnol. Det mange asylsøkere som kommer til Norge ikke vet er at også khat blir regnet som et narkotisk stoff og det er lik ulovlig og forbudt på lik linje med andre narkotiske stoff.

Det er viktig at alle dere som sitter her vet at det er ingen som sier at for å bli godtatt i et miljø så må man røyke, drikke eller bruke narkotika. De mennesker i Norge som har et overdrevent bruk av



rusmidler blir sett ned på. Det er ikke kult. I Norge arbeider flere fagpersoner i kommunen og i politiet med å få redusert bruk av alkohol og narkotika i ungdomsmiljø, fordi man vet at det er skadelig for kroppen/helsen. Bruk av alkohol og narkotika kan også skade muligheten for en god fremtid både med hensyn til utdanning, jobb og familie.

Det er kulere å få sunne hobbyer som fotball, dans, drama, kor, rockeband, speider og mye mer. Her møter man mennesker som har gode verdier, og som har større sjanse til å lykkes med å få et godt liv.

Dersom dere ønsker å lage et større opplegg rundt tema "Ungdom og rus" finnes godt undervisningsmaterieell på disse nettsidene:

www.ungeogrus.no
www.forebygging.no

PP 26 DISKUSJONSOPPGAVE

- Hvordan er det i ditt hjemland?
 1. Hvor gammel må man være for å kjøpe røyk og alkohol, og er det akseptert?
 2. Snakker dere med foreldrene deres om rusmidler?
- Har dere noen forslag til hva dere kan si og gjøre dersom du eller noen dere kjenner blir presset til å røyke, drikke alkohol eller ta narkotika?

Til kursholder:
 Her kan dere gjennomføre et rollespill om "Ungdom og rus" etter anvisning i veiledningsheftet om drama i vedlegg 9.

PP 27 INTERNETT SIDER TIL HJELP OG SVAR PÅ SPØRSMÅL

Her er linker til internettsider hvor du kan få svar på spørsmål og hjelp:

- www.klaraklok.no, Spørresiden "Klara Klok" har ungdom og unge voksne i aldersgruppen 10 - 30 som hovedmålgruppe. Hensikten med tjenesten er å gi god informasjon og veiledning om temaene helse, forhold og familie, rusmidler

og seksualitet uavhengig av kjønn, alder, bosted, etnisk tilhørighet og funksjonsnivå.

- www.ung.no, Spørre og faktaside for unge.
- www.800trygg.no, Info om hvordan forholde seg og takle alkoholproblemer i familien for barn og voksne
- www.rustelefonen.no, RUStelefonen er en landsdekkende opplysningstjeneste om rus og hjelpetiltak. Profesjonelle veiledere svarer på spørsmål relatert til både alkohol- og narkotikaproblematikk. Både rusbrukere selv, pårørende og profesjonelle er velkomne til å ta kontakt, og vi garanterer full anonymitet.
- www.avogtil.no AV-OG-TIL er en kampanjeorganisasjon som arbeider for alkoholfrie soner. Gjennom aktiviteter og kampanjer bidrar vi til å sette fokus på situasjoner der alkohol kan føre til skade eller skape utrygghet.

Tema "Ungdomsliv og familie" foreslås avsluttet med å vise filmen "Import – Eksport".

Dette er en humoristisk film om et alvorlig tema. Vi anbefaler å se filmen i sin helhet før samtale og eventuelle diskusjonsoppgaver. Det er viktig å balansere diskusjonen for å bevare den gode stemningen som filmen bringer.

Eventuelle diskusjonsoppgaver etter filmen:

Til Kursholder:
 I denne diskusjonen må det vektlegges at alle har rett til å velge den ekteskapsformen som man ønsker selv, og at tvang er forbudt i henhold til Norsk lov.

1. Hva synes dere om Jan sin metode for å bli kjent og akseptert med Jasmin sin familie?
2. Hva tenker dere om å gifte seg med noen bare for at denne personen skal få oppholdstillatelse i Norge, slik søstera til Jasmin gjorde? Var dette er tvangsekteskap?
3. Ville deres foreldre godta at dere ble kjæreste med en norsk gutt eller jente? Hvorfor eller hvorfor ikke?

FAKTA ARK OM RUSMIDLER TIL ARBEIDSBOKEN

7 ting det er viktig å vite om alkohol:

1. Alkohol er det vanligste rusmiddelet i Europa og i Norge
2. 10% av alle nordmenn drikker ikke alkohol i det hele tatt.
3. Man må være 18 år for å kjøpe og drikke alkohol
4. I Norge er det ikke lov til å kjøre bil når en har drukket alkohol. Straff: miste førerkortet, får bot og kan få fengsel.
5. Alkohol er avhengighets skapende
6. Alkohol misbruk og alkoholisme ses på som uakseptabelt og skambelagt.
7. Alkohol kan føre til store skader på kroppen: nyre, lever, mage med mer.

5 ting det er viktig å vite om narkotika

1. All bruk, kjøp og salg av narkotika er forbudt. Kan føre til fengselsstraff
2. 80% av all norsk ungdom har aldri prøvd narkotika
3. Narkotika er vanskelig å slutte med fordi ikke bare kroppen trenger det men det gir en god rus så narkomanen vil ikke slutte.
4. Skader kroppen
5. Man kan dø på grunn av overdose

6 ting det er viktig å vite om tobakk:

1. Det er 18 års aldersgrense for å kjøpe tobakk i Norge
2. I 2004 ble det forbudt å røyke på alle serveringssteder i Norge. Det er heller ikke lov å røyke inne i offentlige bygninger, som for eksempel skole, sykehus, ulike kontorer, restauranter, kafèer, barer mm. Mange skoler har totalforbud av røyking på skolens ute områder
3. Nikotin er et meget giftig og avhengighets skapende stoff som finnes i tobakk.
4. Nikotin er minst like avhengighets skapende som heroin og kokain
5. Omtrent halvparten av dem som røyker dagligi mange år, dør av sykdommer som skyldes tobakken
6. Røyk er dyrt og man lukter vondt

Modul 5 – Ungdomsliv og familie



PowerPoint 0

Modul 5 Ungdomstid og familie

Barnekonvensjonens artikkel 14

Tanke-, samvittighets- og religionsfrihet. Barnet har rett til tanke-, samvittighets- og religionsfrihet. Staten skal respektere foreldrenes retter og plikter til å opplyse barnet om sine rettigheter i slike spørsmål.



PowerPoint 1

Ungdomslivet

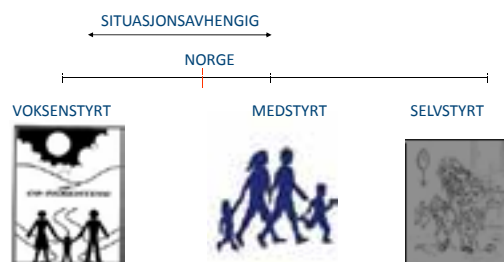
- ØKT FRIHET, OVERGANG, FORVENTNINGER, FORANDRING, UTFORSKNING, FORVIRRING



PowerPoint 2

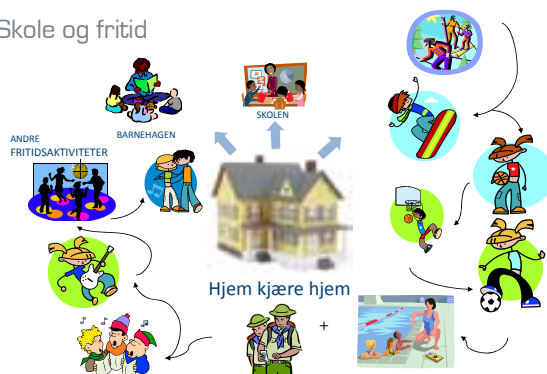
Barneoppdragelse

Voksenstyrt, medstyrt, selvstyrt



PowerPoint 3

Skole og fritid



PowerPoint 4

Aktiviteter i nærmiljøet

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

PowerPoint 5

Kulturelt lappeteppe



PowerPoint 6

Balansekunstnere



PowerPoint 7

Diskusjonsoppgave

- Hvordan er barneoppdragelsen i ditt hjemland?
- Hvilke fordeler synes du det er å ha en fot i to kulturer?
- Hva er de største utfordringene med å være det vi her kaller for balansekunstnere?
- Sett opp 5 gode ting med din kultur og 5 gode ting med den norske kulturen

PowerPoint 8

Hvordan komme i kontakt med norske ungdommer?



PowerPoint 9

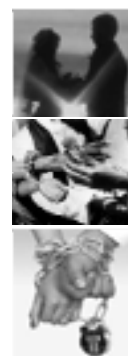
Forelsket?



PowerPoint 10

Ekteskap

- Kjærlighetsekteskap
- Arrangert ekteskap
- Tvangsekteskap



PowerPoint 11

Diskusjonsoppgave

- Abdullah har en søster Someyah. Hun er 17,5 år. Familien har lenge snakket om at hun er i gifteklar alder. En dag kommer en afghansk mann og dame på besøk til Someyahs foreldre. Someyah forstår at besøket handler om ekteskap, hennes eget.
- Someyah har en drøm om å fullføre utdannelsen sin før hun skal gifte seg. Hun ønsker også å velge sin ektemann selv. Men hun vet hvor viktig dette ekteskapet er for hennes familie, hun vil ikke skuffe dem. Og etter mye tenking sier hun ja selv om hun egentlig ikke vil.
- To uker etter besøket er det bryllupsfest og Someyah blir giftet bort.
- Blir Someyah tvangsgiftet? Er dette et lovlig ekteskap etter norsk lov?
- Hvor kan man få hjelp?

PowerPoint 12

Hvem kan hjelpe?

Ansatte på mottaket, helsesøster, rådgiver eller sosiallærer på skolen barnevernet i kommunen

Barnevernvakten, tlf: 116 111

Skeiv Verden

E-post: info@skeivverden.no, nettside: www.skeivverden.no

Røde Kors informasjonstelefon om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse

E-post: info.tvangsekteskap@redcross.no Tlf: 815 55 201

Selvhjelp for innvandrere og flyktninger (SEIF)

E-pos: seif@seif.no Tlf: 22 03 48 30

PowerPoint 13

Vold i hjemmet



PowerPoint 14

Kvinnerettsforkjemperne i Norge



GINA KROG
(1847 – 1916)



IDA CECILIE THORESEN
(1858 – 1911)

PowerPoint 15

Likestilling

- Like rettigheter for gutter og jenter
- Lik lønn for likt arbeid
- Samme mulighet for jobb
- Lik rett til foreldreansvar
- Like muligheter for representasjon i maktinnflytelses yrker

PowerPoint 16

Likestilling



PowerPoint 17

Diskusjonsoppgave

- Abdullah har en eldre søster Someyah. På fritiden er Abdullah mye sammen med vennene sine, både gutter og jenter. Han driver med fotball og går på disco. Someyah er som oftest hjemme og hjelper til med matlaging og husvask. Hun får nesten aldri lov til å gå på kafé med venninnene sine. Someyah synes dette er urettferdig.
- Hva tenker dere om dette?
- Hvordan tror dere det er i norsk familie?
- Hvorfor tror dere Abdullah har det friere enn Someyah?

PowerPoint 18

Ytringsfrihet

Retten til å ha egne meninger

*Ikke rett til å krenke*

Retten til å gi og motta informasjon

PowerPoint 19

Religionsfrihet



PowerPoint 20

Diskusjonsoppgave

- Hva synes dere om at vi i Norge har likestilling, ytrings- og religionsfrihet?
 - Skal gutter og jenter være like?
 - Er det bra å kunne si det man vil?
 - Skal man få lov til å tro på det man vil?
- Finnes det slikt i ditt hjemland?
 - Er synet på hva gutter og jenter kan eller ikke kan gjøre likt?
 - Har folk lov til si det de vil?
 - Kan alle velge å tro på den guden de vil?

PowerPoint 21

Sosiale arenaer

- DET PRIVATE ROM
 - Hjemme
 - Sammenkomster utenfor hjemmets fire vegger
- DET OFFENTLIGE ROM
 - I bykjernen
 - Fritidsaktiviteter



PowerPoint 22

Rusmidler

- Alkohol
- Tobakk
- Narkotika



PowerPoint 23

Rusmidler

Fem ting det er viktig å vite om rus

1. 18 års aldersgrense for å kjøpe tobakk og alkohol.
2. All bruk og salg av narkotika er forbud og kan straffes med fengsel.
3. All bruk av rusmidler er skadelig for kroppen i lengden. Mange dør som følge av bruk av tobakk, alkohol og narkotika.
4. Å bruke rusmidler som alkohol og narkotiske stoffer gjør at du kan miste kontroll over deg selv, og på den måten er det lettere å gjøre dumme ting som en angrep på i ettertid.
5. Alle har lov til å si NEI. Ta kontakt med mottaksansatte eller læreren din om du eller en venn trenger hjelp.

PowerPoint 24

Diskusjonsoppgave

- Hvordan er det i ditt hjemland
 - Hvor gammel må man være for å kjøpe røyk og alkohol, og er det akseptert?
 - Snakker dere med foreldrene deres om rusmidler?
- Har dere noen forslag til hva en kan si og gjøre dersom du eller noen dere kjenner blir presset til å røyke, drikke alkohol eller ta narkotika?
- Rollespill
 - Hvordan si nei når noen maser?

PowerPoint 25

Internettsider til hjelp og svar på spørsmål

- www.klaraklok.no
- www.ung.no
- www.skeivverden.no
- www.800trygg.no
- www.rustelefonen.no
- www.avogtil.no



PowerPoint 26



06 Seksualitet og kropp



VEILEDER TIL KURSHOLDER

a) Innledning og begrunnelse for valg av tema

På mange måter er flere av temaene i denne modulen lettere å formidle enn mange andre områder i informasjonsopplegget. Det er to grunner til det. For det første dreier det seg om en konkret, biologisk utvikling, erfart av min kropp. Derne er det et tema som har et stort interessepotensial, det vil si forholdet mellom kjønnene; veien fra forelskelse til utprøving, opplevd kjærlighet og valg av partner.

På den annen side er selvsagt temaet kropp og sex vanskeligere enn noe annet. Det henger sammen med kulturenes mange tabuer, og til tider uransakelige veikart til den unge som skal bevege seg fra det å være kjønnsmoden til han eller hun er vel plassert i et etablert forhold. Et brennpunkt i dialogen med de unge er selvsagt det faktum at gutter og jenter ofte får utdelt forskjellig regelverk. Grunnen til at seksualitet og kropp er et hett tema, skyldes at det til syvende og sist handler om videreføringen av to familier, slekter og klaner.

I denne modulen finnes temaer myndighetene har lagt ned store ressurser i. Det er nødvendig at barn og unge i mottak får en forståelse for hvilke normer som eksisterer i Norge. Barn og unge skal vite at de har rett til beskyttelse mot misbruk og seksuell utnyttning. Jenter skal vite at de bestemmer over egen kropp, og de skal lære å ta kontroll over områder som har å gjøre med egen seksualitet. Gutter skal lære å respektere et «nei» fra jenter.

Hva skjer hvis man oppdager at man blir forelsket i en person av samme kjønn? Minoritetsbarn og -ungdom med homofil, lesbisk, bifil eller transseksuell legning har større sjanse for å slite med tilleggsutfordringer, blant annet risiko for trusler, trakassering, diskriminering, tvangsgifting og annen form for vold og utstøting fra familiefellesskap. Åpenhet rundt ulike seksuelle legninger kan bidra til at ungdommer utvikler en trygg seksuell identitet.

Etikk, moral, seksualitet og retten til å bestemme over egen kropp, pubertet, prevensjon og sykdommer er områder hvor det vil være naturlig å samarbeide med helsesøster, og kartlegge hva som blir gjennomgått i skolen. Hvis kjønnslemlestelse og retten til beskyttelse mot

overgrep ikke er et tema i skolen, må det eksplisitt legges vekt på dette fra mottaket.

I denne modulen må kursholderne vurdere innhold og gjennomføringsgrad ut fra alder og modenhet hos deltakerne. Det kan være fornuftig å ha gutter og jenter atskilt, og innholdet må gjerne modifieres noe for de yngste barna.

b) Mål

Bidra til at barn og unge i asylmottak får et positivt forhold til egen kropp og seksualitet. Modulen skal også bidra til at barn og unge blir i stand til å sette egne grenser, og at de får kunnskap om lover og rettigheter.

c) Barnekonvensjonen

Art. 13, 19 og 34

I denne modulen skal barnekonvensjonens artikkel 19 vektlegges:

Beskyttelse mot misbruk. Staten skal beskytte barnet mot fysisk eller psykisk mishandling, forsømmelse eller utnyttelse fra foreldre og andre omsorgspersoner.

d) Tema

- Etikk og moral
- Seksualitet og retten til å bestemme over egen kropp
- Pubertet, inkludert endringer i kroppen
- Prevensjon og sykdom, inkludert kjønns sykdommer
- Retten til beskyttelse mot overgrep
- Kjønnslemlestelse
- Prostitusjon
- Ulike seksuelle legninger

1. GJENNOMFØRING

I denne modulen kan det være hensiktsmessig å trekke inn samarbeidspartnere som helsesøster, Sentere for ungdomshelse, samliv og seksualitet (SUSS), Medisinernes SeksualOpplysning (MSO), Skeiv Verden eller andre.

a.) Tidsbruk og innhold i arbeidsøktene

Modulen foreslås gjennomført i én økt, i to deler à ca. 1,5 time.

Del 1:

- Ord for dagen
- Gruppeoppgaver med utsagn i forkant av forelesning; dette for å avlive noen antatte myter om kropp og seksualitet
- Forelesning med innlagte diskusjonsoppgaver (PP 1–18)
- Quiz

Del 2:

- Forelesning med innlagte diskusjonsoppgaver (PP 18–34).
- Se fire kortfilmer fra "Min kropp – mitt valg" (produsert av UDI og sendt til alle mottak). Hver av filmsnuttene er markert med et PowerPoint - bilde i presentasjonen.

- På de siste sidene har vi skrevet inn en "samtale mellom to kropper" som dere kan vurdere som tilleggsstoff.

2. FORSLAG TIL METODEBRUK

- Informasjon gis i samlet gruppe, men med mulighet for oppfølging individuelt.
- Gutter og jenter hver for seg.
- Vi vil anbefale at man justerer hvilken informasjon som gis til de som er 12–14 år, og de som er 15–18 år. Det kan være hensiktsmessig å kutte ut PowerPoint-slidene nr. 9 til og med 12 for de yngste. Dette er en anbefaling.
- Bruk av dilemma som grunnlag for diskusjon i gruppe eller plenum (se vedlegg 10).

4. FORSLAG TIL SAMARBEIDSPARTNERE

- MSO, Medisinernes SeksualOpplysning
- SUSS, Senter for ungdomshelse, samliv og seksualitet
- Aktivt valg (Røde Kors, informasjon om seksuell helse og seksuelt overførbare infeksjoner)
- DIXI (ressurssenter for voldtatte)
- Albertine (for kvinner i prostitusjon)



- LNU (Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner)
- SAIH (Studentenes og Akademikernes Internasjonale Hjelpfond)
- Skeiv Ungdom
- Amatheia (gratis veiledning til uplanlagt graviditet)
- LLH (Landsforeningen for lesbiske og homofile)
- Helsestasjon for ungdom
- Skeiv verden
- Vold i nære relasjoner, link til Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementets side, viser til Handlingsplan mot vold i nære relasjoner og ulike publiserte rapporter på området.
- Informasjonshefter om voldtekt, link til Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet og to hefter: "Voldtekt – vanlige reaksjoner" og "Voldtekt – hvordan skal du hjelpe?"
- BUFdir, UDI, IMDi, Helsedirektoratet og Politidirektoratet har laget en film om kjønnslemlestelse: "FGM – A ritual of Agony", som kan brukes dersom mottaket ser at det er behov for mer informasjon rundt dette temaet. Alle mottak skal ha fått denne filmen. Kan bestilles hos UDI.

5. AKTUELLE EKSKURSJONER

Se organisasjoner over.

6. HENVISNING TIL SUPPLERENDE MATERIELL

- Informasjon fra organisasjoner, se forslag til samarbeidspartnere.
- Margreth Olins filmer «Kroppen min» og «Ungdommens råskap», kan bestilles på www.platekompaniet.no
- Bjørnen sover. Om vold i familien: K. Storberget, B. Bråten, E. Rømming, K. Skjørten og A. Aas-Hansen (red.), Aschehoug, Oslo 2007.
- "Informasjon til ungdom om tvangsekteskap" er brosjyrer som er utarbeidet av BUFdir, UDI, IMDi, Helsedirektoratet og Politidirektoratet med informasjon og case. De er blitt trykket opp på ulike språk og sendes ut til alle mottak.
- «Lilja 4-ever». En sterk film om 16 år gamle Lilja fra Litauen. Kanskje i det sterkeste laget om menneskehandel. Kun for de eldste.

7. NETTADRESSER OG SUPPLERENDE MATERIELL

- MSO (Medisinernes SeksualOpplysning) www.mso.uib.no
- SUSS (Senter for ungdomshelse, samliv og seksualitet) www.suss.no



- Aktivt valg (Røde Kors)
 - Jobber med seksualopplysning med vekt på seksuelt overførbare infeksjoner
www.rodekors.no/ungdom
- DIXI
 - Jobber for å hjelpe voldtektsofre og deres pårørende www.dixi.no
- Albertine
 - Senter for kvinner i prostitusjon
<http://albertine-stavanger.no/>
- ProSentret
 - Senter for kvinner og menn med prostitusjonserfaring. ProSentret ligger i Oslo, men tar imot forespørsler fra hele landet. Gir råd og tilbyr hjelp. E-post: prosentret@sby.oslo.kommune.no
www.prosenteret.no
- LNU
 - Landsrådet for Norske barn og ungdoms organisasjoner og kampanjen HIV = ingen forbrytelse. www.LNU.no
- SAIH
 - Studentenes og Akademikernes Internasjonale Hjelpfond. Jobber blant annet med opplæring og seksuelle rettigheter www.saih.no
- Skeiv Ungdom
 - Er for mangfold og mot diskriminering. Jobber for menneskers frihet til å være seg selv www.skeivungdom.no
- Amathea
 - Stiftelsen Amathea er en helsetjeneste som tilbyr gratis veiledning til kvinner og par som er blitt uplanlagt gravide.
www.amathea.no
- www.klara-klok.no, informasjonsside med mulighet for å stille spørsmål
- www.ungohelse.no, helseinformasjon og mulighet for å stille spørsmål
- www.seksuellopplysning.no, en side for ungdom som dekker de fleste temaer innen seksualitet og kropp

Manus for "Seksualitet og kropp"

ORD FOR DAGEN

DET STORE SEXMYSTERIET

Alle de 6 milliardene mennesker som lever på jorden i dag, er blitt til fordi en mann og en kvinne, deres mor og deres far, har laget dem. Og vi vet hvordan de gjorde det. Alle jordens billioner av pattedyr blir laget på samme måte. Det vil si at hannen kommer sammen med hunnen, og hans sæd befrukter hennes egg, og en ny skapning som aldri før har eksistert, er underveis til verden. Det som måtte til for å lage et nytt pattedyr, kaller vi paring. Når menneskene gjør det, heter det samleie. I dagligspråket kaller vi det "å ligge med hverandre" eller "å elske". "Eller vi sier "å ha sex". "Norske par vil ha mer sex", står det ofte i avisen.

Dagens tema, seksualitet, det å lage barn eller avkom, er altså noe av det mest alminnelige som skjer både hos mennesker og dyr. I voksenverdenen er det nesten like alminnelig som å spise og drikke. Og vi gjør det ikke bare for å få barn. Vi vet at de fleste norske par har sex med hverandre hundrevis av ganger etter at de har fått de barna de vil ha. Når de ikke vil ha flere barn, men likevel elsker å ligge med hverandre, må de passe på at sæden ikke befrukter egget.

De må finne måter for å hindre det. Det kaller vi prevensjon. Det skal vi selvsagt snakke om på dette kurset.

Men hva er det store sexmysteriet? Jo, det er at veldig mange voksne, på hele jordkloden, synes det er vanskelig å snakke med barn og unge om seksualitet. Det har vært så vanskelig at foreldre ikke engang har klart å gi barna enkle forklaringer på hvordan de ble laget. Barna har selvsagt fått vite det, men da ofte fra andre barn og fra unge. I Norge for 50 år siden var det mange foreldre som sa at barna kom med storken. Den kom flygende med dem i et knyttet teppe og slapp babyen ned gjennom pipen i det huset han eller hun skulle bo.

Barn i dag lar seg ikke lure av den historien. En mor fortalte nylig at hennes datter på fem, som hadde fått vite alt om hvordan babyen som moren ventet ble laget, en dag fikk besøk av sin oldefar. Han var 89 år gammel, og han sa til femåringen: "Ja, nå kommer snart storken flyvende med en baby til dere. Han slipper den ned gjennom pipen." Da sa jenta på fem: "Da må han ikke skremme mamma, for hun er høygravid."

I dag vet de aller fleste femåringer i Norge at en dame med veldig stor mage har en baby der inne, og de vet at det er pappas frø som har



smeltet sammen med mammas egg slik at et menneskebarn vokser seg ferdig til å bli født etter 9 måneder. I skolen er det seksualundervisning tilpasset barnas alder, og ungdommer får den samme kunnskapen som voksne har om seksualitet. I løpet av de siste 30 årene har det blitt større åpenhet om seksualitet. Mange som kommer til oss fra andre, mer tause kulturer når det gjelder sex, tror at vi i Norge, på grunn av vår åpenhet om temaet, har en veldig dårlig seksualmoral. Særlig tror man det gjelder de unge.

Men åpenheten har ikke ført til mer tilfeldig sex blant unge. Forskningen har vist det motsatte. De som har fått god opplysning og blitt møtt med åpenhet, venter lenger før de prøver første gang.

En seksårig gutt sa til sin mor at han ville gifte seg. Han ville finne en pen dame å bo sammen med, sånn som pappa hadde funnet mamma. Men det ekle som de måtte gjøre for å få barn, det ville han aldri prøve. Tror du han forandrer mening?

Til kursholder:

Her er noen myter og noen sannheter om kropp og seksualitet. La de unge sitte i grupper på maks 5 personer. Gi dem 5 minutter på å svare på spørsmålene på et ark. Når de er ferdige, legges arket med svarene bort. Dere skal gå gjennom dem etter forelesningen for eventuelt å avlive usannheter/myter eller bekrefte det som stemmer.



Både gutter og jenter kan oppleve av brystene vokser når de er i puberteten (SANT)

I puberteten produserer både gutter og jenter hormoner, og slik kan også gutter produsere østrogen, som er et kvinnelig hormon som fører til at gutters bryst kan vokse.

Kun gutter kommer i stemmeskiftet (USANT)

Både gutter og jenter kan komme i stemmeskiftet, men på jentene merkes det nesten ikke. Økt produksjon av det mannlige kjønnshormonet testosteron i kroppen fører til at stemmebåndene i strupehodet blir lengre og tykkere, slik at stemmen blir dypere.

For å få ekstra beskyttelse under samleie er det bedre å bruke to kondomer (USANT)

NEI, det stemmer ikke, for da er det stor sjanse for at begge kondomene sprekker fordi gummi som gnikker mot gummi, fører til så stor friksjon at kondomene sprekker.

Hiv smitter gjennom fysisk kontakt som kyss eller klem (USANT)

NEI, det stemmer ikke. Hiv smitter gjennom væskene blod, sæd, kjønnssekret og brystmelk.

PP 1 – Barnekonvensjonen – beskyttelse mot misbruk

Denne artikkelen i Barnekonvensjonen handler om beskyttelse. Kroppen er din egen, og ingen har rett til å krenke deg, skade deg, utnytte deg eller misbruke deg seksuelt. Det står at landene har plikt til å passe på at det ikke skjer, og dersom det skjer, skal de skyldige ettersøkes av politiet og bli brakt til retten og få sin straff. Og dersom det dessverre har skjedd, står det i artikkel 39 at du har rett til medisinsk og psykologisk hjelp til å komme deg igjen.

PP 2 ETIKK OG MORAL

Etikk og moral handler om hva som er rett og galt. Seksualmoral handler om kulturens og religionens regler for samliv. En viktig del av seksualmoralen er rettet mot ungdommen. Det handler ofte om å avholde seg fra seksualaktivitet før man har funnet seg en utvalgt partner man vil dele livet med og bli foreldre sammen med. I den kristne tradisjon skal man holde seg til én partner livet ut. Andre religioner tillater flere koner samtidig. Det kalles polygami og betyr flerkoneri og er forbudt ved lov i Norge. I Norge må man være lovlig skilt før man

kan gifte seg igjen. Det som er mest interessant med seksualmoralen, det er at den forandrer seg. Hos oss var ikke skilsmisse alminnelig for 50 år siden, og det å leve ugift sammen med en samboer var ulovlig.

Slik er det ikke lenger. Nå er det vanlig at par bor sammen uten å være gift, og samfunnet har fått et langt mer aksepterende syn på homofili.

Selv om man kan få et inntrykk av at man i Norge har et avslappet forhold til seksualitet, er nok temaet intimt og privat for de fleste.

I Norge ser vi det som viktig å informere barn og unge om sex og seksualitet, seksuelt overførbare infeksjoner (SOI) og prevensjon for at ungdom skal kunne ta riktige valg når det kommer til kropp og seksualitet.

PP 3 SEKSUALOPPLYSNING

Før i tiden snakket vi ikke så mye til barn og unge om seksualitet. Etter hvert kunne seksuelforskerne fortelle oss at de best opplyste unge ventet lengst med å prøve ut, og de var flinke til å passe på at de ikke ble gravide. Dessuten unngikk de smittsomme sykdommer som ble overført via samleie. Derfor ble seksualopplysning til unge en viktig del av den moderne, norske kulturen. Mye kunnskap om sex var bra for de unge.

Helsefare

I de senere årene har det blitt lagt mer vekt på å informere barn og unge om sex og seksuelt overførbare sykdommer og infeksjoner fordi det er viktig at unge gjør det de kan for å beskytte seg mot disse sykdommene. For å unngå å bli smittet med plagsomme eller farlige sykdommer må man vite hvordan man blir smittet, og hvordan man kan beskytte seg. Man må vite at kondom er det eneste som beskytter mot seksuelt overførbare infeksjoner.

For å unngå uønsket graviditet må man vite hvordan man blir gravid, og hva man kan gjøre for å unngå å bli det; altså god kunnskap om prevensjon.

PP 4 INFORMASJON OM SEX

Du kan få informasjon om sex på skolen, hos helsesøster, eller mange steder på helsestasjon for ungdom.

Du kan også finne informasjon på noen nettsider:
Internett: www.Klaraklok.no, www.ung.no,
www.unghelse.no

PP 5 DEBUT

Den seksuelle lavalder i Norge er 16 år. Det vil si at når man er 16 år, har man lov til å ha seksuell omgang med et annet menneske. Denne loven er til for å beskytte unge under 16 år mot overgrep fra de som er eldre. Det er altså ikke slik at det i praksis er forbudt for to forelskede som begge er under 16 år å ha sex. Bare hvis en av kjærestene er over 16 år, kan loven brukes. Dersom det er stor aldersforskjell, en er under 16 og en er over 20, er loven streng. Hvis for eksempel en voksen mann chatter med en jente under 16 år, og han mistenkes for å planlegge sex med henne, kan han få en streng straff. Han kan mistenkes dersom han later som han er på hennes alder og foreslår at de skal møtes. Han kan bli dømt uten at han faktisk har gjennomført overgrepet. Det er både gutter og jenter som blir utsatt for slik fare.

Gjennomsnittlig har jenter i Norge sitt første samleie når de er litt over 16 år, og gutter når de er cirka 18 år. Jenter kommer i puberteten tidligere enn gutter, og det er derfor naturlig at de har lavere debutalder. Det er helt vanlig at jenter har kjærester som er noen år eldre enn dem selv.

I Norge er det svært få tenåringsmødre. Dette skyldes god kunnskap om, og tilgang på, prevensjon.

Til kursholderne:
(Ved spørsmål: I Europa er lavalderen mellom 13 og 18 år. I USA er den 18 år i noen stater, og 16 og 17 år i andre.)

PP 6 PREVENSJON

Det finnes mange meget trygge og effektive prevensjonsmidler i Norge.

Vi kan dele disse inn i to grupper: a) prevensjonsmidler som hemmer eggløsningen og/eller egggets muligheter for å feste seg / overleve i livmoren, og b) mekaniske prevensjonsmidler.

I den første gruppen har vi for eksempel p-piller, p-sprøyte, p-stav, p-ring og spiral. Kondom er mest alminnelig blant de metodene vi kaller mekaniske. Kondom beskytter både mot graviditet og seksuelt overførbare infeksjoner.

PP 7 DEN POSITIVE SEKSUALITETEN

Biologisk sett er seksuallivet rettet mot forplantningen, altså å bringe slekten videre, men et godt seksualliv er også med på å uttrykke kjærligheten mellom to personer.

I Norge hadde vi i 1960-årene noen som kalles for seksuell frigjøring. Da begynte vi se på seksualitet som noe positivt, ikke skittent og feil som tidligere. Det handler mye om å få et normalt syn på egen kropp. Det er viktig at vi blir kjent med kroppen vår, også seksuelt. I Norge er det mye fokus på at det er lov til å føle og nyte sin egen kropp både alene og sammen med en partner, og det gjelder både for gutter og for jenter. Et godt og positivt forhold til sin egen kropp og sine egne lyster er viktig for å kunne få et sunt, godt og normalt seksualliv. Det handler om å godta seg selv som den man er, uansett.

Det er viktig å ikke haste ut i et seksuelt forhold. Det er viktig å være klar, det må føles rett. Ingen kan som sagt tvinge noen til å ha seksuelt samvær. Heller ikke ens faste partner. Det er kun du som bestemmer når du er klar.



PP 8 SEKSUELT OVERFØRBARE INFEKSJONER

En seksuelt overførbart infeksjon (fra nå av SOI) er en infeksjon/sykdom som smitter ved seksuelle aktiviteter som samleie og oralsex. Noen av disse sykdommene er vanskelige å oppdage.

De vanligste tegn til seksuelt overførbare infeksjoner er unormal og illeluktende utflod, hevelse, kløe, svie, sårhet, vorter og smerter ved vannlating. Sykdommene kan gi væskende sår og små blødninger. Noen seksuelt overførbare infeksjoner kan gi alvorlige komplikasjoner. Det er viktig å gå til lege dersom du har mistanke om at «noe er galt», både for å få behandling og for å unngå å smitte andre.

Infeksjonen kommer fra bakterier, virus, amøber (og lus).

Hvordan beskytte seg mot SOI?
– Bruk kondom!

Aktuelle seksuelt overførbare infeksjoner i Norge:

- klamydia
- herpes
- kjønnsvorter
- hiv

Dersom du har en kjønns sykdom, må du gå til legen og få medisiner! Det kan være lurt å sjekke kondomen etter samleie. Er det misfarge på sæden (inne i kondomen) eller kjønnssekret (utenpå kondomen), må du gå til legen.

PP 9 KLAMYDIA

Klamydia er en bakterie, og det er den mest utbredte SOI vi har i Norge. Den trives på slimhinner i kjønnsorganer, urinveier og endetarm. Sykdommen overføres ved vaginalt og analt samleie. Der er få symptomer på at man er syk. Den eneste muligheten til beskyttelse er å bruke kondom. Klamydia kan føre til sterilitet. Det er lurt å sjekke seg dersom man har skiftet sexpartner, eller dersom man har hatt ubeskyttet sex – da mener vi sex uten kondom. Det er mulig å bestille test selv på www.testselv.no dersom du synes det er vanskelig å gå til legen. Denne testen sendes i posten, og dersom den er positiv, må du til lege for å få antibiotika!

PP 10 HERPES

Herpes er små blemmer og sår. Det finnes to typer, nr. 1 er munnsår, nr. 2 er sår på kjønnsorgan. Har man utbrudd, er det meget smittomt ved berøring og seksuell kontakt. Har man først fått herpesviruset i kroppen, vil man aldri bli kvitt det fordi det er virus. Man vil kun være smittebærende ved sårutbrudd, som på bildet.

PP 11 KJØNNSVORTER

Kjønnsvorter er vorter som oppstår på slimhinner og hud spesielt rundt ytre kjønnsorgan og endetarmsåpning. Det er et virus. Det smitter og overføres ved seksuell kontakt. Er meget smittomt. Vortene klør. Kan lindres med medisiner og forsvinner etter en tid. De fleste er ufarlige, men noen typer kan gi celleforandring i livmorhalsen og føre til kreft. Kondom reduserer smittefaren, men det er viktig å huske på at kondom kun beskytter det området kondomen dekker.

PP 12 HIV/AIDS

Hiv (humant immunsviktivirus) er et virus som angriper deler av kroppens immunforsvar. Hiv-viruset er årsaken til aids (ervert immunsviktsyndrom). Viruset angriper hvite blodlegemer, som er kroppens beskyttere for sykdom. Når de hvite blodlegemene angripes av hiv, kan de ikke holde oss friske som de vanligvis ville gjort.

Hiv smitter gjennom væskene blod, sæd, kjønnssekret og brystmelk. Man smittes gjennom seksuell omgang, deling av sprøyter, svangerskap, fødsel og amming. Hiv smitter ikke ved sosial fysisk kontakt, som for eksempel å sitte på samme toalett, dele bestikk, dusje med en som er hiv-positiv. Hiv/aids er en dødelig sykdom som ikke kan kureres, men holdes i sjakk ved medisiner.

PP 13 PUBERTET OG ENDRING

Ordet pubertet betyr rett og slett «å bli hårete», og er navnet på prosessen som gjør kroppen klar til å lage barn. Pubertet kommer fra det latinske pubertas, og betyr voksen. Mennesket er underveis fra barn til voksen.

Det er store forskjeller fra land til land når en jente eller gutt ses på som voksen og klar til å lage barn.

Sitt sammen i grupper og diskuter:

Når blir en sett på som voksen i ditt hjemland?
Når er det vanlig å gifte seg og få barn?

Kroppen forandres gjennom hele livet. Puberteten er en spennende fase med store fysiske endringer – både innvendig og utvendig – og psykiske på grunn av hormonell påvirkning.

Pubertetsutvikling for jentene begynner i 11–13-årsalderen. Vanligvis følger guttene etter ett til to år senere. Puberteten regnes fra omkring 11 til 17 år for begge kjønn. Det er viktig for dere å vite at det er store forskjeller på hvordan man utvikler seg; noen utvikles veldig tidlig, noen mye seinere. Det er helt normalt. Gjennomsnittshøyden på de norske har økt med over ti centimeter i løpet av hundre år. Noen er mye høyere enn gjennomsnittet, men noen er lavere. Begge deler er helt normalt.

Mange sliter med kroppsbildet i denne perioden. Det fysiske utseendet spiller stor rolle for å være mest mulig lik vennene på samme alder. Mange endringer er felles for både jenter og gutter, som for eksempel at kroppsfasongen forandrer seg. Det er også vanlig å få kviser, spesielt i ansiktet, men også på ryggen og rumpa. Begge kjønn får kroppshår under armene og ved kjønnsorganet, økt svette og sterkere kroppslukt.

PP 14 STEMMEKIFTET

Både gutter og jenter kan komme i stemmekiftet, men på jentene merkes det nesten ikke. Økt produksjon av det mannlige kjønnshormonet testosteron i kroppen fører til at stemmebåndene i strupehodet blir lengre og tykkere, slik at stemmen blir dypere. Stemmekiftet kan skje gradvis eller veldig raskt. Når adamseplet vokser, blir stemmen mørkere, men i prosessen opplever guttene at stemmen "hopper" opp og ned i mørke og lyse tonefall. Det kan høres litt rart ut, men det er helt normalt.

PP 15 SVETTE, KROPPSLUKT OG KVISER

Uansett om mange syns svette er litt flaut og upassende, er det viktig å huske på at å svette er både naturlig og helt nødvendig. Svette er viktig for å regulere kroppens temperatur. Hvis man ikke svetter, vil kroppen bli overopphetet.

Det er spesielt svette som blir liggende på huden en stund, som gir dårlig lukt. God hygiene, med vask eller dusjing om morgenen og etter trening, er en bra måte å holde svettelukt unna på. Skifting av genser eller T-skjorte, sokker og undertøy daglig kan være nødvendig for mange, for svettelukten setter seg jo også i klærne. Det hjelper ikke å være nydusjet hvis man tar på svett tøy fra dagen før.

Man kan bruke deodorant for å motvirke svettelukt. Det kan være lurt å velge en deodorant eller antiperspirant uten parfyme, eller en mildt parfymert, både for å unngå eventuelle hudreaksjoner, og for ikke å lukte for mye.

Det er vanligst å få kviser i ansiktet, på ryggen og på brystet. Kviser oppstår ved betennelse i talgkjertlene, og ca. 80 % av ungdom og yngre voksne i alderen 11–30 år får kviser. Det man spiser, har antagelig lite å si for kvisene. Stopp klemmingen! Det kan gi deg arr, spesielt hvis du klemmer på det som ennå ikke har utviklet seg til kviser.

PP 16 BRYSTER, KJØNNSHÅR OG MENSTRUASJON

I puberteten produserer både gutter og jenter hormoner, og slik kan også gutter produsere østrogen, som er et kvinnelig hormon som fører til at gutters bryst kan vokse. 50 % av gutter får minibryster en periode.

Menstruasjon er en blødning jenter får som en del av puberteten. Å få mens, som menstruasjon også blir kalt, er den del av det å bli voksen. Det betyr at jenta har egglosning og kan bli gravid. Jentene har mens hver måned. Mange jenter opplever en del smerter når de menstruerer. Smertene varer vanligvis bare en dag, men noen kan være plaget i flere dager.

PP 17 QUIZ

1. Hvordan kan man bli smittet av klamydia?
2. Hvordan beskytter man seg mot seksuelt overførbare infeksjoner?
3. Hva er den seksuelle debutalderen i Norge?
4. Nevn de tre viktigste prevensjonsmidlene.
5. Hva betyr ordet pubertet?
6. Hva er det som gjør at adamseplet gror?

DEL 2

Innled økten med noen myter som ungdommene kan diskutere i grupper:

- "Homofili er smittsomt"
- "Jenter ber om å bli voldtatt når de går i miniskjørt"
- "Gutter blir aldri voldtatt"
- "Det er kun jenter som blir presset til seksuell omgang"
- "Det er kun jenter som prostituerer seg"

PP 18 SEKSUALITET – RETT TIL Å BESTEMME

Du bestemmer selv over din egen kropp. Alle har lov til å si NEI! Det er ingen som har lov til å tvinge deg til sex dersom du ikke vil selv ønsker! Det gjelder ikke bare voldtekt.

Når det gjelder seksuelt misbruk, finnes det mange ulike former: uønsket berøring, at noen tvinger deg til seksuell aktivitet, smertefull seksuell aktivitet, voldtekt, sadistiske seksuelle handlinger, at noen tvinger deg eller andre til seksuell aktivitet mens andre ser på.

Det er dessverre altfor mange jenter og gutter som opplever seksuelle overgrep i Norge. Det er veldig skadelig, og det er derfor strenge straffer for dem som utfører overgrepene, og det er hjelp å få for dem som blir offer for overgrep.

Dersom du eller noen du kjenner, har opplevd dette, er det viktig å få hjelp. Du kan kontakte en du stoler på som jobber på mottaket som kan hjelpe deg videre. Alle byer har en organisasjon som heter DIXI, som hjelper både unge og voksne mennesker som har vært utsatt for seksuelt misbruk.

Du skal heller ikke godta seksualiserte bemerkninger eller ubehagelige fysiske tilnærminger. Dersom du opplever slikt, må du snakke med noen på mottaket eller med dine foreldre.

PP 19 RETT TIL BESKYTTELSE MOT OVERGREP

Alle barn har rett til beskyttelse mot vold og overgrep, det vil si voldtekt eller annen uønsket seksualisert atferd. Skulle du oppleve dette, så er det flere du kan be om hjelp. Du kan kontakte personer på mottaket, på skolen, i barnevernet eller i politiet.

PP 20 PROSTITUSJON

Prostitusjon betyr at en gutt/mann eller jente/kvinne selger seksuelle tjenester. Både kvinner og menn selger seksuelle tjenester mot penger, eller mot at de får andre ting som mobiltelefon, pc eller ipod som betaling. Etter at internett kom er ikke prostitusjon i Norge like synlig som det var tidligere. Nå gjøres avtaler oftere og oftere på nettet og ikke i gata slik som her på bildet.

Kjøp av seksuelle tjenester er forbudt, og straffes med bøter og fengsel inntil 1 år, mens kjøp av seksuelle tjenester fra personer under 18 år straffes med bøter eller fengsel inntil 2 år. Det er forbudt å tjene penger på andres prostitusjon, direkte så vel som indirekte, og forbudt å bekjentgjøre egen eller andres prostitusjon gjennom annonsering¹.

PP 21 SEKSUELLE LEGNINGER

Ungdom søker svar på hvem de er, eller hvem de helst ønsker å være. Er jeg heterofil eller homofil? Det er mange ungdommer som er usikre når det gjelder disse spørsmålene, og mange eksperimenterer seksuelt for å finne svar. Gode råd og veiledning er viktig for deres videre identitetsutvikling.

Heterofile:	Mann og kvinne.
Homofile:	Mann og mann.
Lesbiske:	Kvinne og kvinne.
Biseksuelle:	Personer som har interesse for begge kjønn.

PP 22 GUTTER OG JENTER

PP 23 HETEROFILE

Innebærer at jenter liker gutter, gutter liker jenter.

1. www.prosenteret.no og www.lovdatab.no

PP 24 LESBISK

Kvinne som kan bli forelsket i og/eller bli seksuelt tiltrukket av noen av sitt eget kjønn.
Jenter liker jenter.

PP 25 HOMOFIL

En homofil er en person som kan bli forelsket og/eller bli seksuelt tiltrukket av noen av sitt eget kjønn. Begrepet omfatter både menn og kvinner, men brukes oftest om menn .

Gutter liker gutter.

PP 26 BIFILE

En bifil person kan bli forelsket i og/eller bli seksuelt tiltrukket av en person uavhengig av om denne er mann eller kvinne. Betyr at jenter liker både gutter og jenter, og at gutter liker både gutter og jenter.

PP 27 HOMOFILES RETTIGHETER

Homofile har nå lov til å gifte seg, og de har rett til å kunne adoptere barn. Homofili var forbudt i Norge fram til 1972, men i dag kan man si at man har en mer aksepterende holdning til homofile. Homofile partnerskap er mer eller mindre akseptert, og det er 2500 registrerte homofile partnerskap i Norge. Den nye ekteskapsloven trådte i kraft i juni 2008, og den har gitt homofile par samme rettigheter som heterofile par.

PP28 KJØNNSSLEMLESTELSE

Til kursholder:

Det kommer en film om kjønnslemlestelse fra BUFDi som kan vurderes tatt inn i programmet når den foreligger.

Viktig link i starten: http://www.nkvts.no/tema/Sider/kjonnslemlestelse_brosjyrer.aspx Fra NKVTS om kjønnslemlestelse. Finnes på flere språk.



I mange land er kjønnslemlestelse en tradisjon som gjør jenter til voksne ærbare og respekterte kvinner. Det er altså kulturelle, tradisjonelle og religiøse begrunnelser for kjønnslemlestelse; en blir voksen, "ren", og får bekreftet identitet og tilhørighet med hensyn til kjønn, religion, slekt og etnisitet.

Det finnes ulike typer kjønnslemlestelse. Det vanligste er fjerning av vev fra klitoris og indre kjønnslepper. Kjønnslemlestelse av jenter gjøres hovedsakelig av tradisjonelle omskjærere som bruker usterilt utstyr og lite eller ingen bedøvelse, noe som gjør operasjonen farlig. Det tar ofte lang tid for at såret skal gro, og det skaper sterke smerter i lang tid etter operasjonen. Mange har smerter resten av livet, enten konstant eller ved urinering, menstruering, samleie og fødsel. Kvinnelig kjønnslemlestelse ses også på som en måte å ha kontroll over kvinnen og styre hennes seksualitet på.

Kjønnslemlestelse forekommer i de aller fleste land i Afrika, samt flere land i Asia og Midtøsten, som Irak, Iran, India, Indonesia, Malaysia og Yemen.

Kjønnslemlestelse er et stort overgrep mot jenter. Jenter som har fått utført forandringer i kjønnsorganet sitt bør si ifra til en helsesøster eller noen andre man stoler på. Det er mulig å åpne seg på sykehus i Norge og få sunt underliv uten smerter.

Kjønnslemlestelse er forbudt i Norge. Loven sier at den som utfører et inngrep på en kvinnes kjønnsorgan, skal straffes med fengsel inntil 3 år (Lov av 15. desember 1995 nr 74 §1).

PP 29 Se filmen "MITT VALG – MIN KROPP" – Du kan si stopp!

- Hva handlet denne filmen om?
- Hvorfor sier jenten stopp?
- Hvorfor sier gutten stopp?
- Må to mennesker være enige i at man skal ha sex, eller hoder det at bare den ene har lyst?
- Hvordan reagerer jenten når mannen tar henne på rumpen?
- Hvordan kan du si stopp hvis noen blir for nærgående?
- Har dere vært i en slik situasjon, og hvordan gikk det?

Til kursholder:

Her kan dere, hvis det er naturlig, øve på stoppregelen i gruppen som et enkelt rollespill. Det kan gi en trygghet å ha prøvd ut bevegelsen i en trygg øvingssituasjon.

PP 30 "MIN KROPP – MITT VALG" – VOLDTEKT

Før filmen: Nå skal vi treffe Amina, onkel Akmed og mor til Amina



- Hva skjedde her?
- Er det forskjell på om en slektning gjennomfører en voldtekt, enn en fullstendig fremmed?
- Hvorfor skifter ringen til Amina farge?
- Hvorfor hjelper det å prate hvis du har blitt voldtatt?
- Hvem søkte Amina hjelp hos?
- Hva ville du ha gjort i en slik situasjon?

PP 31 "MIN KROPP – MITT VALG" – PROSTITUSJON

Før filmen:

Nå skal vi se hva som skjer når Omar finner en fremmed/kunde på nettet.

- Hva skjedde her?
- Hvorfor tror du Omar valgte å prostituere seg?
- Hva fikk han for å selge kroppen sin?
- Hvordan har Omar det nå?
- Hvorfor er han grå og trist?
- Hvor er ringen? (Den er knust)
- Hvorfor er den knust?
- Hvilke råd ville du ha gitt en venn som kom i en slik situasjon?

PP 32 "MIN KROPP – MITT VALG" – HOMOFILI

- Hva gjør faren når han får mistanke om at sønnen er homofil? Hvem bør Mohammed velge – Joacim som han er forelsket i eller jenten?
- Er det lov av far å tvinge sønnen til å gifte seg

med jenten?

- Hvordan ser man på homofili i ditt hjemland?
- Hva tenker du om at homofile kan gifte seg?

PP 33 Til samtale

1. Hvem kan du kontakte dersom du eller noen du kjenner, har blitt utsatt for voldtekt?
2. Hva er prostitusjon?
3. Hvilke seksuelle legninger finnes?
4. Har homofile lov til å gifte seg og få barn?

PP 34 Takk for i dag!



Tilleggsstoff:**To kropper snakker sammen****Seksualitet og kropp: Dialog mellom biologi og kultur**

Når vi snakker om seksualitet, handler det om et sterkt møte mellom biologi og kultur. Biologi dreier seg om kroppens utvikling til den blir kjønnsmoden. Kjønnsmoden betyr at kroppen fysisk sett er klar for befruktning. Det vil si at en kjønnsmoden gutt og en kjønnsmoden jente kan lage et barn sammen. Nedenfor har vi laget en liten dialog mellom en kjønnsmoden kropp og to forskjellige kulturer.

Jentekropp: Hei, nå er jeg kjønnsmoden. Jeg har fått menstruasjon, og hver måned har jeg eggøsning mellom menstruasjonene. En gang skal det egget befruktes av min mann, og vi skal bli foreldre. Nå er jeg bare 14 år, så jeg har ikke tenkt å ligge med gutter ennå.

Streng kultur: Nei, det skal du absolutt ikke, og vi kommer til å passe godt på deg. Du skal være uberørt jomfru når vi finner en mann til deg. Det handler om familiens ære, og den må du ikke ødelegge. Gjør du det, vil ingen i din familie ha mer med deg å gjøre.

Mild kultur: Vi har jo snakket om dette før du ble moden. Det er viktig at du tenker på at du fortsatt nesten er et barn. Vi vil at du vil vente til tiden er moden. Hvis du prøver ut sex for tidlig, kan du få vonde erfaringer som kan plage deg som voksen. Som du vet mener vi at sex og kjærlighet er herlighet, og vi vil at du skal få det fint i livet. Og samtidig er det med å prøve ut sex et stort alvor, fordi det kan bli barn av det. Takk for at du sa fra, og at du vil fortsette å fortelle oss og ta imot råd fra oss. Vi vil deg vel.

Guttekropp: Heia kultur. Jeg har hatt helselære på skolen, og jeg vet nå at sæden min er moden, og at den kan befrukte ett egg hvis jeg ligger med en kjønnsmoden jente. Jeg er 16 år, og jeg er forelsket i en jente som er litt eldre enn meg. Det er deilig. Vi har kysset og klint, og jeg har tatt henne på brystene. Nå er jeg underveis til å bli mann.

Streng kultur: Stopp! Stopp! Dette er du altfor ung til. Husk det er din familie og slekt som skal finne en ektefelle til deg når tiden er moden. Vi vil ikke at gutter som deg skal forføre småjentene våre. Vi skal holde dere fra hverandre og minne deg hver dag om at det er vi voksne som hele tiden skal ha kontroll. Og du må lære deg å kontrollere deg selv. Du har plikt til det overfor din kultur og din religion. Hvis ikke så vil Gud vil straffe deg!

Mild kultur: Mann og mann! I våre øyne er du fortsatt en guttunge som trenger at vi veileder og



hjelper deg på veien. Guttene på din alder skryter av at de har hatt sex, men det er ofte bare skryt. De fleste venter til de er 18–19 og har bedre vett. Først og fremst dreier det seg om vettet til å bruke kondom slik at du ikke ender som barnefar før du er ferdig med videregående skole. Vi er glad for at du er åpen og sier fra til oss, men du vet like godt som oss at vi ikke kan ha deg i bånd og kontrollere deg. Da måtte vi sperre deg inne. Du har selv ansvaret, så du er på veien til å bli mann, men til stede på veien din er vi også. God tur!

Guttekropp: Siden jeg var barn, visste jeg at jeg ikke var som andre. Jeg ble trukket mot guttekamerater som om vi var to magneter. Jeg forsto det ikke da, men nå vet jeg at jeg er homofil. Det er min skjebne, og jeg forbanner ikke den, jeg elsker en gutt. Han er også homofil. Vi er kjærester, men vi har ikke fortalt det til noen, for vi er bare 17 år.

Streng kultur: Det må du bare glemme. Det er mot alt i vår kultur og vår religion. Vi kan ikke akseptere at du åpent har et forhold til en annen gutt.

Mild kultur: Vi er stolte av at vi har utviklet oss, og at forbud mot homofili er fjernet fra våre lover.

Vi respekterer deg og din elskede venn fullt ut og ønsker dere alt godt i framtiden.

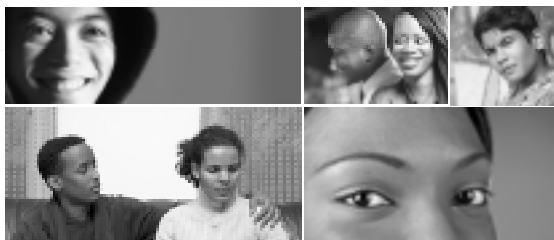
Jentekropp: Siden jeg var barn, visste jeg at jeg ikke var som andre. Jeg likte bare jenter på ordentlig. Da jeg ble ungdom, fra 15-årsalderen, forelsket jeg meg bare i jenter. Da oppdaget jeg at det var andre jenter som var som meg. Det var det lykkeligste øyeblikk i mitt liv, så langt. Nå vet jeg at jeg er homofil. Det er min skjebne, og jeg forbanner ikke den, jeg elsker en jente. Hun er også lesbisk. Vi er kjærester, men vi har ikke fortalt det til noen, for vi er bare 15 år.

Streng kultur: Det må du bare glemme. Det er mot alt i vår kultur og vår religion. Vi kan ikke akseptere at du åpent har et forhold til en annen jente. Kan du ikke gjøre noe med det, er du ikke lenger en av oss.

Mild kultur: Vi er stolte av at vi har utviklet oss, og at forbud mot homofili er fjernet fra våre lover. Vi respekterer deg og din elskede venninne fullt ut, og vi ønsker dere alt godt i framtiden.



Modul 6 – Seksualitet og kropp



PowerPoint 0

Barnekonvensjonen artikkel 19

Beskyttelse mot misbruk

Staten skal beskytte barnet mot fysisk eller psykisk mishandling, forsømmelse eller utnyttelse fra foreldre og andre omsorgspersoner.



PowerPoint 1

Etikk og moral



PowerPoint 2

Seksual opplysning



PowerPoint 3

Informasjon om sex



PowerPoint 4

Debut



PowerPoint 5

Prevensjon



PowerPoint 6

Den positive seksualiteten



PowerPoint 7

Seksuelt overførbare infesjoner (SOI)



PowerPoint 8

Klamydia



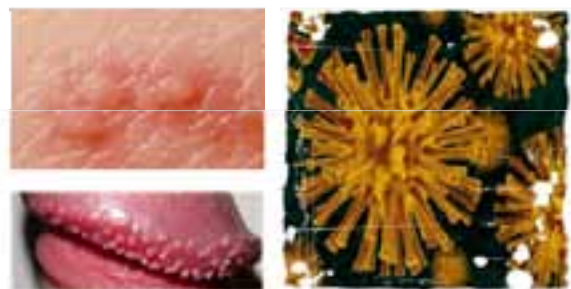
PowerPoint 9

Herpes



PowerPoint 10

Kjønnsvorter



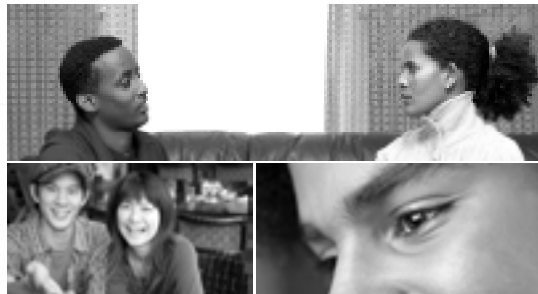
PowerPoint 11

HIV – AIDS



PowerPoint 12

Pubertet og endring



PowerPoint 13

Stemmeskifte



PowerPoint 14

Kviser, svette, kroppslukt



PowerPoint 15

Bryster, kjønnshår og menstruasjon



PowerPoint 16

Quiz

1. Hvordan kan man bli smittet av klamydia?
2. Hvordan beskytter man seg mot SOI?
3. Hva er debut alderen i Norge?
4. Nevn de 3 viktigste prevensjonsmidlene
5. Hva betyr ordet pubertet?
6. Hva er det som gjør at adamseplet gror?
7. Hva er kjønnslemllestelse?

PowerPoint 17

Seksualitet – rett til å bestemme



PowerPoint 18

Rett til beskyttelse mot overgrep



PowerPoint 19

Prostitusjon



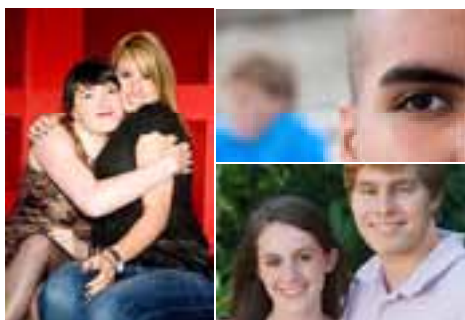
PowerPoint 20

Seksuelle legninger



PowerPoint 21

Gutter & jenter



PowerPoint 22

Heterofile



PowerPoint 23

Lesbiske



Homofile



PowerPoint 24

PowerPoint 25

Bifile



Homofiles rettigheter



PowerPoint 26

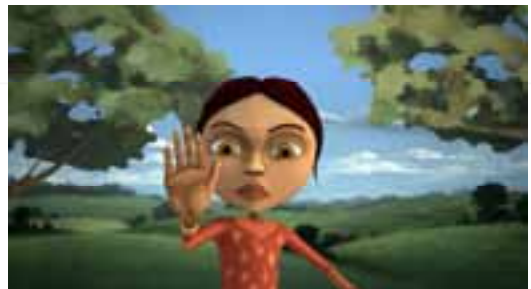
PowerPoint 27

Kjønnslemlestelse



"Mitt valg – min kropp" Du kan si stopp

- Se videoklipp fil fra filmen "Min kropp – mitt valg"



PowerPoint 28

PowerPoint 29

"Min kropp – mitt valg" Voldtekt

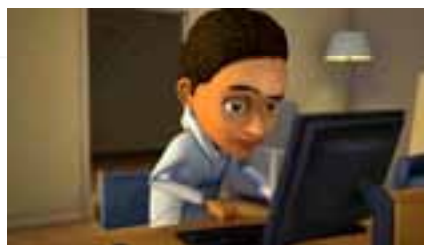
- Se videoklipp fra filmen "Min kropp – mitt valg"



PowerPoint 30

"Min kropp – mitt valg" Prostitusjon

- Se videoklipp fra filmen "Min kropp – mitt valg"



PowerPoint 31

"Mitt valg – min kropp" Homofili

- Se filmklipp fra "Min kropp – mitt valg"



PowerPoint 32

Til samtale

1. Hvem kan du kontakte dersom du eller noen du kjenner har blitt utsatt for voldtekt?
2. Hva er prostitusjon?
3. Hvilke seksuelle legninger finnes?
4. Har homofile lov til å gifte seg og få barn?

PowerPoint 33

Takk for i dag



PowerPoint 34



1. VEILEDER TIL KURSHOLDER

a) Innledning og begrunnelse for valg av tema

De aller fleste barn i asylmottak kommer fra samfunn hvor helsesystemet er helt annerledes enn i Norge. Barn har krav på informasjon om ulike sider ved helse, slik at de vet hvor de kan få hjelp når det trengs. Den informasjonen barn får i denne modulen, skal også virke preventivt mot ulike sykdommer.

Kommunene har ansvar for både helsefremmende arbeid, forebygging og behandling. I kommunene er det flere tjenester og personer som har som oppgave å støtte barn, unge og deres familier. Denne modulen handler mye om hvor barn/unge kan få hjelp og bli kjent med ulike roller innenfor helsesektoren, for eksempel at de har rett til å ha en fastlege. De skal også bli gjort kjent med helsesøster og sosiallærerens rolle, tannhelsetjenesten, BUP og familievernkontoret i kommunen der de bor. Også fritidstilbud er viktige arenaer for barns utvikling.

En del barn og unge trenger hjelp til å forstå hvordan de skal kle seg for de omskiftende årstidene. Fysisk aktivitet er noe vi oppfordrer til, og i den forbindelse kan det være nyttig å informere om dusjing etter trening og generelle hygieniske forhold.

For mange unge er dette med kosthold et vanskelig tema, da de savner maten hjemmefra. I deres søken etter ny mat er det viktig at de unge får informasjon om sunn/usunn mat, og oppfordring til et balansert kosthold.

Psykiske vansker og lidelser berører unge, enten det er de selv som er rammet, eller noen i familien. Noen barn har vært på flukt lenge før de kom til Norge, og enkelte kan utvikle grader av posttraumatisk stressyndrom. Det kan arte seg som angst, en følelse av usikkerhet og uro, rastløshet, frykt for uventede lyder eller brå bevegelser, og så videre. På Sosial- og helsedirektoratets nettside www.psykisk.no kan du lese, og få gode råd, om ulike psykiske problemer og lidelser.

Barn og unge skal også gjøres oppmerksom på at det ikke er deres feil hvis foreldrene har problemer. De skal også lære hvilke muligheter som finnes, dersom de selv eller andre, oppdager at mor eller

far er syk og ikke kan gi tilstrekkelig omsorg til barna.

b) Mål

Bidra til at barn og unge i mottak kan ivareta egen psykisk og fysisk helse.

c) Barnekonvensjonen

Art. 2, 20, 24 og 25.

I denne modulen skal barnekonvensjonens artikkel 24 vektlegges:

HELSE

Barnet har rett til å få den best mulige medisinske behandling og hjelp til å komme seg etter sykdom.

Staten skal arbeide for å redusere spedbarns- og barnedødelighet, sikre at alle barn får nødvendig legehjelp, gi god helsemessig omsorg til mødre etter fødselen, bekjempe sykdom og gi orientering og utdanning om helse og riktig ernæring. Staten skal også avskaffe helsefarlige tradisjoner, samarbeide med andre land og særlig ta hensyn til utviklingslandenes behov.

d) Tema

- Rettigheter i forhold til helsetjenester
- Kropp, påkledning og hygiene
- Kosthold og fysisk fostring
- Funksjonshemming
- Smittsomme sykdommer
- Livsstilssykdommer
- Vanlige reaksjoner etter flukt
- Psykiske vansker og problemer
- Når foreldrene ikke klarer å ivareta omsorgen
- Hvor du kan få hjelp

2. GJENNOMFØRING

Tidsbruk og innhold i arbeidsøktene

Denne modulen foreslår vi gjennomført på en eller to økter, avhengig av hvor mye praktiske aktiviteter dere ønsker å gjennomføre. Innholdet er delt i to: A - fysisk helse og B - psykisk helse.

Innhold:

- Ord for dagen
- Forelesning med innlagte diskusjonsoppgaver
- Filmsnutter om innvandrerungdom sin bearbeiding av vonde minner (DVD 2)
- Visning av filmen om psykisk helse med innlagte diskusjonsoppgaver

3. FORSLAG TIL METODEBRUK

- Foredrag, dialog og diskusjon
- Informasjon gis i samlet gruppe, men med mulighet for oppfølging individuelt
- Dilemma som grunnlag for diskusjon i gruppe eller plenum (se vedlegg 10)
- Under temaet kosthold, er det mulig å lage sunne matpakker, middag og kveldsmat.
- Under tema renhold, kan man også gjøre praktiske øvelser med klesvask eller husrengjøring.
- Bakerst i dokumentet finner dere tilleggstekster som er laget mest med tanke på enkelte som trenger en ekstra oppfølging på helseproblematikk, særlig enslige mindreårige.

4. FORSLAG TIL SAMARBEIDSPARTNERE

- Helsesøster

- Barnevern
- Skole
- Treningssenter og andre idrettsklubber

5. AKTUELLE EKSKURSJONER

- Helsestasjon
- Treningssenter
- Idrettsklubber
- Dagligvarebutikker: Gå og se på utvalg, pakninger (hva er inni dem?), priser, sunt/usunt, "nøkkelhullsprodukter", "avsløre" varenes plasseringer (dagligvarehandelens psykologi), matvarer "på norsk", med mer .

6. HENVISNING TIL SUPPLERENDE MATERIELL

- «Psykisk helse», en animasjonsfilm laget for barn og unge i mottak.

7. NETTADRESSER OG LITTERATURENVISNINGER

- **www.nhi.no**, Norsk Helseinformatikk et oppslagsverk om livsstil og helse, trening og sykdommer.
- **http://www.tannvern.no/sider/undersider_materiell/tannvern_materiell_andre-spraak.html**, Norsk Tannvern. Her finnes "Veiviser til god tannhelse" på 16 ulike språk, samt mulighet til å bestille film.



- <http://matportalen.no/emner/hygiene>, link til mat hygiene og plakat om tommelfinger regler på flere språk.
- www.psykiskhelse.no, link til rådet for psykisk helse som er en frittstående, humanitær organisasjon, med 25 medlemsorganisasjoner. Rådet arbeider for å skape et best mulig liv for barn og voksne med psykiske problemer og deres nærmeste. Vi jobber med utfordringer både i forhold til hjelpetilbud og hverdagsliv.
- www.mentalhelse.no; Mental Helse er en interesseorganisasjon som jobber for økt åpenhet om psykisk helse, forebygging av psykiske problemer og et bedre psykisk helsetilbud. Vårt mål er at alle innbyggere i Norge skal ha en best mulig psykisk helse. Vårt viktigste virkemiddel er brukermedvirkning på individ- og systemnivå.
- www.psykopp.no; Stiftelsen Psykisk Opplysning jobber med kursvirksomhet og informasjon om psykisk lidelser.
- www.nakmi.no; Nasjonal kompetanseenhet for minoritetshelse NAKMIs virksomhet skal konsentrere seg om innvandreres og flyktningers helse og omsorg, både psykisk og somatisk. skal arbeide for et best mulig helsetilbud til minoritetsgrupper med flyktning- og innvandrerbakgrunn gjennom å: fremskaffe, samordne og formidle tverrfaglig kunnskap og kompetanse legge til rette for utveksling av kunnskap og erfaring mellom forskere, klinikere og brukere. Siden har også informasjonsbrosjyrer på ulike språk.
- www.helsebiblioteket.no Her finnes en link til aktuelle bøker om psykisk helse, samt en egen link om flyktninger og innvandrere på ulike språk.
- www.helsedirektoratet.no, Under Ernæring finnes ulike kostholdsråd og brosjyrer på ulike språk.

MANUS til "Helse"

Del A – Fysisk helse

ORD FOR DAGEN

"Mine ben de er av lakris!" synger en kjent norsk sanger, og sangen heter "Du er hva du har spist". Heldigvis er det ikke så dramatisk, men han synger om noe viktig. Nemlig at kroppen vår er et bygg, og at byggesteinene den trenger for å bli sterk og frisk, det er maten vi spiser. Det heter ernæring. Det er derfor de norske snakker så mye om sunn og usunn mat. Mat og helse er et eget fag på skolen. Maten betyr mye for helsen. De norske er mest opptatt av at de ikke skal bli for tykke fordi det kan være skadelig for helsen. Spesielt for hjertet. Mange leger sier at kroppen er skapt for å bevege seg. Vi måtte bli slik laget at vi kunne gå lange veier for å finne mat, vann og trygge steder å sove om natten. Da modellen for menneskekroppen ble laget for noen tusen år siden, måtte alt arbeid gjøres med kroppen. Maskiner hadde vi ikke. Dette helsetemaet heter mosjon og trening. Mosjon betyr å bevege seg. Dette er de norske veldig opptatt av fordi vi går og løper mindre og mindre. Derfor er det utrolig mange treningssentre i Norge, og mange foreldre vil at barna skal drive idrett for å bli sunne og sterke.



Vi snakker også mye om psykisk helse. For selv om doktoren kan si at kroppen er frisk og god, kan personen føle seg helt elendig. Fordi hun sover dårlig, og fordi hun våkner av mareritt. På skolen har hun problemer, føler seg trøtt, trist og nedtrykt. I tillegg har hun store problemer med å konsentrere seg om de enkleste regnestykker og spørsmål hun skal svare på. Ofte er hun redd, enda alt er helt trygt. Slik kan både gutter og jenter ha det. Da sier vi at de har problemer med den psykiske helsen. Dette skal vi snakke mer om på dette kurset.

En kjent norsk professor som er lege, har sagt at "helse er å ha ressurser til å møte dagens krav". Hva tror dere han mener om det?

PP 2 BARNEKONVENSJONEN

Artikkelen om barns rett til helse og helsehjelp er en av de lengste artiklene i Barnekonvensjonen. Den handler om mange ting, men først og fremst om at barn og unge skal få den beste hjelpen landet har å by på. Det gjelder både legehjelp i nærheten av hjemmet og viktig hjelp på sykehus når det er nødvendig. Staten skal også passe på at barn og unge ikke blir syke. Det vil si at de skal opplyse om god og sunn mat, og de skal gjøre noe med farlige steder slik at barna ikke blir utsatt for ulykker. Barn og unge skal også få lære hvordan de best tar vare på sin egen helse. Det står også at barn ikke skal bli utsatt for helseskadelige ritualer eller farlige skikker. Omskjæring av jenter er en slik forferdelig skikk, og det er selvsagt forbudt etter Barnekonvensjonen; og etter norsk lov.

PP 3 PASIENTRETTIGHETSLOVEN

Vi har snakket om at Norge har mange lover. En av dem heter pasientrettighetsloven. Der står det at du har rett til å få helsehjelp uansett hvor du kommer fra. Loven sier også at dersom du er mellom 12 og 16 år har ikke lege eller sykepleier lov til å dele informasjon med foreldre eller de som har foreldreansvar for deg dersom du selv ikke ønsker dette. Du får den retten fordi du nå bor i Norge. Og så står det i Barnekonvensjonen at det er forbudt å diskriminere. Det betyr at det i Norge er forbudt å gi deg og dere dårligere helsehjelp enn nordmenn. Det er også forbudt å diskriminere de som har forskjellige fysiske og psykiske problemer, det vi kaller funksjonshemning. Ett eksempel er en 17 år gammel jente som hadde betennelse i leddene i armer og hender. Hun

kunne ikke skrive til eksamen hverken med penn eller på PC. Da hun ikke fikk ekstra hjelp, klaget hun til Diskrimineringsombudet, og de skrev til skolen at hun måtte få lov til å diktere svarene på eksamensoppgavene til en sekretær som hadde til oppgave å skrive for henne.

I Norge har hver enkelt person rett til å komme til lege og sykehus. Dersom det skjer alvorlige skader, har vi både legevakt og luftambulanse. Den legen du har rett til, heter fastlege og finnes i alle norske kommuner. Dersom en person har store psykiske plager og problemer, har han eller hun rett til nødvendig helsehjelp. Det gjelder for eksempel det vi kaller traumer, og det kan kanskje være aktuelt for deg. Det handler om at du etter uro, krig og flukt har så mange vonde minner at de ødelegger både nattesøvn, konsentrasjon på skolen og gleden i hverdagen. Da har du rett til helsehjelp.

PP 4 PÅKLEDNING

Klær passer på kroppen.

De som har forsket på menneskets utvikling gjennom tusener av år, er ganske enige om at vi en gang har hatt pels slik som sjimpansene og gorillaene. Grunnen til at menneskene trenger klær, tykkere og flere lag jo kaldere vinteren er, er først og fremst fordi pelsen vår ble borte.

Mange blant dere i mottak, særlig dere som har flyttet fra afrikanske land, men også andre, har aldri opplevd hverken kuldegrader eller snø. Da er det viktig at dere følger råd om gode klær som kan ta vare på kroppsvarmen i den kalde årstiden. I de siste årene har det vært så kaldt om vinteren at ikke engang nordmenn er vant til det. Noen er blitt så engstelige at de ikke har gått ut på de kaldeste dagene. Og det har stått i avisene at små barn ikke skal være ute i barnehagen dersom det er under ti kuldegrader. Det er fordi det beskyttende fettlaget de har under huden, er for tynt. Har du kommet i ungdomsalder, har du bedre isolasjon fra fett under huden fordi laget er tykkere, men du kan ikke gå ut i kuldegrader du heller uten å pakke deg godt inn i riktige klær.

Det som også er viktig å tenke på nå som dere er i Norge, er at det er viktig å kle seg etter årstidene. I Norge er det store årstidsforskjeller mellom vår, sommer, høst og vinter, og du vil oppdage at vi har lært av sauene. Det er derfor vi norske snakker så mye om ULL når det blir kaldt om vinteren. Det

er fordi ull er veldig bra til å ta vare på varmen i kroppen på innsiden, og til å holde kulden ute fra utsiden. Når kulden setter inn om vinteren, har norske barn lært seg å si "ull innerst" fordi det er et veldig godt råd for at vi skal slippe å fryse. Det er også viktig å ha på vindtette klær når det blåser.

Til Kursholder:

Her kan det være en idé at kursholder tar med seg "klær-rekvisita", og viser hva man bør ha på seg på en kald/våt vinterdag (f.eks.: ull undertøy og sokker, varm genser, vind-/vanntett bukse og jakke, votter og lue).

I tillegg til å kle seg etter årstiden må vi også kle oss etter hva vi skal drive på med. Skal du for eksempel trene, er det viktig å ha treningsklær. Man bør ikke trene i samme klær som man bruker til vanlig, og skal du trene på et treningssenter, så er det regler for dette. Du må for eksempel ha joggesko som kan brukes inne. I gymnastikktimene på skolen må dere også skifte til treningsklær.

Hvorfor tror dere det er så viktig å skifte til andre klær når dere skal gjøre fysiske aktiviteter?

Grunnen til at vi må skifte klær, handler mye om hygiene, som er det neste temaet vi skal snakke om.

PP5 HYGIENE

Hva betyr det egentlig å ha god hygiene? Vi kan dele det opp i tre typer, personlig hygiene, mathygiene og renhold:

PP 6 PERSONLIG HYGIENE

Det vil si at vi vasker kroppen og tar på rene klær. Vi svetter mye i løpet av en dag, og da er det viktig å vaske seg. Mange dusjer hver dag, og det er spesielt viktig etter trening. Når man har dusjet, bør man også ta på seg rene klær som ikke lukter av gårsdagens svette. Vi har tidligere snakket om at ungdom som er i puberteten, svetter mer enn før, og da er det enda viktigere å skifte til rene klær. Det er også viktig å vaske hendene flere ganger om dagen, spesielt etter at vi har vært på toalettet,



og før vi skal lage og spise mat. På den måten hindrer vi å få i oss smitte som kan gjøre oss syke.

For de av dere som like å svømme og svømmer i svømmehaller, er det viktig at dere dusjer før dere går i vannet. Da skal dere vaske dere med vann og såpe før dere tar på dere badetøyet. Dette er viktig for å ikke ta med dere bakterier som finnes på kroppen din i vannet hvor mange andre mennesker skal bade. Bakterier kan gjøre oss syke.

Tannhygiene hører også med til personlig hygiene. Med en god tannpuss før du går på skolen om morgenen og før du legger deg om kvelden, tar du vare på tennene dine, og du får en frisk ånde. Bruk tannkrem som inneholder fluor, og du kan gjerne bruke tanntråd og tannpirkere før du pusser tennene. Med tanntråd vil du rengjøre mellom tennene der tannbørsten ikke kommer

til. Det er viktig å ikke pusse for hardt, da kan du skade emaljen utenpå tennene. For å få en god tannhygiene må du også passe på hva du spiser og drikker. Mye syrlige og sukkerrike drikker som juice og brus skader tennene dine. Denne typen drikke sliter på emaljen på tennene dine og kan føre til hull.

Hvis du merker at tannkjøttet ditt blør etter tannpuss/tanntrådbruk, er det et tegn på tannkjøttbetennelse (gingivitis). Betennelsen kommer når belegg og tannstein (som inneholder mye bakterier) får ligge på tennene for lenge. Slikt dyptliggende belegg kan som regel bare fjernes av tannpleier eller tannlege – ta kontakt med tannlegen for en grundig puss og rens.



For å ha en god personlig hygiene må vi altså

1. Vaske hud og hår
2. Passe på munn- og tannpleie
3. Drive fotpleie
4. Holde hender og negler rene

PP 7 MATHYGIENE

Når vi lager mat, er det også viktig å ha god hygiene. Det vil si at vi vasker grønnsaker og frukt, bruker rene redskaper og holder det ryddig og rent på kjøkkenet der vi lager mat. Det finnes bakterier overalt rundt oss, også i matvarer. Dersom du ikke behandler den maten du lager riktig, kan bakteriene formere seg og vokse. Da kan du og andre som spiser maten du lager, bli syke. Derfor er det viktig å vaske redskapene du bruker mens du lager mat. For eksempel må kniv og skjærebrett vaskes etter å ha kuttet opp fisk eller kjøtt før du skal kutte grønnsaker. I tillegg er det viktig å varme maten godt. Er det lenge til maten skal serveres, bør den kjøles raskt ned for så å varmes opp igjen. Mat som skal oppbevares kaldt, plasseres i kjøleskapet, som skal holde 4 °C.

PP 8 RENHOLD

Det vil si at vi vasker tøy, redskaper, gulv og inventar.

Rene klær er viktig. Man kan bruke klær i mer enn én dag før man trenger å vaske dem. Det kan være lurt å lukte på klærne før man tar dem på. Da vet man om de er rene nok til å brukes, eller om de må vaskes. Når det gjelder vasking av sengetøy, sier eksperter at dette gjøres cirka hver 14. dag. Dersom man venter for lenge med klesvasken, kan man faktisk bli syk. Noen små dyr som heter støvmidd lever i tøy, og dersom man ikke vasker tøyet, vil de formere seg. Med mye støvmidd og i tillegg bakterier i tøyet kan man faktisk bli syk.

Det er også viktig å holde det rent rundt seg. Når man vasker, skal man bruke ulike kluter for ulike steder, det kan være lurt å ha ulike farger på klutene. Du må bruke en klut på kjøkkenet og andre overflater, en klut til toalett, og en annen til gulv (f.eks. rosa til toalett, blå til kjøkken og gul til andre overflater). Grunnen til at du må bruke ulike kluter og nytt vann, har også med ulik bakterieflora

å gjøre. Det er også viktig å skifte vann før du skal vaske et annet område. Og ikke bruk for mye såpe, da får du en motsatt effekt. Du klarer ikke å vaske bort såpen, det dannes et lag med såpe som er grobunn for bakterier.

TIPS FOR GOD HYGIENE

1. Vask hendene etter hvert toalettbesøk.
2. Vask hendene etter hver gang du har vært ute.
3. Vask hendene før du lager mat og spiser.
4. Klipp og rens negler regelmessig.
5. Puss tennene minimum 2 ganger daglig med fluortannkrem.
6. Foreta kroppsvask eller dusj hver dag.
7. Vask håret minimum 1 gang pr. uke.
8. Ikke gå med de samme klærne for lenge.
9. Smør deg godt med hudkrem som gir fuktighet.
10. Bruk deodorant for å unngå å lukte svette.
11. Bytt til rent undertøy hver dag.
12. Spis sunt og ha gode matvaner.
13. Bytt sengetøy minimum hver 14. dag.
14. Vask kjøkkenredskaper og kjøkkenbenk.
15. Bytt kluter/mopp og vann etter rengjøring av ulike rom og ting.

Diskusjonsoppgave:

Hva mener dere er viktig å gjøre for å ha god hygiene?

Hvorfor er det viktig å ha god hygiene?

Hvordan tar du vare på din personlige hygiene? Sett ned minst 5 punkter på et ark. (Her kan kursholder samle inn lappene og summere opp de viktigste punktene og sette dem opp på en tavle/flippover.)

PP 9 KOSTHOLD

Når det gjelder ernæring, også kalt kosthold, er det stor diskusjon i Norge om hva som er den beste fordelingen mellom brød, poteter, frukt og grønnsaker. Disse er alle veldig viktige deler av det norske kostholdet. Det er mange som mener at vi spiser altfor mye poteter og brød, og at vi drikker for mye melk. Mange er opptatt av riktig kosthold for å slanke seg. De beste slankerådene som ekspertene er enige om, er egentlig ganske enkle. Vi kan vi oppsummer dem slik: Beveg deg mer, det vil si gå, løpe og trene, og spis mindre. Da vil du klare å holde vekten. Dernest vil du få høre at det er viktig å få i seg mer frukt og grønnsaker hver dag. Vi har ikke sett at noen eksperter skriver at vi kan få for mye frukt og grønnsaker, selv om de også sier at vi trenger kornprodukter og andre ting som har andre viktige vitaminer, for eksempel fisk, særlig fet fisk!

I Norge er det stort fokus på et fornuftig og sunt kosthold. Det er faktisk så viktig at regjeringen hvert år kommer med "Kostholdsråd". Vi har et eget direktorat som heter Helsedirektoratet, som kommer med disse rådene.

Rådene er som følger:

1. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
2. Spis grove kornprodukter hver dag.
3. La magre melkeprodukter (med mindre fett) være en del av det daglige kostholdet.
4. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
5. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
6. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin framfor hard margarin og smør.
7. Velg matvarer med lite salt og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
8. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
9. Velg vann som tørstedrikk.

10. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.

Dette betyr at du ikke bør spise pizza, pommes frites eller hamburger hver dag. Det er ikke bra for din helse. Vi vil også legge vekt på at sukker i store mengde er meget uheldig for kroppen. Sukker gir rask energi og forsvinner like raskt noe som gjør at kroppen trenger mer og mer sukker for å få samme effekt. For høyt sukkerinntak får alvorlige følger for helsen. Som feks dålig tannhelse, fedme, hjerte- og karsykdommer som igjen kan føre til sukkersyke/ diabetes. Mesteparten av sukkeret vi får i oss kommer gjennom søte drikker og sjokolade. Derfor vil vi anbefale at du drikker mindre brus og søt te – vann er den aller beste tørstedrikk.

Konkurranse:

Nå skal vi ha en liten konkurranse. Jeg leser langsomt de ti kostholdsrådene en gang til. Dere har ikke lov til å notere noe. Når jeg er ferdig, skal dere skrive ned så mange av disse som dere husker, og så går dere sammen to og to og setter opp en felles liste. Til slutt skal vi se hvem av dere som har best hukommelse.

PP 10 FYSISK AKTIVITET

Hva tenker dere på når jeg sier fysisk aktivitet?
(Kursholder skriver opp på flippover.)

Hvis kroppen din skal bli frisk og sterk til å klare dagens krav, trenger den fysisk trening. Det kalles også mosjon. En god måte å få mosjon på i ungdomsårene er å drive idrett eller trening sammen med noen; en god kamerat eller venninne eller et helt lag. Men det finnes også enklere måter å bli sterk i kroppen på, og det er å gå og løpe for seg selv. Ekspertene er helt enige om at kroppen vår er laget for å bevege oss fra ett sted til et annet. Siden mange ikke bruker kroppen på denne måten, har mange menneskene i vår del av verden fått et stort problem med vekten. De blir rett og slett feite. Bare se deg om på gaten, eller se nøye på folkene når det er reportasje fra Amerika på TV. Vårt problem er at vi beveger oss for lite, og da forbrenner vi for lite fett. Det er først og fremst når vi bruker legger og lår, at vi forbrenner overflødig fett. Det er også gjennom rask gange og løping at vi best får opp farten på hjerteslagene. Trener vi ofte, blir hjertet effektivt og sterkt. Dessuten er

det helt klart at en trenet kropp hjelper personen til å bli i bedre humør, og personen tåler stress og påkjenninger bedre enn hun eller han som har en kropp som er slapp og daff. Sånn er det bare. Selv om en ikke kan løpe fra problemene, kan en tåle dem bedre.

PP 11 Smittsomme sykdommer

Nordmenn er generelt lite syke. Det er fordi vi har et ganske godt kosthold, og fordi de fleste av oss har god hygiene.

Men vi har noen smittsomme sykdommer rundt oss som vi må passe oss for. Den mest alvorlige er den kjente er hiv/aids-sykdommen som vi snakket om da vi hadde om kropp og seksualitet. hiv/aids smitter mest ved seksuelle aktiviteter og ved at sprøytenarkomane bruker urene sprøyter. Her beskytter vi oss best ved å bruke kondom når vi har samleie.

Vi har to andre sykdommer som smitter ved kontakt, eller ved at noen som har sykdommene, nyser eller hoster for nær deg (nærmere enn 1–2 meter). Den ene kaller vi **luftveisinfeksjoner**, og den kan føre til forkjølelse, halsbetennelse eller i verste fall lungebetennelse.

Den andre heter **influensa**, og den har vi hørt mye om de siste årene. Vi har hatt både fugleinfluensa og svineinfluensa. Ved både luftveisinfeksjoner og influensa får man gjerne feber, og blir feberen høy, må man oppsøke lege.

Det viktigste rådet for ikke å bli smittet er hyppig og grundig håndvask. Det er også viktig å holde deg for munnen når du hoster eller nyser, helst host/nys inn i albuen. Da slipper du å vaske hendene etter at du har hostet/nyst. Mot influensa kan man også ta vaksine. Avisene har hatt skremmende oppslag om fryktede influensaepidemier, og mange blir oppfordret til å ta vaksine. Dette vil du høre mer om på skolen.

PP 12 LIVSSTILSSYKDOMMER

Livsstilssykdommer er sykdommer som ses i forbindelse med et menneskes livsstil. Og livsstil betyr hvordan et menneske lever – hvilken mat og drikke som inntas, hvor mye fysisk aktivitet en gjør eller ikke gjør, om en røyker, og ellers hvilke vaner en har. Disse livsstilssykdommene er sykdommer som ikke var vanlige før – i gamle dager.

Kostholdet i Norge og andre vestlige land har endret seg. Samtidig har vi blitt mer stillesittende både på jobb og skole og på fritiden. Mye tid tilbringes foran tv og pc. Når du først har fått en livsstilssykdom, er det vanskelig å bli kvitt den.

Høyt blodtrykk, diabetes, overvekt, depresjon, hjertesykdommer og beinskjørhet er eksempler på livsstilssykdommer.

Hvordan kan vi redusere faren for å få en livsstilssykdom?

Vi må først og fremst spise mindre og sunnere mat. I tillegg må vi bli mer fysisk aktive. Forskning viser at 30–60 minutters trening hver dag er bra. Da styrker vi kroppen vår, vi brenner kalorier, og det kan være med på å forhindre overvekt, diabetes, høyt blodtrykk med mer. Å slutte å røyke og ha et moderat alkoholforbruk er også viktig for å redusere faren for å få en livsstilssykdom.

Det er viktig å vite at det vi putter i oss, har en eller annen virkning på kroppen vår på godt og vondt. Mye fet mat kan føre til et usunt ytre. Usunn og fet mat kombinert med lite fysisk aktivitet gjør at du blir lat og kan føle deg nedfor og deprimert. Har du et sunt og variert kosthold kombinert med fysisk aktivitet, vil du føle deg mer vel. Det å være fysisk aktiv har også en positiv effekt på tunge tanker. Tunge tanker og vonde minner skal vi snakke mer om, om litt.

Diskusjonsoppgave:

Hva kan du gjøre for å forhindre at du får en livsstilssykdom? Er det noe du gjør i dag som du tenker du bør slutte med nå som du kjenner til at faren for å bli syk er til stede?

PP13 PSYKISKE VANSKER

Vi skal nå snakke om hvordan du kan få hjelp med vonde minner.

Vi skal først høre et intervju med Shafiq og Fitore som vil fortelle om hvordan de fikk hjelp til å bearbeide vonde minner etter at de kom til Norge.

Vis filmsnutt 5 på DVD nr. 2

Traumer og vonde minner: Når trenger du hjelp?

Du trenger hjelp dersom spesielle vonde minner plager deg ofte, både dag og natt. Hvis disse minnene kommer som sterke bølger av følelser, ofte som bilder eller veldig klare minner, kaller vi det traume. De har på en måte hengt seg opp i hukommelsen din. Hvis du samtidig har søvnvansker, både med å sovne og fordi du våkner av mareritt fra disse minnene, trenger du hjelp fra psykolog. Hvis du ikke får time, eller det er lenge å vente, er det en del ting du kan gjøre selv for å bedre situasjonen din. Det er ikke sikkert det hjelper, men det er i alle fall ikke farlig å prøve.

Det er også viktig at du ikke drikker noe særlig te, kaffe eller Cola om ettermiddagen og kvelden dersom du er urolig i kroppen fra før. Sukker fra te og koffein fra kaffe og Cola kan være aktiv i kroppen flere timer etter at du har drukket.

Hva kan du gjøre selv? Her er noen forslag:

Snakk med noen

Det kan hjelpe å snakke med noen selv om den personen ikke er psykolog eller lege. Hvis du klarer det, kan det hjelpe å fortelle historien om de verste minnene som plager deg. Hvis du kjenner på deg at du ikke kan eller vil snakke, lar du det være.

Mosjon og trening

Mosjon og trening løser opp spenning og stress i kroppen. Hvis du starter med regelmessig trening, kan det være lurt å ta det pent i starten. Det hjelper å gå en tur. Når du er klar for mer regelmessig trening til faste tider, kan vi fortelle deg at det hjelper deg til å få en mer normal hverdag. Særlig gjelder det perioder med mye stress og spenning. Du kan også bli avslappet av å lytte til musikk som du velger fordi den virker beroligende på deg. Andre ting som kan dempe spenning er: et varmt bad, dans, trening i avslapning.

Arbeid med plagsomme minner

Det er ganske mange som har fått det bedre med spesielle plagsomme minner som stadig kommer igjen, dersom de tar seg tid og skriver dem ned. Det gjelder også svært plagsomme mareritt. Særlig de som kommer fra en farlig situasjon som du var midt opptil. Den mest effektive metoden for å få kontroll over mareritt som kommer fra en grusom situasjon som du selv har opplevd, er å skrive dem ned midt på natten når de har vekket deg. Det er

selvsagt mye ekstra arbeid, men hvis de ødelegger nattesøvnen din og hverdagen dagen etterpå, kan det være verdt å prøve om marerittene gir seg dersom du har skrevet dem ned like etterpå.

Hvis du har spesielle plagsomme minner som kommer som høye lyder, kan du få kontroll på dem ved å tenke deg at du skrur ned lyden på tv, eller at du selv forstyrrer lyden slik at den blir annerledes eller borte. Det heter å ta kontroll over de vonde verste minnene. Dersom de vonde minnene som plager deg, kommer som bilder, omtrent som på en tv-skjerm, kan du tenke deg at du slår programmet av, eller du tenker deg at du slår over på en annen kanal som bare har musikk. Det er ikke alle som får det til, men dersom en trener på å forstyrre de verste minnene fra krig og flukt, blir de ofte svakere og mindre plagsomme. Prøv det i alle fall.

Oppsummering – hjelp til selvhjelp

Du kan ikke være din egen doktor, men du kan få førstehjelp fra andre, og du kan bidra selv. Det kaller vi selvhjelp. Du kan ikke være din egen psykolog og gi deg selv behandling, det vi kaller terapi, men du kan gi deg selv førstehjelp, eller du kan motta førstehjelp fra noen du kjenner.

Når du får førstehjelp fordi du har skåret deg med kniv, eller du har falt på sykkel og forstuet armen, kan den bestå i at du lager en forbindelse av T-skjorten din, og du tar noen smertestillende medisiner. Men så må du på legekontoret slik at legen får undersøkt deg skikkelig. Kanskje sender de deg på røntgen for å ta bilder som vil vise om det er brudd. Er det brudd, må de gipse.

På samme måte kan du også forsøke å hjelpe deg selv med de dårlige minnene mens du venter på hjelp fra andre, eller mens du vurderer om du trenger hjelp fra andre.

Vi skal nå se en film som handler om en del personer som har det vanskelig på grunn av vonde minner. Vi skal samtale om det som skjer i filmen, og vi skal se hvordan disse personene får hjelp med problemene sine.

Del B – Psykisk helse

Veileder for mottaksansatte

Denne veilederen bygger på filmen "Barn og unge i asylmottak", som allerede er sendt ut til mottakene.

Filmen dekker følgende tema i helsemodulen:

- Psykiske vansker og problemer, inkludert vanlige reaksjoner etter flukt
- Foreldre med psykiske problemer, inkludert omsorgsovertakelse og barns rett til informasjon

Barn og unge i asylmottak. En DVD om psykisk helse

Filmen viser fem ulike situasjoner der barn og ungdom opplever selv, eller blir vitne til personer med psykiske problemer. Filmen er oversatt til 12 språk, og dere kan velge mellom språkene ved å bruke piltastene på tastaturet. Deretter velges de ulike scenene ved å klikke på dørene i bildet.

Bak dørene:

1. Bak dør 1: Konsentrasjonsproblemer
2. Bak dør 2: Søvnproblem og sengevæting
3. Bak dør 3: Tap av kontroll
4. Bak dør 4: Utmattet og deprimert
5. Bak dør 5: Depresjon

Veiledningen begynner med en innledning som gir de unge bakgrunnsinformasjon om tematikken. Deretter følger forslag til manus med spørsmål til hver av filmscenene.

INNLEDNING

Kroppen din og tankene dine er deg. Derfor vil vonde smerter i kroppen påvirke tankene dine. Du kan tenke at du har det vondt, at du føler deg dårlig, skulle ønske du ble bedre, og at du blir veldig trøtt og trist av å ha det vondt i kroppen. På samme måte kan vonde tanker påvirke kroppen din. Du kan bli veldig trøtt og sliten i kroppen av urolige tanker, og du kan bli redd i kroppen og få hjertebank og skjelvinger når du tenker på noe forferdelig som har hendt.

Hvis du har tråkket på en spiker
Hvis du har tråkket på en spiker og den er gått helt opp i foten din, kjenner du veldig smerte til å begynne med, men mindre etter hvert. Du ser akkurat ut som før, ingen kan se at det er noe i veien med deg, du er jo ikke syk. Men etter hvert gjør det mer og mer vondt. Det blir betennelse. Du får ikke sove om natten, derfor klarer du ikke å gå på skolen, til slutt kommer du ingen vei. Du sitter der trist og lei med en veldig hoven fot, og du må ta masse smertestillende. Det er bare en ting å gjøre, du må til en lege som kan få trukket spikeren ut og få rensket skikkelig i såret i dagene som kommer. Snart er du helt og fullt på beina igjen. Dette var en fysisk plage, men du fikk mange psykiske problemer av den: Du ble søvnløs, trøtt, trist og lei, og du kunne ikke konsentrere deg om skolefag.

Hvis du har vært døden nær

Nå skal vi ta et eksempel den andre veien. Vi skal begynne med det psykiske. Du våkner med et rykk om natten, kanskje skriker du og vekker de andre i rommet, og det tar lang tid før du sovner igjen. Du har hatt et mareritt. I drømme har du sett og hørt veldig skremmende ting – det er minner fra noe forferdelig som har hendt. Disse minnene kommer om dagen også. De kommer uten at du vil tenke på dem. De popper opp som bilder, og du får hjertebank og blir helt svett. Noen ganger blir du helt matt i beina. Noen ganger snører halsen seg til så du føler at det blir vondt å puste. Det blir vanskelig på skolen, du blir redd for å gå ut, du blir sittende der hjemme i et hjørne nesten som han som hadde tråkket på en spiker. Du har en ting du må prøve på, det er å få trukket ut, få roet ned og dempet det minnet som herjer med deg dag og natt.

Introduksjon:

Denne timen skal handle om hvordan de som har problemer, kan få hjelp. Hvem kan hjelpe, og hva kan du selv gjøre?

Du skal nå få se noen korte filmer som handler om at den psykiske helsen plager personen fordi hun eller han har opplevd forferdelige ting i fortiden. Vi skal snakke om hva du kan gjøre, og hvem du kan få hjelp hos dersom du kjenner deg igjen i disse korte historiene.

Film 1

I den første filmen møter vi en jente, vi sier at hun heter Mona.

Vis filmen fram til spørsmålstegnet, og sett så på pause.

- a) Hva skjedde (eller hva gjorde at hun begynte å tenke på de vonde minnene)?
- b) Hva tror dere hun kan ha opplevd?
- c) Hvorfor klarer ikke Mona å konsentrere seg om skolearbeidet?
- d) Har noen av dere opplevd noe lignende?

Nå skal vi se når læreren og Mona snakker om problemet.

Vis resten av filmen.

Det som har skjedd, er at Mona har forferdelige minner som hun ikke tør å tenke skikkelig på. Hun sitter i klassen og prøver å skyve minnene vekk. Det bruker hun alle kreftene på. Det er nesten som om hun har en usynlig spiker der inne i tankene, men hun tør ikke røre den for da gjør det enda vondere, og hun tror hun kan få panikk. Heldigvis vet vi mye om hvordan vi kan få vonde minner til å roe seg. Hvordan vi kan dra ut også denne usynlige spikeren som egentlig ikke er en spiker. Vi har satt et eget ord på slike minner som har satt seg fast, vi kan nesten si at de er blitt spikret fast. Vi kaller dem traumer. Det er minner om helt spesielle, farlige situasjoner hvor Mona trodde at hun eller andre i familien kom til å dø, eller de så noen bli skadet på grunn av skudd, bomber eller granater. Problemet for Mona som sitter i klasserommet, er at de vonde minnene, traumene, tar hele oppmerksomheten hennes og gjør henne veldig urolig. Hun klarer ikke å følge med i timen.

Film 2

Nå skal vi se en film om en gutt som vi kan kalle Ali.

Vis filmen fram til spørsmålstegnet.

- Hva har Ali opplevd, og hva er hans problem?

Vis resten av filmen.

Ali har mareritt fra vonde minner, og de vonde drømmene lager så mye støy i hjernen hans at han ikke merker at han må stå opp og gå på do for å tisse. Alle mennesker har en slags ringeklokke som sier fra at de snart må på do. Som barn må man lære å høre etter og kjenne etter. Til å begynne med tisser man på seg mange ganger før man har lært det helt, men når barnet er 3 eller 4 år, går alt så mye bedre. Noen får ikke helt kontroll om natten før de er litt eldre, men så går det som regel greit. Det som ikke er greit, er at Ali tisser på seg nå når han er blitt 10 og 11 år. Da kan Ali bli ertet, og foreldrene kan bli utålmodige. Derfor må Ali få hjelp. Barn som har opplevd krig og flukt, det vil si veldig skremmende ting, kan få problemer med å høre denne "tisse-ringeklokken" i hjernen når de sover tungt, og så drømmer de at de går på do, men de tisser i sengen. Det kan de få hjelp til å få kontroll på hos psykolog eller barnelege. Det kan de forklare når Ali kommer der. De store barna som må trene på å bli tørre om natten, får et laken med usynlige ledninger som er koblet til en ringeklokke som ringer veldig høyt. Med en gang de begynner å tisse på seg i sengen, blir det overledning når det blir vått, og klokken ringer som bare det. Da våkner Ali brått, og det har kanskje bare blitt en flekk i sengen. Når Ali har trent på dette mange ganger, våkner han av seg selv og går på do, slik andre barn gjør det. Men en ting må vi huske på, Ali trenger også å snakke om de vonde minnene sine. For det var antagelig de som uroet ham så mye at han tisset på seg. Det kan hende Ali må til spesialist på traumer.

Oppsummering etter film 1 og 2:

Hvis du kjenner dere igjen i denne filmen, må du snakke med noen i mottaket. Da skal dere sitte på et rolig sted for dere selv, og du kan fortelle alt. Du kan også tegne og skrive i disse timene. Hvis du

synes du blir bedre i tankene, de blir mer rolige, skal dere fortsette å "rydde" i tankene en stund. Dersom du ikke blir bedre, må den ansvarlige i mottaket skaffe deg time hos spesialist på traumer.

Film 3

Nå skal vi se en film om en mann som ikke har det så bra.

Vis filmen fram til spørsmålstegnet.

Hva tror dere kan være grunnen til at mannen reagerer slik som han gjør?

Hvordan tror dere guttene føler seg i denne situasjonen?

Vis resten av filmen.

Alle mennesker husker ting som har hendt. Noe glemmer de å tenke på etter som tiden går, men minnene er der. Noen minner ligger langt bak, vi sier de er fjerne. Det er ofte fordi det er lenge siden det hendte. Det er både gode og dårlige minner. Noen minner virker veldig nære selv om det er en god stund siden hendelsene. De er sterkere enn andre og kan skape uro både i kropp og tanker. Det er minnene om da det var farlig, for eksempel hvis bilen kjørte utfor og veltet på taket, eller da soldatene stormet inn i byen mens de skjøt, eller da dere måtte løpe mens bomber og granater falt. Slike minner er mye mer til stede i tankene, og de er vanskeligere å skyve bakover og ut av tankene: Noen ganger er de der nesten hele tiden hele dagen. Det er slike traumer som vi allerede har snakket om.

Noen personer har ett eller to slike minner. Andre har masse dårlige minner fordi de var redde mange ganger gjennom flere år med krig og nød. Det er akkurat som om de har en demning, noen ganger sier vi et helt hav, fullt av vonde minner. Vi tror at far i denne filmen har en slik demning, og at han lenge har følt at den kunne bryte. Vi tror at barna hans har opplevd at han fort blir irritert og sint, og at de har vært redde for at han skulle slå dem hardt. De har også oppdaget at det bare skal småting til før han "eksploderer". Barn og unge kan også gå med en slik demning av oppsamlede vonde minner.

De som går med en slik demning inni seg, tåler dårlig at det kommer nye vonde hendelser som for eksempel brev om at familien har fått avslag. Men hva kan de gjøre? Det vet vi en del om. De kan gå til en lege eller psykolog og ha regelmessige timer hvor de snakker om alle de vonde minnene. Noe skriver dem ned slik at de er i en bok. Det som ofte skjer da, kan sammenlignes med at personen åpner luker nede i demningen og slipper ut mer og mer av det vonde. Og da blir det ikke så mye trykk på innsiden at det er fare for at demningen kan bryte.

Film 4

Vis filmen fram til spørsmålstegnet.

Hvordan tror dere denne moren har det?

Hva er det som gjør at dere tror det? (Eller hvordan kan dere se det på henne?)

Vis resten av filmen.

Denne filmen handler om en mor og en datter.

Noen ganger er det slik at både kropp og tanker blir trøtte, slappe og slitne samtidig. Tankene går langsomt, og kroppen beveger seg som om den plutselig er blitt veldig gammel. Personen føler seg kraftløs. Det vil si uten kraft til å gjøre det som dagliglivet krever. Da er personen blitt, sånn som på denne filmen, det vi kaller deprimert. Deprimerthet er ikke akkurat noen sykdom, men den kan bli det. Derfor er det viktig at familie og venner ser når noen holder på å synke ned i passivitet og ensomhet, enten det gjelder voksne eller unge. Etter hvert som den deprimerte klarer mindre og mindre, føler hun eller han seg mislykket og ubrukkelig og begynner å tenke negative tanker om seg selv — at de ikke kan noe, at de er lite eller ingenting verd, at de bare er til problem for andre. Hva kommer dette av? Det kan være mange årsaker, men tap og sorg, det å måtte forlate hjemlandet, det å bære på tunge minner fra fortiden, det å bekymre seg hver dag for framtiden, alt dette kan bli for mye for en person, og både tanker og kropp stopper opp.

Film 5

Nå skal vi se hvordan det går i fortsettelsen.

Vis filmen fram til spørsmålstegnet.

Hva har skjedd her?

Hvem tror dere hentet moren, og hvor skulle hun?

Hva skjedde med datteren?

Vis resten av filmen.

I denne filmen dreier det seg om veldig dårlig psykisk helse. Nå går det ikke lenger. Nå har alt stoppet opp, og deprimertheten har gått over til en depresjon, og da snakker vi om en psykisk sykdom som må behandles både med medisiner og med det vi kaller terapi. Det vil si at legene og psykologene har mange samtaler med den syke samtidig som hun får sterke antidepressiva, du kan kanskje høre at det ordet betyr medisin mot depresjon. Men medisin alene er ikke nok. Ofte må de som lider av depresjon, ha det trygt og beskyttet hele døgnet, og da får de plass på sykehus. Det sykehuset heter psykiatrisk klinikk eller psykiatrisk sykehus. Navnet betyr at de får hjelp med psykiske sykdommer, vi kunne også kalle dem tankesykdommer.

For å forstå bedre hva tankesykdommen som moren i denne filmen har er, kan du tenke deg de

friske tankene som en eng som er grønn og fin og full av blomster. Solen skinner på de glade tankene som strekker seg mot lyset. Tankesykdommen depresjon gjør det mørkt og kaldt inni tankene, og når det varer lenge at personen er deprimerert og trist, begynner de friske tankene å visne. Du kan tenke deg at engen blir brun akkurat som nedbrent, noen kaller det også å bli utbrent, og til slutt i det kalde mørket er det bare to tanker: Den ene tanken som også holder på å visne, tenker at "jeg må få hjelp", den andre tanken som aldri visner, er tanken på barna og familien. Det er veldig viktig at mammaen i filmen kommer på psykiatrisk sykehus og får hjelp i flere måneder, og at hun får hjelp etter at hun er kommet hjem til ungene sine. Heldigvis finnes det fosterhjem hvor barna kan være og få daglig omsorg når foreldre må legges inn.

Visste du at hjernen trenger vitaminer? Det gjør den, og spesielt et vitamin som heter serotonin. Det finnes i hjernen til alle mennesker og er med på å gjøre personen glad og opplagt. Når en person har gått gjennom mange påkjenninger i mange år og bare møtt håpløshet, kan lageret av serotonin nesten bli oppbrukt, og da bli personen deprimerert og får senere sykdommen depresjon. Noen av de medisinene som mammaen på filmen fikk da hun ble lagt inn, var kjempebra. De gjorde det slik at lageret med serotonin ikke ble tømt for fort. Mammaens hjerne fikk beholde vitaminene mye lenger enn før, og den begynte å bli mer opplagt, og med all den andre hjelpen kunne hun kjenne at hun begynte å bli aktiv og glad igjen. Det er en fin historie.

Tilleggstekster som er laget mest med tanke på enkelte som trenger en ekstra oppfølging på helseproblematikk, særlig enslige mindreårige

Selvhjelp, førstehjelp og eksperthjelp

Dersom du har mye problemer med magen, det vil si smerte, kvalme, løs mage eller diaré, er det en del du kan gjøre selv mens du ser om det går over. Du kan spise annen mat, drikke mye, hvile deg innimellom, ta tabletter. Det er selvhjelp. Deretter kan du gå til lege som kanskje må sende deg på sykehus fordi du må passes bedre på, og fordi du må undersøkes mer grundig enn doktoren kan gjøre. Derfor kunne vi si at det du gjør selv eller helsesøstre i mottaket gjør, det er førstehjelp, det du får hos legen på kontoret hans eller hennes, er nestehjelp, og på sykehuset får du eksperthjelp. Kanskje må du til en av de skumle ekspertene, nemlig kirurgen. Kan hende han må operere magen din. Ingenting av dette er hyggelig å tenke på, men det er ganske nødvendig å vite det.

Det finnes hjelp for de plagsomme minnene

Som du merket deg når vi snakket om fysisk sykdom kunne du være litt usikker til å begynne med, men etter hvert skjønnte du og de rundt deg at dette burde en lege se nærmere på. Når det gjelder psykisk helse, eller det vi kaller psykiske problemer, kan det også være slik til å begynne med. Er dette så farlig da, tenker du, sover ikke alle dårlig når de har sett bestefar bli skutt og pappa arrestert og torturert? Blir ikke alle urolige når de har måttet flykte under en presenning på en traktortilhenger i to døgn? Jo, du har rett i det. Du kan kanskje sammenligne det med at du hadde veltet i stor fart på sykkel og skrubbet deg kraftig opp. Da er det normalt å hyle og blø og sove dårlig på grunn av smertene. Det er likevel viktig at du vasker og renser sårene og smører med sårsalve og tar på forbinding. Selv om det ikke er helt likt, kan du tenke litt sånn om de vonde minnene som plager deg om dagen og holder deg våken mye av natten.

Du trenger ikke ha det slik

Du kan tenke at du ikke behøver å ha det slik hele tiden. Du kan si til deg selv at det som har hendt, det kan jeg ikke gjøre noe med, fordi det har hendt. Det vi kan gjøre noe med er minnene, tankene og grublingen over det som har hendt. Det

er faktisk ingen grunn til at du skal være redd nå lenge etterpå for noe som har hendt. Det er viktig at du ikke går og er redd når du ikke behøver, fordi frykten ødelegger mye av hverdagen for deg. Dessuten kan frykten sette seg fast i tankene dine og bli der til stor plage. Den førstehjelpen du kan få nå, kan sammenlignes med det å vaske og rense sårene etter at du falt på sykkel. Det du trenger nå, er å vaske og rense minnene. Det kan du gjøre ved å sitte ned sammen med en person du kjenner og som skjønner at det viktig at du får snakke om det. Da skal du fortelle om hele situasjonen omkring de verste minnene, det vil si de som plager deg mest dag og natt. Da skal du fortelle hele historien, og du må ikke glemme å fortelle det verste selv om du har lyst til å hoppe over det. Det ville være som om du ikke rensset og forbandt det verste såret fra sykkelvelten fordi det gjorde mest vondt!

Noen ganger har ungdom i mottak funnet en voksen som skriver ned det som blir fortalt slik at dere kan lese det etterpå. Noen unge skriver alt selv. Dette kan sammenligne med å ha på sårsalve og forbinding. Da kan du ta en pause noen dager og kjenne etter om det har hjulpet, om minnene ikke kommer så ofte og om de har sluttet å plage deg. Da kan vi faktisk si at såret har begynt å gro.

Flere gode råd for å få det bedre i hverdagen

Mange barn og unge som kommer fra uro, konflikt og krig og som samtidig har opplevd en dramatisk flukt, har tre problemer, og det går an å få hjelp med alle tre.

Søvnproblemer

Det første problemet er søvn. Søvnproblemet har ofte sammenheng med at vonde minner kommer sterkere tilbake når lysene slukkes, og alle skal falle til ro. Så lenge den unge er opptatt av ulike gjøremål, holder uroen og de grusomme minnene seg på avstand. Når det går mot sengetid og etter at man har lagt seg, kan de komme for fullt. Da sier vi at personen har innsovningsproblemer. Når man har sovnet, kan marerittene dukke opp og det kan ta lang tid å sovne etter et grusomt mareritt, særlig etter slike som kommer fra veldig skremmende

og brutale hendelser. De mest søvnforstyrrende mareritt handler om at man har vært vitne til at noen ble drept og at man trodde at man selv kom til å dø. Vi har nevnt tidligere at søvnproblemene kan bli mindre plagsomme dersom den unge får hjelp til å skrive ned de vonde minnene og marerittene.

Konsentrasjonsproblemer

Det andre tema vi ofte hører om hos unge flyktninger handler om problemer med konsentrasjon. Dette er selvsagt viktig for skolearbeid. Ofte forteller de at de vonde tankene overtar når de skal konsentrere seg om et regnestykke eller de skal gjengi det de leser. Mange blir fortvilet fordi de hadde håpet på at de nå skulle få fart på skolearbeidet, nå når de endelig var i trygghet. I tillegg til at de strever med et nytt språk, opplever de at konsentrasjonsproblemene ødelegger det meste. Barn og unge som sammen med læreren eller andre, har diktert ned sin historie fra uro, krig og flukt, sammen med tolk, merker fort at de blir bedre til å konsentrere seg.

Problemer med hukommelsen

Det tredje problemet de unge sliter med er hukommelsen. Det vil si at de kan lære, de har forstått det læreren har formidlet. De har klart å være konsentrert i øyeblikket. Men deretter opplever de ofte at alt har blåst bort. De klarer ikke å huske. De kan heller ikke gjengi det de har lært. Det er akkurat som limet i hukommelsen er blitt dårlig. Vi har mange rapporter som viser at dette er verst i ungdomsalder. Det tror vi henger sammen med at de som kommer til oss i ungdommen, har levd så lenge i uro og frykt i sitt hjemland at hjernen er overbelastet.

Forklaring på problemene

Alle de tingene vi nå har snakket om, henger sammen med at den unge hjernen har fått for mye vondt og vanskelig å tenke på. Det gjelder ikke bare det som har hendt i fortiden. I nåtiden opplever de mange problemer og i tillegg er framtiden usikker. Den unge har ikke bare selv å bekymre seg over, men de er ofte redde for at foreldrene ikke skal klare presset lengre, og at de må på sykehus fordi de holder på å bryte helt sammen.

Vi har også lagt merke til at ungdommer fra 12-14-16-18, akkurat denne gruppen som dere tilhører, har større problemer med skole og konsentrasjon enn yngre barn som for eksempel de under 10 år. Det henger sammen med at dere har levd lengre og dermed har opplevd mer og blitt utsatt for flere skremmende opplevelser. Dessuten er dere nå så voksne at dere skjønner mer av alvoret i det som har skjedd enn det yngre barn gjør. I tillegg har mange blant de unge flyktningene vært uten skolegang over lengre perioder i barndommen. Det vil si at evnen til å lære og trening av hukommelsen er blitt forsømt. De har en brattere bakke å gå når de skal lære noe enn yngre barn har.

Finnes det noen gode nyheter?

Det gjør det. For det første skjer det en trening av hjernen hele tiden når personen lærer nye ord, arbeider med regnestykker, skriver og leser tekster på eget språk og på norsk. Faktisk er det lurt å holde på trene på ganske lette ting og gjøre de om igjen og om igjen før en går over til mer vanskelig stoff. Dersom personen har lært noe nytt, trener det hjernen ved at det blir gjentatt mange ganger. Gradvis blir hukommelsen trent opp igjen. En spesiell god nyhet er at fysisk trening, det vil si regelmessig mosjon, gjerne den en kan få i idrettsklubb eller på treningssenteret eller på de mulighetene som finnes på mottaket, den virker positivt på hjernen. Det vil si at regelmessig trening bedrer søvnen, styrker konsentrasjonen og reparerer hukommelsen. Mye godt kan komme ut av fysisk trening som gjør kroppen sterk og opplagt. Man lærer ikke matte og norsk på treningen, men hjernen blir mer opplagt og kvikk i skoletimene. Hjernen blir også mer søvnig ved leggetid fordi kroppen er trøtt etter fysiske anstrengelser.

Modul 7 - Helse



PowerPoint 0

Barnekonvensjonens artikkel 24 Helse

Barnet har rett til å få den best mulige medisinske behandling og hjelp til å komme seg etter sykdom.



PowerPoint 1

Rettigheter



PowerPoint 2

Påkledning



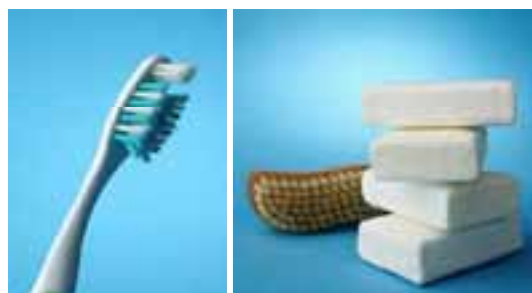
PowerPoint 3

Hygiene



PowerPoint 4

Personlig hygiene



PowerPoint 5

Mathygiene



Renhold



PowerPoint 6

PowerPoint 7

Kosthold



Fysisk aktivitet



PowerPoint 8

PowerPoint 9

Smittsomme sykdommer



Livsstilssykdommer



PowerPoint 10

PowerPoint 11

Psykiske vansker



PowerPoint 12



08

Samfunnsforhold

Normer og verdier



1. VEILEDER TIL KURSHOLDER

a) Innledning og begrunnelse for valg av tema

Mange kommer fra samfunn med andre samfunnsstrukturer enn dem vi kjenner i Norge. Det er viktig for barna å bli gjort oppmerksom på at for å mestre hverdagen er det viktig å forstå og mestre de kulturelle kodene i Norge. Barn og ungdom skal få kjennskap til demokratiets viktighet i Norge.

En innfallsvinkel til å gjøre dette temaet relevant kan være å fokusere på at innvandreres deltakelse i det sivile samfunn er en forutsetning for at demokratiet skal fungere.

Like viktig som å lære å innordne seg norske forhold er det å gjøre de unge oppmerksom på at de ikke skal tolerere å bli utsatt for rasisme, diskriminering eller mobbing. Hvis de utsettes for slik uønsket atferd, må de lære at det finnes sanksjonsmuligheter, men at det ikke er akseptabelt at de «ordner» opp i slike forhold selv ved bruk av vold.

Det er også viktig å få fram holdningen i det norske samfunnet til at barn og unge skal tas med på råd i saker som angår dem, og at deres stemme blir hørt både i barnehage og skole.

b) Mål

Bidra til at barn og unge i asylmottak får innblikk i norske samfunnsforhold.

c) Barnekonvensjonen

Barnekonvensjonen art. 2, 15, 32, 37, 40.

I denne modulen skal vi særlig legge vekt på artikkel 15 om barnets rett til å bli medlem av en organisasjon eller forening.

d) Tema

- Normer og verdier i det norske samfunn (dugnad, tidsbruk, punktlighet, hilse- og væremåter)
- Demokrati og liberalisme

- Rasisme, diskriminering og mobbing
- Lovbrudd, vold, hæverk
- Menneskehandel
- Livssyn og toleranse (høytider)
- Møte med det offentlige Norge (roller, likhetsprinsippet)
- Arbeidsforhold (rettigheter, skatt, svart arbeid, barnearbeid)

2. GJENNOMFØRING

Tidsbruk og innhold

Modulen foreslås gjennomført i en økt på tre timer eller to økter på to timer i tillegg til besøk på institusjoner i lokalmiljøet. (Det kan bli behov for to økter dersom dere velger å vise filmen "Velkommen til Norge").

- Ord for dagen
- Filmsnutt om Seidefa fra Montenegro sitt møte med det norske samfunn
- Forelesning med innlagte diskusjonsoppgaver
- Se filmen "Velkommen til Norge" (50 min), og arbeid med diskusjonsoppgaver som dere finner bakerst i dokumentet

3. FORSLAG TIL METODEBRUK

- Foredrag, dialog og diskusjon etter oppgaver i manus
- Bruk av dilemma som grunnlag for diskusjon i gruppe eller plenum (se vedlegg 10)
- La ungdommen intervju personer i lokalmiljøet (se under samarbeidspartnere, pkt. 4), og eventuelt ta digitale bilder som kan presenteres for de andre ungdommene på mottaket
- Bruk av drama som metode (vedlegg 9)

4. FORSALG TIL SAMARBEIDSPARTNERE

Det kan være en utfordring å informere om hvordan den norske offentligheten fungerer. Besøk på for eksempel politistasjon, rådhus og forskjellige religiøse bygninger kan være en god metode i dette arbeidet.

Samarbeid med skolen er særlig viktig i denne modulen. Det er nyttig for mottakene å vite hva det undervises om i samfunnsfag på skolen for de aktuelle aldergruppene?

5. AKTUELLE EKSKURSJONER

- Offentlige institusjoner i lokalsamfunnet; se pkt. 4 samarbeidspartnere

6. HENVISNING TIL SUPPLERENDE MATERIELL

- Dokumentarfilmen "Velkommen til Norge". Filmen handler om familien Okoko som kommer som flyktninger fra Kongo til Norge. Familien er lykkelig over å ha fått kommet til et nytt land, men opplever store utfordringer i det å bli integrert i et lokalsamfunn. Filmen kan bestilles hos Norsk Filminstitutt, www.nfl.no.
- En plakat med kortversjon av FNs konvensjon om barnets rettigheter er utgitt av Barne- og familiedepartementet (nå Barne- og likestillingsdepartementet) på norsk, engelsk, spansk, arabisk, serbokroatisk, urdu og vietnamesisk. Hvis du vil ha et eksemplar kan du ta kontakt med Barne- og

likestillingsdepartementet.

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/bld.html>

7. NETTADRESSER OG LITTERATURHENVISNINGER FOR VOKSNE

- <http://www.menneskerettighetsakademiet.no>
- Demokratikurs. **Kontaktutvalget mellom innvandrerbefolkningen og myndighetene**
- **St.meld.nr.19. En forvaltning for demokrati og fellesskap**
- Mobbing kan stoppes! Håndbok for skolen./ Hilde Høiby, Hilde Strømsnes (oversetter), Fagbokforlaget, 2002
- Læreplanen for samfunnsfag www.utdanningsdirektoratet.no

Manus for "Samfunnsforhold og verdier"

ORD FOR DAGEN

Det er vanskelig å finne ut av hva som er viktig, og hva som ikke er viktig, når du har kommet til et nytt land. Vi kan gi deg noen råd om hvor du skal begynne, og kanskje har du allerede begynt. Du er gjerne blitt forskrekket over at alt er så dyrt i Norge. Særlig når det gjelder mat. Skal familien holde sitt eget matbudsjett, vet du allerede hvor mye mer ris, melk, grønnsaker, kjøtt, egg, og andre viktige matvarer koster enn det du var vant til. Sammenlignet med priser i ditt eget land er antagelig også klær veldig dyre. Altså, det er dyrt i



Norge, og hvorfor det slik? Er det fordi vi nordmenn bare er ute etter penger?

Det er to viktige forklaringer på hvorfor alt koster mye i Norge. For det første fordi arbeidsfolk er dyre. Vi ønsker at de skal ha god lønn for arbeidet, og da må varene koste mer enn om lønnen var lavere.

Den andre grunnen til at ting er dyrere i Norge, er at staten trenger mye penger fordi mange tjenester er billige eller gratis. Staten får penger på to måter. For det første direkte gjennom at alle betaler en prosentandel av lønnen sin. For det andre ved at litt av prisen vi betaler for varer og tjenester, går til statskassen. Av disse pengene betaler staten blant annet for skoler, sykehus, legehjelp, medisiner, høyskoler og universiteter. Noen mener at staten ikke burde gi folk så mye gratis, for da kunne folk få lavere skatt.

Hva tenker du om dette?

Norge bruker mange penger på hjelp til fattige land, og vi har alltid gitt mye til FN. Det er noen i Norge som mener at vi skulle bruke mer penger på oss selv, men det er ikke så mange. De viktige tingene er vi stort sett enige om. Her velger vi å kalle dette for Norges fellesverdier, og vi starter med å snakke om de viktigste fellesverdiene.

Til kursholder:

DVD nr. 2. Her kan dere vise filmsnutt nr. seks, der Sejdefa Kurgas i tre korte sekvenser forteller om hvordan hun skiftet fra å være offer som gråt med de andre på soverommet til hun ble aktiv deltager i den norske debatten. I svært ung alder ble hun politisk aktiv sammen med de andre i mottaket, og de dannet aksjonsgruppen SE OSS - HØR OSS (SOHO).

Til refleksjon /diskusjon i gruppen:

Sejdefa sier noe viktig om å få selvtilitt og oppleve at hun var like mye verd som andre unge i Norge. Hva var det som skjedde med henne og de andre hun var sammen med? Hva tenker hun nå om det demokratiske Norge som gjorde det mulig å få presse, media og sentrale politikere i tale?

Tilslutt sier hun noe om at hun opplevde noe som var minst like viktig som opphold. Hva sier hun egentlig?

PP 1 Barnekonvensjonen artikkel 15 – Rett til å bli medlem av en organisasjon eller forening

Artikkel 15 handler om noe som vi i vårt land ser på som veldig viktig. I denne artikkelen står det at du som barn og ungdom har organisasjonsfrihet, og har rett til å delta i fredelige forsamlinger. Dette er veldig viktig for at du skal velge fritt og trene deg til å delta som voksen i et demokratisk samfunn. Du har rett til å bli medlem, eller å delta i alt fra idrettsforeninger til politiske ungdomspartier eller spesielle grupper som for eksempel Natur og Ungdom.

NOEN VIKTIGE FELLESVERDIER

PP 2 Demokrati

Når vi skal snakke om det norske samfunnet og verdier, det vil si forhold som betyr svært mye for oss, er nok **demokratiet** vår største og viktigste verdi. Det handler om at vi mener at demokratiet er den beste måten vi kan styre et land på. I et demokrati kan alle delta og få si sin mening, for eksempel om hvem som skal få styre landet. Alle norske statsborgere over 18 år kan stemme over hvem som skal styre i by og land.

Vi i Norge synes demokratiet er så viktig at barna læres opp til å bruke det fra de er ganske små. Både i barnehage og skole blir barna tatt med på råd, og i noen saker får de også være med og bestemme.

I mottakene vil dere oppleve demokratiet gjennom at det er etablert samarbeidsråd eller beboerråd. I disse foraene vil beboerne kunne fremme sine meninger til ledelsen i mottaket, og gjennom dette kunne påvirke driften av virksomheten.

PP 3 Demokrati i barnehagen

De minste skal trene på demokrati. Det vil si at de skal trene på å si sin mening. Og så må de lære at flertallet bestemmer mest. Hvis førskolelæreren sier til femåringene i barnehagen at i dag kan dere velge om vi skal gå på jernbanestasjonen og se på togene, eller besøke den nye brannstasjonen, får alle si sin mening. I en barnehage ville 12 av barna på brannstasjonen og 8 på jernbanen. Da dro de til brannstasjonen. I en annen barnehage fikk de et ekstra problem. Alle guttene ville på brannstasjonen, mens alle jentene ville på jernbanen. Det var 13 gutter og 10 jenter. Det

ble mye diskusjon fordi jentene mente det var rettferdig at de dro til hvert sitt sted. Har du en demokratisk løsning på dette? Poenget med det vi nå forteller, er at demokrati er en så stor verdi i det norske samfunnet at vi ønsker at barna skal lære å praktisere det fra de er små.

I skolen fortsetter demokratiarbeidet. Allerede i barneskolen er det opprettet et elevråd. Alle klassene velger én til to elever som de vil skal tale deres sak, og elevrådet diskuterer saker som enten elevene selv eller rektor ønsker å høre elevenes meninger om.

PP 4 Det motsatte av demokrati er diktatur

Mange blant dere som søker beskyttelse (asyl) i Norge, har flyktet fra samfunn som er det motsatte av demokratiske. De er diktaturer. Det vil si at enkeltpersoner sammen med en liten maktgruppe og militæret har styrt landet. Da får ikke folket være med og si sin mening. Som dere vet, ble begynnelsen av 2011 starten på opprøret mot diktaturene i Nord-Afrika. Flere av diktatorene måtte forlate landet sitt fordi hundretusener demonstrerte hver dag og ville ha demokrati. De ville at folket skulle stemme over hvem som skulle lede dem.

Den som leder et diktatur, kalles diktator. Gang på gang har vi sett at han og hans nærmeste medarbeidere har tatt rikdommer til seg selv, og latt folket i landet leve i fattigdom. Da diktatoren i Tunis flyktet med sin familie fordi folket tok makten, stjal han ett tusen fem hundre kilo med gull med seg på reisen! I diktatur er det ikke ytringsfrihet slik som i et demokrati. I stedet blir mange satt i fengsel for sine meninger, og andre grupper blir forfulgt. De som klarer å flykte, søker asyl i demokratiske land, som for eksempel Norge.

PP 5 Demokratiet må bygge på lover og styres av partier

Demokrati betyr at folket må styre, og at folket må lage lovene. Et demokrati må bygge på lover, og lovene må være like for alle. Men hvordan kan man la et land bli styrt av folket, av meg og alle andre norske, og av deg hvis du blir en del av det norske samfunnet? Statsministeren og stortinget, som bestemmer lovene og bevilger pengene fra statskassen, kan ikke ringe og spørre meg og alle andre i landet hver gang. Det går ikke.

Derfor er demokratiet ordnet slik at vi kan stemme på frie partier. Hvis vi ikke er fornøyde med partiene som allerede finnes i Norge, finnes det lover for hvordan man kan lage et nytt parti. For det første må man få med seg flere som mener det samme, og så må man lage et program slik at alle som skal velge, får vite hva partiet mener om viktige saker.

Vi må velge hvem vi skal stemme på

Hvert fjerde år blir det valgt medlemmer fra de forskjellige partiene til stortinget, og de som vinner valget, får statsministeren, som danner en regjering. Derfor må vi høre nøye etter hva partiene mener når det er valg, slik at vi kan finne det partiet vi vil stemme på. Vi sier at partiene kommer med valgløfter og lover oss hva de skal gjøre hvis vi stemmer på dem, og hvis de får makten. Før valgene er det masse debatter, og alle partier kommer med sin politikk. Du kan lese programmet de har bestemt, du kan høre og se på tv hvordan partiene kritiserer hverandre, og du kan lese i avisene fram til september det året det er valg.

Vi har også lokaldemokrati, som betyr at vi bestemmer hvem som skal styre Norges 430 kommuner. Det skjer også hvert fjerde år, men ikke det samme året som stortings- og regjeringsvalg. Da stemmer vi på det partiet som vi mener har de beste ideene til hvordan de vil styre i vår kommune.

Med et vanskelig fremmedord kaller vi dette for **representativt demokrati**. Det vil si at vi velger de som skal representere oss i styre og stell. Og så må vi følge med om de virkelig representerer oss, det vil si at de holder det de har lovet. Hvis ikke kan vi straffe dem med å stemme på andre ved neste valg.

Noen land har flere folkeavstemninger

Sånn er demokratiet i Norge. Det er ikke et direkte demokrati, fordi myndighetene ikke spør hver enkelt om de ulike spørsmålene. I noen andre land, for eksempel det lille landet Sveits, har de et mer direkte demokrati med folkeavstemninger. Det vil si at de har mange valg i løpet av året hvor hele folket kan si sin mening om et bestemt spørsmål. Mange ganger dreier det seg om å si ja eller nei. I Norge har vi få folkeavstemninger, og det er de politiske partiene på Stortinget som bestemmer om

det skal gjennomføres folkeavstemninger. Noen mener for eksempel at vi burde ha folkeavstemning om vi fortsatt skal ha kongedømme i Norge. De mener at det er udemokratisk at kongemakten arves i en bestemt familie, kongefamilien. Det vil si at kronprins Håkon og kronprinsesse Mette Marit blir konge og dronning etter kong Harald og dronning Sonja, og at prinsesse Ingrid blir dronning når hun arver tronen etter kronprins Håkon. De som mener dette, vil heller at vi skal velge president, slik som for eksempel i Frankrike, fordi det da blir demokratisk. Det vil si at det er folket som velger.

Hva tenker du om en slik folkeavstemning om ja eller nei til kongedømme?

PP 6 Velferdsstaten er en viktig fellesverdi

I Norge er det staten som skal sørge for at alle i landet skal få samme rett til helse- og velferdstjenester, uansett om de er fattige eller rike. Det vil si at staten tar ansvar for at alle som trenger det, får hjelp når de har problemer eller er syke. Alle skal ha en bolig, og staten tar et særlig ansvar for familier med barn. Barna skal få tilbud om barnehage, gratis skole og gratis helsehjelp på sykehus og i kommunen. Staten har også ansvar for å hjelpe med å skaffe arbeid til alle,

og gi penger til de som ikke får jobb, de som blir arbeidsledige. Staten må også gi penger til de som er syke og ikke klarer å gå på jobb. Noen blant de syke blir det vi kaller langtidsledige. De kan få penger alle år, og de pengene kaller vi trygd. Når norske borgere blir mellom 60 og 70 år gamle, kan de velge å bli pensjonister. Det vil si at de slutter i jobben og får penger hver måned fra staten. Da kommer et viktig spørsmål, du har kanskje allerede tenkt på det selv: **Hvorfor er ikke alle norske kjempefornøyde? Dere kan jo stoppe opp og diskutere før vi gir vårt svar.**

Velferdsstaten kan bli bedre!

Her er vårt svar: Velferdsstaten er ikke perfekt. Også i Norge er det store forskjeller mellom de veldig rike og vanlige folk, men forskjellene er mindre enn i mange andre land. Noen mennesker som av ulike grunner ikke kan arbeide, får penger av staten til å leve for, men dette er som regel mindre enn om de hadde arbeidet. Noen av disse har så lite penger at vi sier at de er fattige. Det diskuteres hvert år, men det er ikke noe politisk parti som har klart å avskaffe fattigdommen i Norge, selv om det er ganske få som har det veldig dårlig.



Da kommer ett spørsmål til: Hvem skal betale for velferdsstaten? Det vil si: Hvor får staten pengene sine fra til å betale sykehus, skoler, veier, politi, forsvar, velferd? Her er to viktige svar: Folk må betale skatt av det de tjener slik at statskassen, der vi har Norges penger, fylles opp hvert eneste år. Dessuten tjener Norge penger på å selge varer til andre. Mest av alt tjener vi på olje og gass som vi pumper opp fra havbunnen og selger til andre land. Vi har mange politiske partier i Norge. Selv om det er noen som mener at vi må betale mindre i skatt, vil alle partiene beholde velferdsstaten. Den er en av våre store fellesverdier.

PP 7 Om samarbeid og det å hjelpe hverandre

Ordet **dugnad** er vanskelig å oversette til andre språk fordi ordet ofte ikke finnes. Derfor må vi forklare det. Det er noe veldig norsk. Det handler om at en gruppe mennesker går sammen om å gjøre noe gratis, og ofte handler det om at vi hjelper hverandre med oppgaver som vi ellers måtte betalt arbeidsfolk for å gjøre. For eksempel kan foreldre gå sammen i dugnad for å sette opp lekeapparater og lage håndballbane på skolen til barna sine. Hvis det er fare for oversvømmelse et sted, kan det bli dugnad på å legge tusenvis av sandsekker slik at vannet ikke strømmer inn i boligene. I borettslagene, hvor det for eksempel bor fire–fem hundre mennesker, er det vanlig med både vår- og høstdugnad for å rydde, plante og gjøre det fint på fellesområdene. Da deltar alle som orker og har tid, for å gjøre noe sammen som alle kan ha glede av. Det er den norske dugnaden.

PP 8 Ut i naturen

Mange nordmenn går på tur. Det har du sikkert oppdaget allerede. I Norge har skolen og barnehagen oftere undervisning ute i naturen enn hva tilfellet er i mange andre land. Vi kan si at **naturen** er en spesiell verdi for de norske. Da Norge skulle lage en utstilling av det typiske norske sammen med alle verdens land i 2010, ble **kraft fra naturen** valgt som det tema som skulle fortelles til resten av verden. Det handlet om alt vi fikk fra naturen, ikke minst fisk og vannkraft. Men de ville også vise at vi får krefter fra naturen, og at mange nordmenn styrker seg selv gjennom å ferdes ute i naturen både sommer og vinter. Det ble vist bilder av svømming, båtliv, fjellturer og ikke minst av alle dagene de norske har ski på beina. Her kommer flere viktige ting de norske er opptatt av.

PP 9 Vær presis

Du må komme i tide. Det vil si at bussene, togene og flyene ikke venter på deg, de går slik det er bestemt. Hvis de selv ikke er forsinket, da. Har du time hos lege, tannlege, frisør og andre, kan det hende du må vente. Men kommer du for sent, må du regne med at noen har gått foran deg, og kommer du mye for sent, mister du timen. Da må du avtale ny tid, og komme presis neste gang. Det er også veldig viktig å være presis på skolen og til møter i mottaket.

PP 10 Vær høflig

Selv om norske lærer barna sine å være høflige, kan de norske være ganske uhøytidelige. De håndhilser ikke så mye som i andre kulturer, de kan løfte hånden og si: "Hei, der er du." De bruker ofte bare sitt eget fornavn. Selv når du ringer til en offentlig person, kan han si: "Hei, det er Ola her." Det sier de selv om de ikke vet om det er en kjent eller ukjent som ringer. Når noen går, så sier man ofte "ha det!", uten å ta personen i hånden. Hvis du ser statsministeren, for eksempel på flyplassen, kan du godt si "Hei Jens!", og han blir ikke fornærmet for det. Hvis han har tid, kan det godt hende at han kommer bort og snakker med deg. På norske skoler bruker elevene fornavnet på lærerne. Det er kanskje ikke så rart at vi bruker mye fornavn i Norge etter hvert, fordi kongen og dronningen har ingen etternavn. De er bare Harald og Sonja. Men skal du hilse på dem, må du ikke si: "Hei, Harald." Da skal du helst si: "Deres Majestet Kong Harald, det er en stor ære for meg å hilse på Dem."

PP 11 Norge er et kristent land med religionsfrihet

Norge kaller seg et kristent land, og vi har statskirke. Det vil si at staten betaler prester, biskoper og utgiftene for statskirken. Kirken har en stor rolle i høytidene våre, som jul og påske, og mange bruker kirken når de skal gifte seg, og når de skal begrave sine døde.

Det er religionsfrihet i Norge, og det betyr at det er lov å ha alle slags kirker og religiøse foreninger. Ingen kontrollerer hvem som går der, eller hva de gjør, dersom de følger norsk lov.

PP 12 Du må betale skatt av det du har tjent på arbeid

Andre ting som du skal være klar over, er at alle må betale skatt av pengene de tjener. Skatten betaler du til stat og kommune. Noen forsøker å jukse på skatten. Det kaller vi skattesnyteri og svart arbeid, og er alvorlig for hele samfunnet fordi det kan bli for lite penger til å dekke de fellesutgiftene vi har snakket om tidligere. Hvis det handler om store penger, kan man komme i fengsel for skattesnyteri. Det er lov for barn å gjøre nyttige ting og tjene penger på småoppgaver, men det er ikke lov for barn under 13 år å utføre arbeid.

PP 13 Norges lover er viktige

Vi har veldig mange lover i Norge. Derfor er den norske lovboken så tykk. Vi har lover som forbyr ting, og lover som bestemmer hva og hvordan vi skal gjøre ting. For eksempel er lover om kriminalitet og vold samlet i et stort kapittel som heter straffeloven, mens lover om bilkjøring og trafikk er samlet i vegtrafikkloven.

Straffeloven handler om alt som er forbudt

Vi kjenner ingen land som ikke har en straffelov. I straffeloven står det skrevet alt det som er forbudt, og så står det hvilken straff man kan regne med å få for lovbruddet. Straffen kan være tre ting: Du kan få bot, du kan bli fratatt et gode og du kan komme i fengsel. Som dere vet, er det forbudt å kjøre for fort, det heter å bryte fartsgrensen. Kjører du for fort, får du bot og må betale penger. Jo fortere du kjører, jo høyere blir boten, og det koster mye. Kjører du på rødt lys, må du betale 7000 kroner hvis politiet ser deg. Kjører du veldig fort, kan du miste førerkortet for ett år, og i tillegg må du betale en skikkelig bot. Blir det enda verre, og du har utsatt andre for stor fare, kan du havne i fengsel.

Utøvelse av vold er strengt forbudt

Alle former for vold er straffbare. Som du vet, er det forbudt for lærere å slå skolebarna. Hvis de gjør det, får de bot, og de kan miste jobben. Er det snakk om alvorlig vold som har ført til fysiske skader, kommer læreren i fengsel. De som har laget straffeloven, sier at vi ikke straffer for å hevne, men vi straffer for å skremme. Det vil si at de håper at de som kunne tenke seg å slå barn, lar det være, fordi straffen er så streng og

ubehagelig. Og det er ingen lærere som synes at fengselsstraff, og det å miste jobben, er en liten straff. En annen ting er at det ikke bare er vold mot mennesker som straffes av loven, også dyremishandling er forbudt. Det samme gjelder vold mot andres eiendom, det vi kaller hærverk. Hvis en gruppe ungdommer som blir nektet adgang til et utested, fordi de er for fulle, går inn og knuser alle møblene, må de betale skikkelig erstatning og, de risikerer å komme i fengsel.

PP 14 Dette er også forbudt

Vi har ytringsfrihet i Norge, men det er likevel ikke alt vi har lov til å si og skrive. Straffeloven har paragrafer som forbyr rasistiske uttrykk og diskriminering på grunn av hudfarge, seksualitet eller andre lignende forhold. Mobbing er også forbudt etter straffeloven. Det er strenge straffer for å utøve direkte fysisk vold som slag, spark, og angrep med ulike våpengjenstander som stokk, balltre, kniv og pistol. Jo mer alvorlig angrepet er, desto strengere fengselsstraff får utøveren.

PP 15 Hva synes nordmennene om seg selv?

Ordet patriot er navnet på en person som synes godt om seg selv, sine landsmenn og sitt land. Det regner vi som positivt, fordi patrioter vil at andre fra andre land skal synes godt om dem og deres. Men det går en grense for hvor patriotiske vi kan bli. Går vi over den grensen og synes vi er bedre enn andre, kan vi bli selvgode og kanskje farlige nasjonalister, og da er ikke veien lang til at personen får rasistiske holdninger.

Du har sikkert oppdaget at de norske er veldig stolte over at vi er så gode i skiidrett. En gang for mange år siden sa statsministeren vår: "Det er typisk norsk å være god." Da hadde vi vunnet flest gullmedaljer på ski, sammenlignet med alle de andre landene.

En professor ved Universitetet i Trondheim som drev med forskning om det å være patriot, skrev da i avisene at mange nordmenn hadde gått for langt. De var blitt så selvgode at de så ned på andre. Det var viktig at han skrev det. Og Kong Harald var også veldig klok. Som konge i Norge var han stolt over alle gullmedaljene nordmennene fikk. Men vi måtte huske på at det bare var en lek, og vi måtte ikke tenke at bare den som vant, var verd noe. Kongen sa at alle som gjorde så godt de kunne,

var vinnere, og at alle var like mye verd uansett hvor de kom på resultatlisten. I et godt samfunn har vi bruk for alle mennesker, ikke bare de som får gullmedalje. Alle er like mye verd, sa kongen. Kongen mener det. Hvert år på nyttårsaften holder kong Harald tale på tv. I nyttårstalen i 2010 sa kongen at vi blir større og bedre mennesker hvis vi bryr oss om andre, og at Norge blir et større og bedre land dersom vi har plass til mangfold. Med det mente han at det må være plass til mange forskjellige mennesker med ulik tro, hudfarge og nasjonalitet.

PP 16 Norge er et debattland!

I Norge kan vi lage store debatter av alt mulig. Det kommer du til å legge merke til når du begynner å lese norske aviser. Alle aviser har egne debattsider, og alle tv-kanaler sender debattprogrammer. Rundt om i landet er det stadig debattmøter hvor folk kan si sin mening og diskutere med andre, særlig om politikk og hva de forskjellige partiene mener. Politikerne debatterer hele tiden så folk kan lese, høre på radioen og se på tv. En stor debatt som går hele året, handler om flyktningpolitikken. Da virker det nesten som om det er to lag som kjemper for meningene sine. På den ene siden finner vi de som synes vi er for strenge og at vi bør ta imot mange. På den andre siden finner vi de som mener vi er for snille og at vi må sende ut mange flere.

"Velkommen til Norge"

Dokumentarfilm av Mona Fris Bertheussen (50 min.)

Spørsmål til drøfting/refleksjon:

1. Hva er det som gjør at familien Okoko fra Kongo opplever den første tiden i Norge som vanskelig?
2. Hva tror du er grunnen til at ingen naboer ville snakke med dem i begynnelsen, slik de var vant til fra Kongo?
3. Hva medvirket til at situasjonen begynte å endre seg til det bedre?
4. Hva mener du en familie /en ungdom selv kan gjøre for å få et godt liv i Norge?

Filmen kan bestilles hos **www.nfi.no**



PowerPoint 0



PowerPoint 1



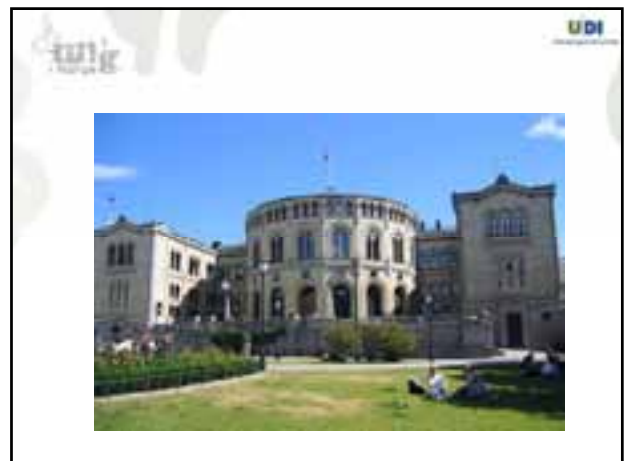
PowerPoint 2



PowerPoint 3



PowerPoint 4



PowerPoint 5



PowerPoint 6



PowerPoint 7



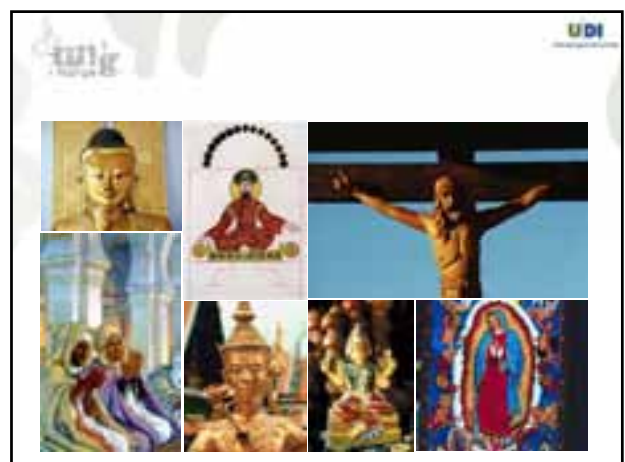
PowerPoint 8



PowerPoint 9



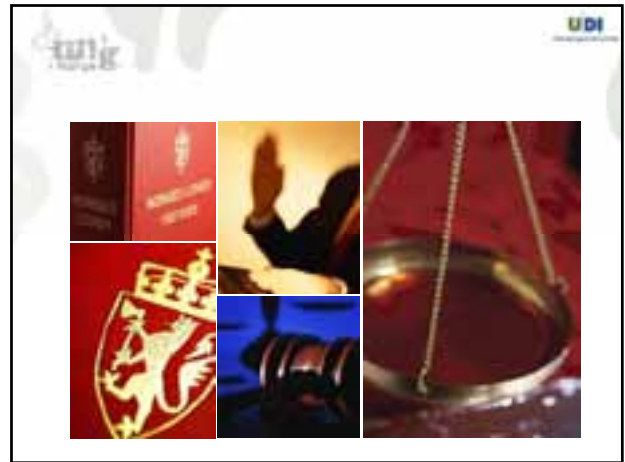
PowerPoint 10



PowerPoint 11



PowerPoint 12



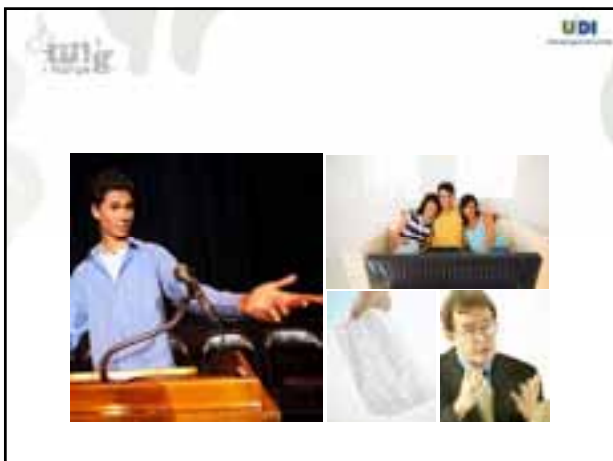
PowerPoint 13



PowerPoint 14



PowerPoint 15



PowerPoint 16