

# Veileder for den som leder samtalen

Dette er en veileder til deg som vil lede en samtale basert på filmene. Her kommer noen generelle anbefalinger, og deretter følger et forslag til et undervisningsopplegg du er velkommen til å bruke hele eller deler av.

## **Formål og innhold – ekte erfaringer, ekte håp!**

KUN har produsert fire filmer om maskulinitet og psykisk helse. De handler om kjærlighetssorg og mobbing, men også om å være usikker på hva man vil, eller helt sikker på at man ikke vil det som forventes av en.

Filmene tar utgangspunkt i intervjuer med ti menn som har opplevd vanskelige perioder og selvmordstanker. Det er viktig å formidle til dem som skal se filmene at manuset er virkelige menns opplevelser, tanker og følelser. Formålet er å formidle håp og gode strategier for å håndtere noe vanskelig, og samtidig å normalisere det å streve med for eksempel forventninger, kjærlighetssorg eller vennskap. Det blir derfor din rolle i samtalen også – å normalisere det som er vanskelig og å løfte frem det mennene i filmene viser om at håpet om å få det bedre stemte, og at å snakke om det hjelper.

## **Målgruppe – behold den naturlige gruppen du er lærer/leder for!**

Disse filmene og undervisningsmaterialet er laget spesielt med tanke på å nå unge menn i videregående skolealder. Vi anbefaler likevel at man bruker dette opplegget i en naturlig gruppe uten å skulle skille ut guttene. Temaene som tas opp er nyttige for alle ungdommer å tenke gjennom og diskutere, og dynamikken i en blandet gruppe er ofte avvæpnende og nyttig for å få til en god samtale.

Vi er åpne for at opplegget kan fungere bra for både yngre og eldre målgrupper enn 16-19 år, det er lov å bruke det der hvor man vurderer det som hensiktsmessig. Vi har prøvd ut opplegget i klasserom på videregående skoler, men andre grupper kan også være aktuelle, for eksempel i idrettslag, på samling for lærlinger eller liknende.

## **Forberedelser**

Dersom du skal holde opplegget for en skoleklasse, er det lurt å informere helsesykepleier eller annen skolehelsetjeneste, så de er ekstra tilgjengelige samme dag og i dagene etter. Unngå å legge det til en fredag, så man kan fange opp spørsmål og tanker elevene måtte få i dagene etterpå.

Det tekniske oppsettet her er ikke spesielt krevende, du trenger et rom med mulighet for å snakke i mindre grupper og å kunne vise filmene og eventuelt powerpoint-presentasjonen.

Vær forberedt på at det kan bli stille, og la det være opp til den enkelte om de vil delta aktivt eller bare lytte.

## Form – samtale eller undervisningsopplegg?

Det er fullt mulig å bare bruke powerpointpresentasjonen og filmene, og lede samtalen fritt ut fra dem. På de neste sidene har vi laget et konkret forslag til undervisningsopplegg, for deg som ønsker en fastere form og flere tips til hvordan samtalen kan ledes.

Opplegget tar utgangspunkt i at filmene blir vist i to dobbeltimer, 2x90 minutter, men her står du fritt til å låne deler av opplegget og tilpasse til gruppen og tiden du har.

I klasserom med få elever og en trygg relasjon har vi rukket å vise alle fire filmene og snakket grundig om alle tema i løpet av en vanlig dobbelttime (90 minutter). I en annen klasse hvor vi delte i grupper og lot dem summe mye sammen brukte vi 120 minutter. I tillegg til spørsmålene til hver film har vi laget et oppsett for en gruppediskusjon om positiv maskulinitet og en refleksjonsoppgave om gode grep i egen hverdag. Bruker man disse i tillegg til filmene vil man trenge to dobbeltimer. Det kan da være fint å gjennomføre dem med noen ukers mellomrom, og se om noen spørsmål eller tanker har modnet siden første time.

### Oversikt over undervisningsopplegg, Del 1. 2x45 minutter

Tid	Lærer	Aktivitet
Del 1 20 min	Introduserer tema for dobbelttimen. Bruker oppvarmingsspørsmål	Elevene svarer i plenum, evt summer sammen to og to først. Før første film deler lærer i mindre grupper (3-4 elever på hver) som de kan jobbe i resten av timen.
Del 2 20 min	Setter på film 1 á 5 min. Oppvekst/forventninger. Lærer instruerer med oppgaver, og leder gruppediskusjon etterpå.	5 min. Elever ser på film 5. 5 min. Elever skriver ned egne tanker om spørsmål etterpå. 5 min. Elever diskuterer i grupper. 5 min. Elever deler tanker i plenum
20 min	Setter på film 2 á 5 min Venner/Mobbing Lærer spør om noen vil dele noen tanker i plenum	5 min. Elever ser på film. 10 min. Elevene snakker sammen to og to og svarer på spørsmålene i filmen. 5 min. Elever deler tanker i plenum
Del 3 20 min	Gruppediskusjon: Positiv maskulinitet.	5 min. Skrive og tenke selv 5 min i grupper 10 min i plenum
10 min	Lærer setter på film 5	5 min film.

	Lærer oppsummerer timen.	5 min oppsummering av timen.
--	--------------------------	------------------------------

### Oversikt over undervisningsopplegg, Del 2. 2x45 minutter

Tid	Lærer	Aktivitet
<b>Del 1</b> 10 min	Introduserer tema for dobbelttimen. Hva husker elevene fra forrige time med samme tema? Var det noe som gjorde spesielt inntrykk?	Elevene får summe to og to i et par minutter før klassen oppsummerer sammen.
<b>Del 2</b> 20 min	Setter på film 3 á 5 min. Livsmestring/ Overgangsfaser	5 min. Elevene ser på film. 10 min. Elevene diskuterer spørsmål i større grupper med (fire til fem elever). 5 min. Gruppediskusjon i plenum.
20 min	Setter på film 4 á 5 min Nettverk/ søkehjelp	5 min. Elevene ser på film. 10 min. Elevene diskuterer videre i grupper. 5 min. Gruppediskusjon i plenum.
<b>Del 3</b> 20 min	Refleksjonsoppgave Hva er viktig for at jeg skal ha det bra? Hva har jeg ansvar for selv, og hva trenger jeg fra omgivelsene?	5 min. Skrive og tenke selv 10 min to og to. 5 min i plenum
10 min	Lærer setter på film 5 Lærer oppsummerer timen.	5 min film. 5 min oppsummering av timen.

## Detaljert oversikt over opplegg

### Del 1. Introduksjon og oppvarmingsspørsmål.

5 min. Lærer introduserer tema for dobbeltimen:

*“ I dag skal vi se fire kortfilmer som handler om menn, maskulinitet og psykisk helse. Filmene er basert på intervjuer med menn som hatt selvmordstanker. Etter hver film vil det være en gruppediskusjon. Du velger selv hvor personlig du ønsker å være, men husk at man også kan svare mer generelt. Om det er ting du kjenner du heller vil dele etter timen send en e-post eller spør om du kan få prate med meg alene. Helsesykepleier er også tilgjengelig for dere, og informert om at vi skal ha om dette temaet i dag.*

Spørsmål:

1. Nevn en person som du mener er et godt mannlig forbilde. Hvorfor tenker du/dere at han er et godt forbilde – hvilke egenskaper eller kvaliteter har han?
2. Tror du det er lettere eller vanskeligere å være mann i dag enn for hundre år siden? Hva er eventuelt lettere og hva er vanskeligere, nå enn før?
3. Tror du at det er vanskeligere for gutter å snakke om hvordan de har det? Hvorfor/hvorfor ikke?
4. Hvis du hadde hatt det vanskelig, hvem hadde du snakket med? (Venner, Mamma, Pappa, Helsesykepleier, fastlegen, lærer, besteforeldre, venner på nett, andre)
5. Tror du det er vanlig å tenke at man må være “helt på bånd” før det er greit å si at man har det vanskelig?
6. Synes du det er lett å spørre andre om hvordan de egentlig har det?

## Del. 2 Filmer med spørsmål

Film og tema	Spørsmål til filmene	Til lærer
<p><b>Film 1. Oppvekst/ Forventninger.</b></p> <p>Øvelse: elevene svarer to og to på spørsmålene, eller skriver notater for seg selv.</p> <p>Evt: Etter at elevene har blitt bedt om å skrive ned egne tanker deler de tankene med gruppa/ læringspartner.</p>	<p>1. Tror du gutter og menn i dag opplever press på å være en viss type mann?</p> <p>2. Er det andre ting man kan snakke om med en mamma enn en pappa?</p> <p>3. Hamza har tilsynelatende ting på stell, likevel føler han at livet er tomt. Hva kan være årsaker til at folk kan oppleve verden som "grå og trist" selv om de har "alt"? Vet dere hvor man kan henvende seg hvis man har det sånn som Hamza?</p>	<p>1. Tror dere foreldre og lærere stiller forskjellige krav til gutter og jenter? Vær åpen for forskjellige innspill som "gutter får mer kjøft". Stikkord til å skape diskusjon og balansering:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- må være "tøffe"?</li> <li>- Ikke vise følelser?</li> <li>- må ha "høy status" og penger? Det er mange måter å ha "høy status på". Feks. En elektriker kan tjene mer enn en lektor/professor på universitet.</li> <li>- Er det et mål i livet å ha mye penger? Er det viktigere for menn, er de fortsatt «forsørgere»?</li> </ul> <p>2. Her er det viktigste poenget at de selv reflekterer over spørsmålet. I vår erfaring forteller svært mange om varme mødre og praktiske fedre. Spør gjerne hva slags far eller mor de selv ønsker å være hvis de får barn.</p> <p>3. Kan det være at han ikke har tatt seg god nok tid til å bli kjent med seg selv? Gjør han ikke det som er meningsfullt for seg, men bare det andre forventer av ham? Kan det være tidligere traumer eller skuffelser han ikke har bearbeidet?</p> <p>I perioder av livet er det også helt normalt å kjenne på usikkerhet, og lure på om man har valgt riktig eller prioritert riktig.</p> <p>Å kjenne mening er sentralt for god psykisk helse. For de fleste vil det innebære å ta del i et fellesskap, å gjøre noe vi liker eller synes er viktig, å være noe for andre.</p> <p>Dersom man kjenner det sånn som Hamza over lengre tid bør man fortelle det til fastlegen sin, helsesykepleier, foresatte eller en annen voksen man stoler på. Som venn kan man følge noen til helsesykepleier, lærer eller fastlege.</p>

<p><b>Film 2. Venner/Mobbing</b></p> <p>Elevene snakker sammen to og to og svarer på spørsmålene i filmen.</p>	<p>1.Hva tenker du er en god venn? Hva slags ting foretrekker du å gjøre med en venn?</p> <p>2.Hvordan opprettholder man vennskap? Er jenter flinkere på dette enn gutter? Kan man være ensom selv om man er sammen med andre?</p> <p>3.Ser vennskap mellom gutter og jenter forskjellig ut? Hva kan være fordeler med å ha venner med et annet kjønn?</p>	<p>1+2. Hint/Svar til lærer: Vennskap er en stor beskyttelsesfaktor for psykisk helse. Noen kan tro at de som f.eks drar på hytta med "gutta" har et bedre vennskap enn de som sitter og gamer sammen. Men er det nødvendigvis sant?</p> <p>2. Det burde komme opp at en viktig del av et godt vennskap er å faktisk opprettholde det, noe som det ser ut er vanskeligere for menn.</p> <p>3. Her er det viktig å balansere, og påpeke at man snakker om "tendenser", dersom elevene snakker veldig i stereotyper. Det er klart det finnes jenter som gamer sammen, og gutter som prater sammen.</p> <p>- brother organisasjon</p>
<p><b>Film 3. Livsmestring/ Overgangsfaser</b></p>	<p>1. Det mest utfordrende med å flytte hjemmefra, hva var det/hva tror dere det blir? Hva gledet/gleder du deg til?</p> <p>2.Hva kan man gjøre hvis man har kjærlighetssorg? Hva kan være gode ting å tenke hvis man føler seg avvist?</p>	<p>1. Hvilke utfordringer kan man møte på, har dere møtt på? Hva kan være fint med å flytte hjemmefra?</p> <p>2. Snakke om det med venner og familie. gjøre ting som er hyggelig. Trene. Det finnes mange forskjellige folk der ute, noen passer bedre sammen enn andre. Det finnes mange som kan passe for meg. Folk har forskjellige behov, noen vil ha en partner til å gå i skog og mark med, andre en å se film med. Noen vil ha en ekstrovert partner, andre vil ha en introvert. Det er ikke nødvendigvis noe feil med meg. Jeg har mye bra å tilby.</p>

	<p>3 Det at kompisen spurte om han hadde tenkt å ta livet sitt, ble som en slags medisin for Roger. Hva tenker du om dette? Var dette noe som overrasket deg?</p>	<p>Man kan spørre om ungdommene opplever at gutter skal være mer på enn jenter i “dating prosessen”, om det ligger et større press på gutter om å være “den som sjekker”, og om avvisning da blir tydeligere og kanskje annerledes for dem.</p> <p>3. Det er aldri én enkel årsak til selvmord - det er viktig å få med. Og kanskje heller ikke én ting som avverger eller beskytter mot selvmord. Men vi kan kanskje tro at det å spørre om selvmordstanker er triggende, og det er det ikke. I beste fall kan det ha den effekten det hadde for Roger. Og det kan trigge omsorg og tiltak fra nettverket rundt personen.</p>
<p><b>Film 4. Nettverk/søke hjelp</b></p>	<p>1.Hvorfor tror dere at menn søker mindre hjelp når de har det vanskelig enn kvinner?</p> <p>2..Hvordan vil du møte en venn som har det vanskelig?</p> <p>3.Hvordan vil du selv si i fra om at du har det vanskelig? Til hvem vil du henvende deg?</p>	<p>1.Kan dette ha noe med kjønnsforventninger menn føler på? Om å være tøff og ikke vise følelser? At de må klare alt selv?</p> <p>2.Legge merke til hvordan kroppen reagerer i ulike situasjoner? Hvordan kjennes kroppen med en person jeg liker? Hvordan kjenner kroppen i en situasjon jeg ikke liker? Forklare hvorfor man f.eks liker gaming? Bruke mer enn bare adjektivt</p> <p>3. Her vil det være et poeng å snakke om hvordan man kan si fra til venner, familie eller ulike instanser. Det er også viktig å løfte frem at elevene skal vite at de ikke har hele ansvaret alene for en venn. Man kan lytte og støtte, men den ordentlige hjelpen får man gjennom “voksne”/ forskjellige instanser og ved å hjelpe seg selv. Man skal ikke være tilgjengelig 24/7 for en venn som sliter heller.</p>

### Del 3, 1. dobbeltime: Gruppediskusjon om positiv maskulinitet

Lærer spør klassen i plenum:

Spørsmål til elevene	Hint til lærer
<p>I oppvarmingsspørsmålene helt først i timen skulle dere svare på om dere tror det er lettere eller vanskeligere å være mann i dag enn for hundre år siden?</p> <p>Diskuter det klassen har svart på spørsmålet, og snakk om fordeler og ulemper ved før og nå.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- rollene var mer definerte før, mindre frihet, mer låst til sin klasse og familiens status.</li><li>- Idag har vi større frihet (men kanskje overdrevet hvor stor den friheten er? Vi er fortsatt ganske definert av klass , og stort fokus på individet som selv velger og styrer. Mer frihet, men også mer ansvar for hva man blir/ikke blir, og trykket innover kan bli veldig stort.</li></ul> <p>Hva slags kvaliteter har en god mann, eller et godt mannlig forbilde?</p> <p>Er det forskjellig fra et godt kvinnelig forbilde? På hvilke måter?</p> <p>Hva er bra med den moderne mansrollen?</p> <p>Hvordan kan man være en god hjelp for andre?</p> <p>Hvordan kan man hjelpe seg selv til å leve et godt liv?</p>	<p>Mer fokus på at det flere valg for menn i dag, det er litt mer rom for at menn kan vise følelser, menn kan i større grad velge sine egen retning, mindre fokus på forsørgerrollen, mindre press.</p> <p>En god mann kan være en som kjenner seg selv godt, vet å spørre om hjelp når han trenger det, og som også hjelper andre.</p> <p>Man kan hjelpe andre med å lytte, invitere med på noe sosialt eller aktivt, eller vise videre til andre instanser. Det er viktig å kjenne egne grenser for hva man kan gjøre selv, og hva som hjelpeinstanser skal hjelpe til med.</p>



## Del 3, 2. dobbeltime: Egen refleksjon/to og to om gode grep i egen hverdag

Hva er viktig for at jeg skal ha det bra? Hva har jeg ansvar for selv, og hva trenger jeg fra omgivelsene?

Spørsmål til elevene	Hint til lærer
<p>Hvilke aktiviteter liker du? Når er det du føler deg bra og får energi? Syns du at du får brukt nok tid på disse aktivitetene, og at det er balanse mellom det som er morsomt og det som er av plikter i hverdagen?</p> <p>Hva har du selv ansvar for i hverdagen og kan selv gjøre for å ta vare på din psykiske helse?</p> <p>Hva trenger du fra omgivelsene for å ha det bra?</p>	<p>Viktig med en balanse, man får ikke en bedre psykisk helse av å prioritere bort søvn eller skole for å gjøre noe "morsommere", men man skal kunne ha plass til litt av alt. Det er en øvelse vi må gjøre hele livet, å skape balanse mellom arbeid, rekreasjon og hvile.</p>

### FILM 5: Avslutning på begge dobbelttimene,

<p>Film 5. Generelle tips og råd</p> <p>KUN har spurt fagpersoner, mennene vi har intervjuet, pårørende og ungdommer om hva de vil si til deg som ser på. Her er noe av det de svarte.</p>	<p>Lærer oppsummerer med de viktigste punktene, og kan gjerne gjenta noen gode tips dere har kommet frem til sammen iltimen, eller utdype litt fra filmene, for eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Snakk om hvordan du har det, øv deg også på å si det når du har det bra eller når det bare er et eller annet du tenker litt på.</li><li>• Våg å vise at du bryr deg. Det er ok å spørre "har du det vanskelig?"</li><li>• Bruk de ulike tilbudene som finnes.</li><li>• Det finnes mange ulike måter å være en god mann på, finn den som er rett for deg!</li></ul>
--	---