



Undervisningshåndbok

# Stopp kjærestevolden

Metodehefte for trosopplærere i Den norske kirke

**Dokumenteier**

Reform – Ressurssenter for menn

**Gjelder fom.-**

2016-08-05

**Dokumentanvendere**

Tjenestekategori



## Innhold

1	Innledning .....	3
2	Bakgrunn .....	4
3	Kjønn og likestilling .....	5
4	Stopp kjærestevolden – forklaring til undervisningsmateriellet.....	7
4.1	Introduksjon.....	8
4.2	Quiz .....	10
4.3	Hva forbinder du med vold?.....	14
4.4	Vold.....	16
4.5	Film: Point of you .....	20
4.6	Hva er viktig for deg i et kjærlighetsforhold? .....	22
4.7	Faresignaler i et kjæresteforhold .....	23
4.8	Voldtekt – eller fylla har skylda?.....	25
4.9	Film: #Samtycke.....	27
4.10	Når blir du voldtektsmann? – del 1 .....	29
4.11	Når blir du voldtektsmann? - del 2.....	31
4.12	Voldtekt – juridisk definisjon.....	33
4.13	Dilemma 1 (valgfritt) .....	35
4.14	Alternativer til dilemma 1 .....	36
4.15	Kun ja er et ja .....	37
4.16	Film: Consent .....	38
4.17	Ønsker du mer informasjon?.....	39
5	Brennende spørsmål.....	40
6	Vedlegg/Ressurser .....	45
6.1	Ordliste – kjønn og seksualitet .....	45
6.2	Lenker til filmer.....	48
6.3	Hvor kan man få hjelp? .....	49
7	Litteraturliste.....	51



# 1 Innledning

Stopp kjærestevolden er et undervisningsopplegg for ungdom om voldsfrie kjærlighetsforhold. Opplegget er utarbeidet av Reform – ressurscenter for menn med støtte fra Justis- og beredskapsdepartementet.

Siden 2014 har Reform gjennomført undervisning om kjærestevold for over 2,000 konfirmanter i Den norske kirke. Vi ser at ungdom har et stort behov for å lære om og snakke om vold og grensesetting. Temaer som tas opp i undervisningsopplegget er:

- Hva er vold?
- Faresignaler for et mulig voldelig forhold
- Konsekvenser av vold
- Gjensidighet og respekt i relasjoner
- Grenser knyttet til seksualitet
- Følelser og verdier

Livstolkning og livsmestring er en viktig dimensjon i trosopplæringsplanen *Gud gir – vi deler*. Selv om Stopp kjærestevolden er et trosnøytralt opplegg, ser vi at undervisningen fungerer svært godt i trosopplæringsssammenheng, fordi den fokuserer på egenverd og respekt for andre. Hovedmålet for trosopplæringsens livstolkning og livsmestring er «å fremme opplevelsen av egenverd og legge til rette for at barn og unge kan se seg selv og tolke sin verden som skapt, elsket og holdt oppe ved Guds kjærlighet» (s. 16).

Barn og unge skal ifølge trosopplæringsplanen også arbeide med sentrale dimensjoner ved livet, eksempelvis:

- Kropp, selvbilde og identitet
- Vennskap og relasjoner
- Kjærlighet, seksualitet og samliv
- Følelser og grenser
- Fysisk og psykisk helse
- Likestilling og rettferd

Alle disse dimensjonene drøftes i undervisningsopplegget Stopp kjærestevolden, og vi tror derfor at vårt metodehefte vil være til nytte for trosopplærere.



## 2 Bakgrunn

Vold og overgrep er et betydelig samfunnsproblem, og unge voksne er mer eksponert enn eldre. Derfor må også forebygging starte tidlig: ungdom trenger kunnskap om og rom for dialog om kjærestevold og seksuelle overgrep.

En nasjonal omfangsundersøkelse fra 2014 fant at nesten 1 av 10 kvinner (9,4 %) og 1,1 % av menn hadde opplevd å bli voldtatt (Thoresen & Hjemdal, 2014). Halvparten av kvinnene som hadde opplevd voldtekt hadde opplevd dette før fylte 18 år, og halvparten av mennene før fylte 15 år. Overgriperen var vanligvis å finne blant venner og bekjente, kolleger eller kjærester.

En senere undersøkelse blant 16-17-åringene fant at 13,3 % av jentene og 3,7 % av guttene hadde opplevd en form for seksuelt overgrep (Myhre, Thoresen & Hjemdal, 2015). NOVAs forekomstundersøkelser blant ungdom i alderen 18-19 år fant enda høyere tall: I 2007 oppga 27 % av de unge å ha opplevd minst en form for seksuell vold, mens tilsvarende tall i 2015 var 23 % (Mossige & Stefansen, 2016). I tillegg viste en undersøkelse fra 2014 blant videregående elever i Trondheim at 3 av 5 ungdommer hadde opplevd seksuell trakassering det siste året (Bendixen & Kennair, 2014). Trakasseringen ble i all hovedsak utført av jevnaldrende, og da både gutter og jenter. Begge kjønn ble imidlertid mest trakassert av jevnaldrende gutter.

Fysisk og psykisk vold i parforhold eller mellom nære bekjente starter også tidlig. I den nasjonale undersøkelsen av 16-17-åringene fra 2015 oppga nesten 1 av 5 unge (18 %) å ha opplevd kontrollerende atferd fra partner eller kjæreste (Myhre, Thoresen & Hjemdal, 2015). 3,8 % hadde blitt utsatt for mindre alvorlig fysisk vold fra kjæresten.

Ut i fra forskningen ser vi at det er helt nødvendig å snakke med ungdom om vold og grensesetting. Konfirmasjonsalderen er en egnet alder for dette, da mange i denne perioden gjør sine første erfaringer med kjæresteforhold og seksualitet. Vi vet også at flertallet av norske ungdommer konfirmerer seg, og at de fleste (rundt 65 %) gjør det i Den norske kirke.

Reform – ressurscenter for menn har siden oppstarten i 2002 hatt voldsforebygging som en av våre viktigste likestillingspolitiske arbeidsoppgaver. Vi har også tidligere drevet tiltak rettet mot ungdom, som prosjektet Kjærestevold fra 2011. Stopp kjærestevolden har vi drevet siden 2014, med støtte fra Justis- og beredskapsdepartementet.



### 3 Kjønn og likestilling

Reform- ressurscenter for menn er et av de fire likestillingscentrene i Norge, og vi jobber spesifikt med likestilling i et mannsperspektiv. For oss handler dette både om å engasjere gutter og menn i likestillingsarbeid, og om å jobbe med likestillingsutfordringene gutter og menn har. Det kan for eksempel være å synliggjøre forestillingene om kjønn som begrenser gutter og menn og å utvide gutter og menns handlingsrom.

Kunnskap om kjønn og likestilling er nødvendig i arbeid med ungdom, og ikke minst i samtaler om vold, seksualitet og grensesetting. På det mest grunnleggende plan, handler likestilling om likeverd, like rettigheter og muligheter, og respekt for alle menneskers grunnleggende integritet. Likestilling er dermed på mange måter det motsatte av vold: Likestilling er retten til å sette egne grenser for sin kropp og identitet, og grobunnen for å bygge gjensidige, sunne relasjoner med andre mennesker.

Samfunnets forståelse av, og konstruksjoner av, kjønn skaper forskjellige forventninger til gutter og jenter. Vi i Reform tror at enkelte av normene vi har rundt kjønn og seksualitet kan være til hinder for likestilling. Hvis gutter tror at menn må være tøffe, ikke vise følelser eller alltid ta initiativet til sex skaper dette en trang ramme for hvordan de kan leve med seg selv og med andre. Det kan føre til dårlige valg og usunne relasjoner som igjen skaper dårlig livskvalitet. Og om unge jenter blir fortalt ting som at «når Per tar deg på rumpa, bare flørter han med deg» kommuniserer det at jenter skal tåle å få grensene sine tråkket over og at det er positivt med seksuell oppmerksomhet – selv når den ikke er ønsket. Dette gir et dårlig utgangspunkt for likeverdige, voldsfrie kjæresteforhold.

Normer for kjønn kan påvirke holdninger og oppførsel, samt gi konkrete utslag på livskvalitet og helse. Vi vet for eksempel at menn utøver mer og grovere vold i nære relasjoner enn kvinner, og at kvinner er mer utsatt for seksuelle overgrep. Unge jenter er mer plaget av depresjon og dårlig selvtillit enn unge gutter, men menn tar langt oftere livet av seg, går sjeldnere til lege og dør i gjennomsnitt fire år tidligere enn kvinner.

I det forebyggende arbeidet mot vold er det derfor viktig å snakke om kjønn og ulike forventninger basert på kjønn. Vi har alle et kjønn, men rådende forestillinger om kjønn (kjønnsroller) stemmer ikke nødvendigvis overens med ens eget selvbilde, identitet eller forhold til egen kropp. Så godt som alle av oss vil oppleve å bryte med noen eller flere av stereotypene og normene som er knyttet til ens kjønn. Du kan være en gutt som elsker



hekling, en jente som hater å snakke om følelser, eller en kvinne som tiltrekkes av kvinner. Noen opplever å bryte med flere av disse normene enn andre, og noen identifiserer seg med et annet kjønn enn det de fikk tildelt da de ble født. I tillegg finnes det flere personer som ikke identifiserer seg som verken mann eller kvinne – eller som identifiserer seg med begge kjønn.

Disse perspektivene på kjønn er fine å ha med seg inn i undervisningen av Stopp kjærestevolden. Spør ungdommene om hvordan de opplever forventninger, press eller gleder knyttet til kjønn. Utfordre dem på holdninger: Kan ikke gutter bli voldtatt? Er det sant at jenter kanskje egentlig mener ja når de sier nei? Hvorfor tror så mange at gutter debuterer seksuelt tidligere enn jenter, når det faktisk er omvendt?

Tenk også over hvordan din egen ordbruk og eksempler kanskje formidler kjønnsnormer på en måte du ikke var klar over. Vi har alle forskjellige meninger og tanker om kjønn og seksualitet. Bakerst i metodeheftet har vi inkludert en liste med ord og uttrykk knyttet til kjønn og seksualitet, som kan være nyttige å ha med seg.



## 4 Stopp kjærestevolden – forklaring til undervisningsmateriellet

Undervisningsmateriellet til Stopp kjærestevolden består av en PowerPoint-framvisning, en quiz og noen utvalgte kortfilmer.

I dette kapitlet går vi gjennom PowerPoint-presentasjonen, quizen og filmene som brukes i Stopp kjærestevolden. Vi tar for oss hvert enkelt tema/diskusjonsspørsmål, lysbilde for lysbilde. For hvert lysbilde, gir vi en kort forklaring på hva temaet handler om og hvordan vi presenterer det til ungdommene («Hva og hvorfor?»).

Vi presenterer også litt fakta og statistikk om emnet, som kan være nyttig å vite for deg som veileder og som du kan bruke i diskusjonen om du ønsker det.

Til sist, under overskriften «Refleksjon», går vi i gjennom noen eksempler på hvordan du kan vinkle diskusjonen, og vi deler noen av våre erfaringer rundt ungdommenes reaksjoner på innholdet.






## 4.1 Introduksjon

**Fakta**

- 1 av 10 kvinner har opplevd å bli voldtatt
- Halvparten før fylte 18 år
- Ca. 1 % av menn har blitt voldtatt

(NKVTS, 2014)



### Hva og hvorfor?

Vi starter med å presentere noen fakta om forekomst av voldtekt i Norge. Tallene viser tydelig omfanget av, og alvoret i, problemet. De viser at voldtekt dessverre er vanlig, og at det ofte skjer i ung alder.

Videre forklarer vi at samtalen vi skal ha i dag handler om å forhindre at overgrep skal skje. Vi pleier også å nevne at de aller fleste blir utsatt fra voldtekt eller andre seksuelle overgrep fra noen de kjenner, som en venn, bekjent, kjæreste eller ekskjæreste. Dette betyr at vi sammen har et ansvar for – og en mulighet til – å skape fellesskap hvor overgrep ikke skjer.

### Fakta

- Forekomsttallene over er hentet fra Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress' (NKVTS) nasjonale omfangsundersøkelse fra 2014.
- Det store flertallet av overgrep blir begått av menn/gutter, men jenter/kvinner står for en betydelig andel av overgrepene mot gutter/menn (se f.eks. Mossige & Stefansen, 2016). Overgriper er oftest noen den utsatte kjenner.
- Voldtekt er utbredt, men ikke den eneste eller vanligste formen for seksuelt overgrep. NOVA 2007- og 2015-undersøkelsene blant norske 18-19-åringene fant at rundt en fjerdedel (23-27 %) av ungdommene hadde opplevd minst en form for seksuell vold (Mossige & Stefansen, 2016).





## **Refleksjon**

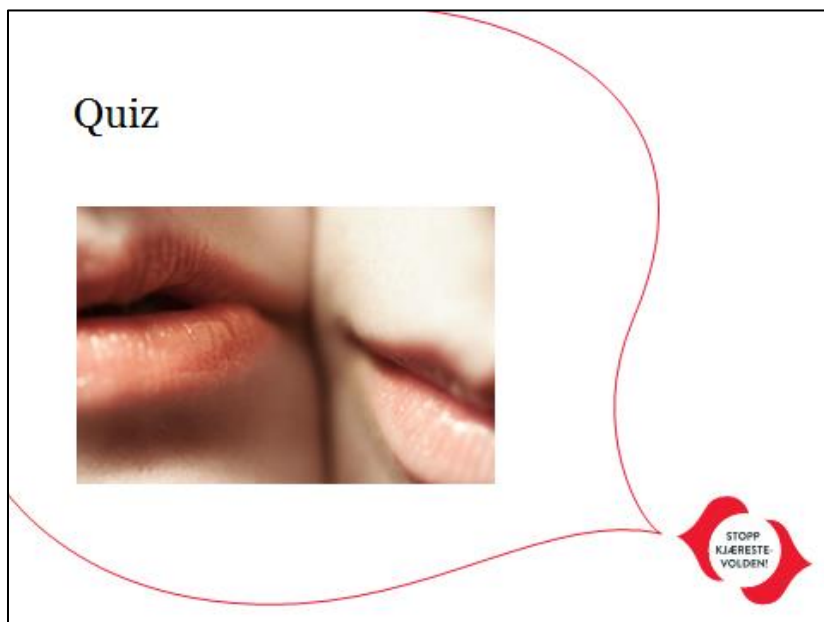
Tallene over gjør ofte sterkt inntrykk på ungdommene. Det kan kjennes deprimerende å presentere disse tallene, så understrek gjerne det positive budskapet: At disse overgrepene ikke trenger å skje og at vi sammen kan jobbe for å forhindre dem.

Allerede her er det mulig å bringe opp kjønn som et tema: Hvorfor er kjønnsforskjellene så store? Hvorfor blir de fleste overgrepene begått av menn? Kan disse tallene ha en sammenheng med kjønnsnormer? Dette er spørsmål du som veileder kan stille til de unge.

Det kan være viktig å nevne at voldtekt ikke er den eneste formen for seksuelt overgrep, og at andelen kvinner og menn som har opplevd en eller annen form for seksuelt overgrep er langt høyere enn tallene på lysbildet.



## 4.2 Quiz



### Hva og hvorfor?

Vi bruker quizen som en oppvarming, for å få ungdommene i gang med samtaler om et intimt tema. Det er en fin gruppeøvelse, og gir samtidig noen viktige fakta om seksuell helse. Spesielt viktig tror vi det er å snakke om gjennomsnittlig debutalder (spml. 2, 3).

Ungdommene deles inn i grupper på 3-4 personer, og hver gruppe får et ark med spørsmål og en penn/blyant. Gruppene får 5-7 minutter på å jobbe med spørsmålene, så går vi gjennom svarene i plenum. Gruppene gir seg selv ett poeng for hvert riktig svar. Du finner en utskriftsvennlig versjon av quizen som et eget vedlegg på nettsiden.

### Fakta

- Quizen er hentet fra nettstedet ung.no (<http://www.ung.no/quiz/?quiz=48>)

### Refleksjon

Når vi går gjennom svarene fokuserer vi særlig på spørsmål 2 og 3 om debutalder for gutter og jenter. De aller fleste ungdommene vi har møtt tror at en gjennomsnittlig ungdom debuterer mye tidligere enn det som faktisk er tilfelle. Vi synes det er viktig å snakke om denne antakelsen, fordi den kan lede til et press til å debutere tidligere enn man ønsker. Si for eksempel noe om at dersom man tror at «alle andre gjør det», at ungdom flest i 15-årsalderen allerede har eller snart kommer til å ha sex, så kan man fort føle seg presset til å ta seksuelle valg man angrep på. Man kan komme til å ha sex



selv om man ikke føler seg klar eller ønsker det, eller legge press på en annen til å ha sex med seg.

Vi pleier også å snakke om at en gjennomsnittsalder er nettopp det: Gjennomsnittlig. Det vil si at det vil være noen som har sex før denne alderen, men like mange som venter enda lenger. Det viktige er at man gjør det som føles riktig for en selv og at man ikke føler seg presset av andres (eller egne) forventninger. Dette gjelder uansett kjønn.



### Quiz: Hva vet du om sex og samlivsting?

1. Hva er den seksuelle lavalderen i Norge?
  - a. 16 år
  - b. 18 år
  - c. 15 år
2. Hva er den gjennomsnittlige debutalderen for jenter?
  - a. Litt under 16 år
  - b. Litt under 17 år
  - c. Ca. 15 år
3. Hva er gjennomsnittlig debutalder for gutter?
  - a. Litt under 17 år
  - b. Ca. 16 år
  - c. Ca. 18 år
4. Hvilket prevensjonsmiddel beskytter mot kjønns sykdommer?
  - a. Kondom
  - b. Spiral
  - c. P-piller
5. Er P-piller gratis i Norge?
  - a. Jenter får rabatt på p-piller når de er mellom 16 og 20 år
  - b. Jenter får rabatt på p-piller når de er mellom 16 og 24 år
  - c. Ja, alle p-piller er gratis for jenter mellom 16 og 20 år
6. Må foreldrene dine vite det hvis du skal begynne med p-piller?
  - a. Ja, når du er under 18 år
  - b. Ja, når du er under 16 år
  - c. Du oppfordres til å fortelle det, men du MÅ ikke
7. Hva er en gynekologisk undersøkelse?
  - a. Tannsjekk
  - b. Det er en legeundersøkelse av de kvinnelige kjønnsorganer
  - c. Underlivsundersøkelse både for gutter og jenter



8. Hva er de vanligste seksuelt overførbare sykdommene i Norge?
  - a. Hepatitt B
  - b. Klamydia, kjønnsvorter og kjønns herpes
  - c. HIV-infeksjon
  
9. Er det aldersgrense på prevensjon?
  - a. Ja
  - b. Nei
  - c. Bare på p-piller
  
10. Hva bør du gjøre dersom du tror du har en seksuelt overførbart infeksjon?
  - a. Gå til lege
  - b. Ingenting
  - c. Bare bruke en kondom neste gang jeg har seksuelt samvær
  
11. Hvor lenge har du rett til selvbestemt abort?
  - a. Til utgangen av 12. svangerskapsuke
  - b. Til det har gått 9 uker av svangerskapet
  - c. Så lenge jeg vil

### Riktig svar på quiz

1. 16 år
2. Litt under 17 år
3. Ca. 18 år
4. Kondom
5. Rabatt mellom 16 og 20 år
6. Ja, når du er under 16 år
7. Legeundersøkelse av de kvinnelige kjønnsorganer
8. Klamydia, kjønnsvorter og kjønns herpes
9. Nei
10. Gå til lege
11. Til utgangen av 12. svangerskapsuke



### 4.3 Hva forbinder du med vold?



#### Hva og hvorfor?

Vi stiller dette spørsmålet for å gi ungdommene en mulighet til å tenke litt rundt hva de forbinder med vold. Det gir en åpen start til samtalen om forskjellige former for vold, som er tema på neste lysbilde.

Spør gruppen hva de forbinder med vold, de første temaene man kommer på. Hvis gruppen er litt stille, så kan du dele ungdommene inn i mindre grupper for å diskutere temaet og så be hver enkelt gruppe si noe til hele forsamlingen.

#### Fakta

En definisjon av vold er:

- «Vold er enhver handling rettet mot en annen person, som gjennom at denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får den personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe den vil» (Isdal, 2000, s. 36).

Denne definisjonen av vold tar opp i seg at det å oppleve vold kan gjelde mer enn å bli slått fysisk, og at vold kan ha mange konsekvenser, inkludert ydmykelse og frykt.



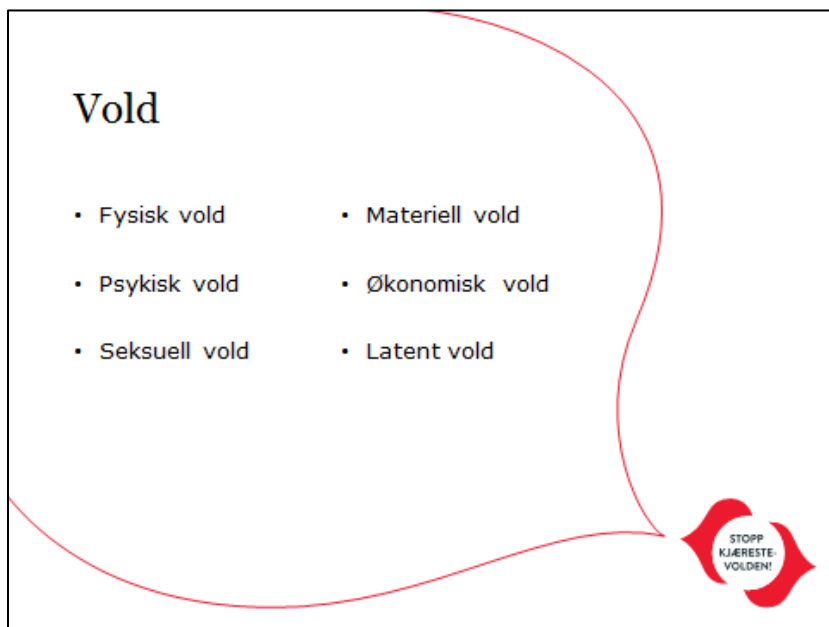
## **Refleksjon**

Fysisk vold som slag og spark er ofte den første assosiasjonen som kommer opp. Ungdommene nevner også i blant psykisk vold, og da gjerne i forbindelse med mobbing.

Du kan ta utgangspunkt i svarene som kommer opp når du går videre til neste lysbilde som handler om forskjellige former for vold. Et viktig poeng med denne delen er å utvide forståelsen av hva vold er og sette ungdommene i bedre stand til å identifisere vold i eget og andres liv.



#### 4.4 Vold



#### Hva og hvorfor?

Gjennom å bryte vold ned i forskjellige kategorier, kan vi det gjøre det lettere å identifisere voldens mange ansikter. Ofte henger de ulike formene samme: I et voldelig forhold bruker gjerne voldsutøveren fysisk og psykisk vold om hverandre. Som Per Isdal skriver: «Den fysiske trussel vil ofte ligge bak andre voldsformer og bidra til å forsterke effekten av disse» (Isdal, 2000, s. 45). Fysisk vold vil ofte også ha en psykisk effekt på den som utsettes for det.

Vi pleier å gå gjennom kategoriene en etter en og be ungdommene om å komme med eksempler på de ulike formene for vold eller prøve å gi en definisjon. Så utfyller vi svarene deres med andre eksempler. Du kan bruke faktadelen nedenfor til hjelp eller velge egne eksempler som du synes passer.

#### Fakta

Mer om de forskjellige formene for vold:

*Fysisk vold:* «Fysisk vold er bruk av enhver form for fysisk makt som gjennom at den smerter, skader, skremmer og krenker, påvirker et annet menneske til å slutte å gjøre noe det vil eller gjøre noe mot sin vilje» (Isdal, 2000, s. 43). Fysisk vold kan involvere alt fra slag, spark og bruk av våpen til biting, kloring og lugging.





*Psykisk vold:* «Psykisk vold er alle måter å skade, skremme eller krenke på som ikke er direkte fysiske i sin natur, eller måter å styre eller dominere andre på ved hjelp av en bakenforliggende makt eller trussel» (Isdal, 2000, s. 49). Eksempler på psykisk vold er mobbing, trusler, sosial utfrysning og sosial kontroll eller dominans. Psykisk vold kan være verbal – som stygge kommentarer – men kan også ta form av kroppsspråk (grimaser, himling med øynene, truende bevegelser, o.l.) eller rett og slett ignorering. Tenk deg for eksempel at hver gang en elev sier noe i klasserommet, later alle medelevene som om de ikke hører.

En form for psykisk vold som blir stadig mer vanlig er digital vold som trakassering eller ryktespredning på sosiale medier, deling av andres private bilder på mobilen, o.l. Den digitale volden kan i noen tilfeller inneholde seksuelle elementer. Da kan vi også kalle det seksuell vold.

*Seksuell vold:* «Seksualisert vold er alle handlinger rettet inn mot en annen persons seksualitet, som gjennom at de smerter, skader, skremmer eller krenker, får denne personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe den vil» (Isdal, 2000, s. 45). Vi kan se på seksuell vold som et spekter av handlinger som går fra voldtekt og andre former for fysiske seksuelle overgrep til verbal seksuell trakassering og spredning av nakenbilder. Mer fakta om voldtekt og seksuelle overgrep kommer senere i Powerpointpresentasjonen.

*Materiell vold:* «Materiell vold er alle handlinger rettet inn mot ting eller gjenstander, som gjennom at de virker skremmende eller krenkende, påvirker andre til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe de vil» (Isdal, 2000, s. 47). Et eksempel på materiell vold kan være når en kjæreste slår i veggen, sparker igjen døra eller knuser tallerkener for å true eller som del av en krangel. Denne typen vold vil være særlig traumatiserende for barn og når den skjer i en relasjon hvor fysisk vold også forekommer. Materiell vold kan virke tilfeldig eller utilsiktet, men i voldelige forhold ser man ofte at den er gjennomtenkt og målrettet, ved at voldsutøveren bevisst ødelegger ting som den utsatte er glad i eller trenger. Det kan være å knuse en mobil, klippe i stykker favorittgensereren eller slette en lekseoppgave som den voldsutsatte har jobbet lenge med.

*Økonomisk vold:* Økonomisk vold er alle handlinger hvor penger eller økonomiske spørsmål blir brukt til å kontrollere eller skade noen. Et eksempel på dette er når noen tar eller tilbakeholder penger fra partneren sin, eller presser partneren for penger. Kanskje nekter personen partneren sin å jobbe eller nekter den tilgang til en felleskonto for nødvendige utgifter. Hos Reform hører vi jevnlig fra voldsutsatte menn som har



opplevd at partneren har tatt opp lån i deres navn, brukt deres kredittkort til å handle luksusvarer de egentlig ikke hadde råd til eller presset dem til å leve over evne. Økonomisk vold kan få langsiktige konsekvenser for den som utsettes for det, ved at de blir økonomisk avhengige av en voldelig partner eller ved at de kommer i kredittproblemer og gjeld.

*Latent vold:* «Latent vold er vold som virker bare i kraft av sin mulighet» (Isdal, 2000, s. 67). Vi kan kalle det latent vold når risikoen for vold, gjerne på bakgrunn av tidligere voldsepisoder, gjør at den utsatte går rundt i frykt eller styrer deres bevegelser og atferd. Per Isdal skriver følgende om den latente volden:

Vi kan betrakte det som et eksempel på latent vold når flere tusen Oslo-kvinner lar være å gå ut om kvelden fordi det har vært en voldtektsmann på ferde i byen. Muligheten for vold styrer deres atferd. I nære relasjoner der det har forekommet vold, vil den latente volden lett kunne utvikle seg til å bli den dominerende voldsformen sett fra de utsattes side. Risikoen for ny vold vil kunne styre alt de utsatte gjør og foretar seg, alt blir strategisk atferd for å unngå ny vold. For mennesker som har vært utsatt for relasjonsvold, blir derfor vold lett en kronisk livsbetingelse, volden er der hele tiden i kraft av sin mulighet. (Isdal, 2000, s. 67).

I Stopp kjærestevolden eksemplifiserer vi ofte latent vold med bildet av et barn som vokser opp i et hjem hvor de er vitne til vold eller jevnlig krangling mellom foreldrene. Dette barnet kan kjenne det som at de «går på eggeskall», i konstant frykt for at volden skal bryte ut på nytt. Kanskje håper barnet at det ved å være ekstra stille eller ekstra «snill» kan forhindre en ny krangel mellom foreldrene.

### **Refleksjon**

Å spørre ungdommene om hva de forbinder med de ulike formene for vold er en mulighet til å lære mer om hvordan vold kommer til uttrykk i ungdommenes liv. Ofte kommer ungdommene med voldseksempler vi som veiledere ikke hadde tenkt på. Det er mye å lære fra de unge, samtidig som det kan være verdifullt for dem å få bekreftet at disse eksemplene faktisk er vold.

En form for vold vi synes det er særlig viktig å snakke om er seksuell trakassering. Ofte spør vi rett ut hvor mange av ungdommene som har opplevd at en medelev, eller de selv, har blitt klådd på rumpa, bryst eller biceps i skolegården eller i korridoren på vei ut eller inn av et klasserom. I nesten alle forsamlingene vi har vært i, går flertallet av armene rett i været ved dette spørsmålet. At seksuell trakassering er en del av



skolehverdagen til mange ungdommer finner vi også igjen i forskningen. En 2014-undersøkelse blant videregående elever i Trondheim fant at 3 av 5 ungdommer hadde opplevd seksuell trakassering det siste året, og flertallet av dem fra jevnaldrende. For 35 % av jentene og 25 % av guttene tok den opplevde trakasseringen fysisk form (Bendixen & Kennair, 2014).

Vi pleier å utfordre ungdommene på å idémyldre rundt hvem de kan snakke med når de er vitne til eller opplever seksuell trakassering. Til tross for at de fleste av dem er krystallklare på at en voksen person som blir trakassert av sjefen på jobben burde anmelde eller klage på dette, synes de ikke det er like selvsagt å rapportere trakasseringen de opplever selv. Vi ber dem ofte om å lage en liste over voksne eller andre de tror de kan snakke med om seksuell trakassering, så som helsesøster, kontaktlærer, foreldre, venner, miljøterapeut eller trosopplærer. Vi minner dem også om at kroppen deres er verdifull og at de har rett til å sette egne grenser for egen kropp.

Ellers i presentasjonen legger vi mye vekt på at de ulike voldsformene ikke er strengt adskilte, men ofte henger sammen og glir over i hverandre. Når vi velger å kategorisere volden i presentasjonen vår, er det for å gjøre det lettere å identifisere ulike handlinger som vold. Vi ønsker å bevisstgjøre ungdommene om at vold har mange forskjellige uttrykk utover slag og spark.



#### 4.5 Film: Point of you

Film: Point of you



<https://www.youtube.com/watch?v=Y3TWsAGnK3U>



#### Hva og hvorfor?

Point of you er en fin film å vise etter kunnskapsbiten om vold. Filmen er laget med og for ungdom, og viser flere ulike former for vold. Den illustrerer hvordan ulike former for vold kan gli inn i hverandre, og hvordan kjønnsnormer kan spille en rolle i hvordan en situasjon blir tolket. I tillegg tar filmen opp digital vold, et tema det er særlig viktig å snakke om med ungdom.

#### Fakta

- I Medietilsynets 2016-undersøkelse oppga 40 % av de 16-årige jentene å ha fått uønskede seksuelle kommentarer på internett i løpet av det siste året, mot 13 % av guttene (Medietilsynet, 2016).
- 9 % av de spurte barna i alderen 13–16 år hadde i løpet av det siste året sendt nakenbilde(r) av seg selv (Medietilsynet, 2016).
- 7 % av jentene og 3 % av guttene i alderen 14–16 år hadde opplevd at andre hadde lagt ut bilder av dem som gjorde dem sint eller trist (Medietilsynet, 2016).
- Deling og lagring av nakenbilder av noen under 18 år er forbudt under norsk lov og kan straffes med inntil tre år i fengsel.
- Seksuell trakassering er «seksuell oppmerksomhet som er plagsom for den oppmerksomheten rammer» og forbudt under Ligestillingslovens § 8. Seksuell trakassering kan være verbal, ikke-verbal (visuell/digital) eller fysisk.



## Refleksjon

Forslag til spørsmål etter filmen:

- Hva slags ulike typer av vold så dere i filmen? Diskuter hendelsene.
- Hvordan hadde man reagert om rollene var byttet om? Tror dere omgivelsenes reaksjoner hadde vært annerledes om det var jenta som var bevisstløs full og gutten som var edru?
- Hvordan påvirker spredningen av bildet gutten og jenta ulikt? (Har dette med forskjellige kjønnsnormer rundt seksualitet å gjøre?).

I denne filmen er det flust av hendelser som er verdt å diskutere, og det er vanskelig å rekke over alt. Prioriter derfor gjerne elementene som ungdommene trekker fram. Andre scener og poeng som med fordel kan diskuteres er:

- De mange eksemplene på psykisk vold: Mobbing på sosiale medier, spredning av et ufint bilde, stemping av Maja som «bitch» og «tøs». Snakk gjerne om hvordan flere av disse handlingene har en kjønnet og seksuell natur, og derfor også kan regnes som seksuell vold.
- Delingen av bildet som ser ut til å vise en seksuell hendelse. Snakk om konsekvensene dette har for personene på bildet, på kort og lang sikt. Det er verdt å merke seg at gutten tør å dra på skolen neste dag, men ikke jenta. Dømmes de ulikt for det som (tilsynelatende) hendte, på grunn av kjønn?
- Påpek at i tillegg til å ha psykiske og omdømmemessige konsekvenser for de som rammes, kan delingen av intime bilder også være straffbart, hvis personene på bildet er, eller synes å være, under 18 år.
- På bildet som deles ser det ut som om jenta (Maja) utfører munnsex på gutten (Petter). Hvis hun faktisk hadde gjort det, ville dette vært voldtekt, fordi han er for full til å samtykke. Hvorfor reagerer ingen i filmen på dette?
- Når Maja kommer på festen, går Petter opp til henne og gjør en seksuell bevegelse med hoftene («jukking»). Er dette ok? Hvorfor gjør han dette? Tror dere han ville gjort dette hvis han var edru? Om han ønsket å flørte med Maja, hva er andre måter han kunne gjort det på? Snakk gjerne om gruppepress og hvordan alkohol kan påvirke dømmekraften vår.
- Scenen hvor Petter ligger bevisstløs på gulvet og noen av guttene drar av ham bukse og skriver «kug!» i ansiktet hans. Hvorfor ler festdeltakerne av dette? Ville de reagert annerledes hvis det var en jente som lå der? Påpek at det Petter utsettes for er en form for seksuell vold.



#### 4.6 Hva er viktig for deg i et kjærlighetsforhold?



##### **Hva og hvorfor?**

Under denne delen legger vi vekt på det positive rundt det å være i et kjæresteforhold. Å vite hva man ønsker seg i et forhold, hvilke verdier man verdsetter og vil styrke, tror vi er viktig. Da blir det også lettere å se når noe er galt.

Vi spør ungdommene hva de ønsker seg i et kjæresteforhold. Denne diskusjonen kan tas i plenum, eller ungdommene kan få litt tid til å diskutere i mindre grupper først. Skriv gjerne ned verdiene de kommer opp med på en tavle eller whiteboard.

##### **Refleksjon**

Vi forsøker her å fokusere på verdier og ikke fysiske aspekter i et kjæresteforhold. Det er svært sjelden at ungdommene selv nevner utseende som noe de synes er viktig. Snarere nevner de personlige egenskaper som ærlig, trofast, lojal, snill og morsom, og at de ønsker seg en kjæreste som de deler noen felles interesser med. Ofte er det rett og slett aspekter som også kunne kjennetegnet en god venn eller et nært familiemedlem.

Anerkjenn de positive verdiene som ungdommene kommer med. Avslutt gjerne diskusjonen med å understreke hvor viktig det er å holde fast på disse verdiene. Neste tema handler nemlig om faresignaler i et forhold, når ting ikke er som de burde vært.



#### 4.7 Faresignaler i et kjæresteforhold

### Faresignaler i et kjæresteforhold

- Sjalusi
- Kontroll
- Ikke holde ord
- Makt
- Løgn
- Baksnakkelser
- Utroskap
- Nedsettende behandling



#### Hva og hvorfor?

Vi tenker at det er viktig å snakke med ungdom om ulike faresignaler for å gjøre de bedre i stand til å oppdage og endre usunne elementer i forholdet sitt, eller velge å gå ut av det. Faresignalene vi har listet på lysbildet er mer eller mindre det eksakte motsatte av verdiene ungdommene sier de ønsker seg i et kjæresteforhold.

I denne delen kan du gå gjennom alle eller noen av punktene på lysbildet. Spør gjerne ungdommene hvordan de forskjellige punktene kan se ut i et kjæresteforhold. Du kan også spørre dem hva de tenker om eksempelvis sjalusi. Er det ok å være sjalu? Er det forskjell på sjalusi og kontroll?

#### Fakta

- Nesten 18 % av 16-17-åringene i en nasjonal undersøkelse oppga å ha opplevd minst en form for kontrollerende atferd fra en kjæreste (Myhre, Thoresen & Hjemdal, 2015).
- Ca. 9 % hadde opplevd at kjæresten kontrollerte hva de brukte tiden på og rundt 8 % oppga at kjæresten krevde at de hele tiden måtte redegjøre for hvor de hadde vært. 17 % av jentene og 14,4 % av guttene hadde opplevd at kjæresten var sjalu eller mistenksom overfor vennene deres (Myhre, Thoresen & Hjemdal, 2015).



- Blant 16-17-åringene som hadde opplevd fysisk vold fra kjæresten, hadde 3 av 4 også opplevd kontrollerende atferd (Myhre, Thoresen & Hjemdal, 2015).
- Kontrollerende atferd kan eskalere til stalking, noe man særlig ser eksempler på etter relasjonsbrudd. Stalking, eller personforfølgelse, er en straffbar handling. §266 av straffeloven sier: «Den som ved skremmende eller plagsom opptreden eller annen hensynsløs atferd forfølger en person eller på annen måte krenker en annens fred, straffes med bot eller fengsel inntil 2 år». Videre sier loven: «Den som gjentatte ganger truer, følger etter, iakttar, kontakter eller gjennom andre sammenlignbare handlinger forfølger en annen på en måte som er egnet til å fremkalle frykt eller engstelse, straffes med fengsel inntil 4 år».

### **Refleksjon**

Vi pleier å snakke litt ekstra om sjalusi og kontroll. Ofte spør vi ungdommene hva de tenker om sjalusi: Er det greit å være sjalu? Her har ungdommene svært ulike oppfatninger av hva de selv synes er greit. Noen synes det kan være fint eller sjarmerende at en kjæreste er sjalu. De ser det som en måte å vise omsorg på, et tegn på at kjæresten er glad i dem. Selv pleier vi å si at problemet ikke er hva man føler, men hva man gjør med de følelsene. Å være sjalu er ikke unormalt. Men om man bruker den sjalusien til å forsøke å kontrollere den andre parten, for eksempel ved å fortelle dem hvem de kan og ikke kan være sammen med, bærer det galt av sted. Det går an å håndtere sjalusien på andre og sunnere måter. Eksempelvis kan man fortelle kjæresten hvordan man føler og sette ord på egen usikkerhet.

Diskuter gjerne med ungdommene hvor de tenker grensene går. Vi bruker ofte deling av passord som eksempel. Er det ok om kjæresten din vil ha passordet til e-posten, mobilen eller Facebook-kontoen din? Her er det mange meninger, og ingen absolutte fasitsvar. Vi pleier å si at det aller viktigste er å definere egne grenser og gjøre det du selv er komfortabel med. Ingen kjæreste har krav på tilgang til dine kontoer, men i noen forhold kan begge parter oppleve passorddeling som en praktisk løsning, i forbindelse med betaling av fellesregninger o.l.

Avslutningsvis går det an å påpeke at isolert sett, som en enkelthendelse, trenger ikke momentene på listen å være et faresignal i et forhold. Det er nok mange av oss som har kommet i skade for å bryte en avtale eller si noe stygt under en krangel. Men når nedsettende bemerkninger («Er du dum, eller?») begynner å gjenta seg, er det grunn til å være på vakt. Her kan du oppfordre ungdommene til å søke hjelp hos venner, familie eller voksenpersoner de stoler på om de merker disse tendensene i et kjæresteforhold. Dette gjelder også om de ser faresignaler i andres kjæresteforhold.





#### 4.8 Voldtekt – eller fylla har skylda?



##### Hva og hvorfor?

Det er viktig å snakke om alkoholbruk og samtykke. Et stort antall voldtekter og seksuelle overgrep skjer mens både overgriper og offer er påvirket av alkohol. I blant blir dette brukt til å unnskyldte overgrepet ("Han var så full at hun misforsto situasjonen") eller legge skylden på offeret ("Hun burde ikke ha drukket så mye"). Det er derfor viktig å opplyse om at seksuell omgang med noen som er for fulle til å gi aktivt samtykke er voldtekt. I tillegg må vi ansvarliggjøre den som begår overgrepet: Å være full er aldri en unnskyldning for å skade andre.

##### Fakta

- 8,5 % av norske kvinner og 2,8 % av norske menn har opplevd uønsket seksuell kontakt mens de var beruset eller ute av stand til å samtykke til eller motsette seg handlingen (Thoresen & Hjemdal, 2014).
- Blant norske 16-17-åringer har 1 av 20 jenter (5,0 %) og 1 av 50 gutter (1,9 %) blitt utsatt for seksuell kontakt mens de var i bevisstløs eller beruset tilstand (Myhre, Thoresen & Hjemdal, 2015).
- Veldig berusete eller fulle personer kan ikke samtykke til seksuell omgang. Å ha sex med en person som ikke kan motsette seg handlingen er voldtekt, ifølge Straffelovens paragraf § 291.



## Refleksjon

Bruk dialogen i denne delen til å bevisstgjøre ungdommene om at de alltid har et ansvar for å forsikre seg om at den andre personen samtykker til og ønsker å ha sex med dem. Dette ansvaret er ekstra sterkt når man har drukket, nettopp fordi alkohol øker faren for å mistolke signaler og kommunikasjon.

I blant fører dette til en diskusjon blant ungdommene om hvor grensene går. Generelt er det stor enighet i gruppene om at bevisstløse eller sovende personer ikke kan samtykke. Det store spørsmålet forblir imidlertid: Hvor full er for full?

Vår oppfordring til ungdommene er at om det overhodet finnes tvil, bør man vente. Dette gjelder også i forhold til ens eget alkoholinntak. Kjenner man på seg at man har drukket mye, er det lureste man kan gjøre å vente. Alkohol kan svekke dømmekraften og nettopp derfor må man være ekstra varsom med å ta initiativ til seksuelle handlinger når man har drukket. Og hvorfor stresse når sannsynligheten for en god seksuell opplevelse minsker med alkoholinntaket?

Vi opplever at mange av ungdommene har urealistiske forventninger rundt seksuell debut. Som nevnt innledningsvis, tror flertallet av ungdommene vi møter at ungdom flest debuterer 1-3 år før det som er tilfelle. Vi tror at mange tenåringer, og kanskje gutter spesielt, kjenner på et press om å debutere så tidlig som mulig. Dette kan føre til at man tar dårlige valg. Snakk gjerne med ungdommene om dette presset. Minn dem på at debutalderen er senere enn de tror og at det aldri er verdt å skade andre for å oppnå seksuell erfaring.



#### 4.9 Film: #Samtykke

Film: #Samtykke



<https://www.youtube.com/watch?v=9cvBvu0Dh8o>



#### Hva og hvorfor?

Den svenske videoen "#samtykke" er en kort og fin introduksjon til temaet samtykke, fordi den illustrerer at 1) samtykke er en prosess, og 2) det finnes mange måter å kommunisere nei på, inkludert kroppsspråk.

#samtykke viser en rekke unge mennesker midt i et intimt og sårbart øyeblikk: De ligger i senga, i ferd med å ha sex, men angres seg. Vi får bli med inn i tankene deres mens de overveier hvorvidt – og hvordan – de kan trekke seg ut av situasjonen.

#### Fakta

- Samtykke er et frivillig ja til å delta i en seksuell aktivitet.
- Samtykke kan trekkes tilbake når som helst, både før og under, den seksuelle aktiviteten.
- Samtykke til én seksuell aktivitet betyr ikke automatisk samtykke til en annen seksuell aktivitet eller til å gjøre det samme flere ganger.

#### Refleksjon

Forslag til spørsmål etter filmen:

- Hva handlet denne filmen om/hva så dere i filmen?
- Hva er samtykke?



- Hva sa kroppsspråket til ungdommene i filmen? (Så det ut som de likte seg?)

"#samtykke" videoen viser at samtykke er en pågående prosess og at det aldri er for sent å angre seg. Det vi synes er finest med videoen er imidlertid dette: At den så tydelig viser at samtykke handler om mye mer enn et ja eller nei. Ungdommene i filmen har kanskje sagt ja til sex, men de er tydelig ukomfortable der de ligger i senga.

Kroppsspråket og ansiktsuttrykkene deres sier nei lenge før personene tør å si det høyt. Hvorfor reagerer ikke den andre personen?

Vi bruker ofte denne videoen til å snakke om *entusiastisk samtykke*. Det å forsikre seg om at man har samtykke er ekstremt viktig, men et ganske stusslig mål i seg selv. Om vårt eneste mål er å ikke voldta, setter vi lista veldig lavt. Samtykke bør ikke bare handle om «å sikre seg» et ja, men om kontinuerlig å forsikre seg om at den man har seksuell omgang med faktisk ønsker og liker det.




#### 4.10 Når blir du voldtektsmann? – del 1

**Når blir du voldtektsmann?**

Du er på fest og møter noen du liker.

Dere drikker en del begge to og blir fulle.

Hun/han vil legge seg og du legger deg ved siden av henne/ham.



#### Hva og hvorfor?

Vi bruker dette scenarionet for å diskutere samtykke i detalj. Hva utgjør samtykke til sex, og i hvilke situasjoner finnes det ikke samtykke?

Scenarionet er ment å skape bevissthet om hvilke handlinger som faller innunder voldtekt, ifølge norsk lov. Den juridiske definisjonen av voldtekt følger på et eget lysbilde til slutt.

#### Fakta

- Menn begår et klart flertall av voldtekter. Den største undersøkelsen om voldtekt som har blitt gjennomført i Norge fant at menn begikk 97,6 % av voldtektene mot kvinner og over 60 % av voldtektene mot menn (Thoresen & Hjemdal, 2014).
- 86 % av de voldtatte kvinnene ble voldtatt av noen de kjenner (Thoresen & Hjemdal, 2014).
- 13,3 % av jenter og 3,7 % av gutter i 16-17-årsalderen oppga i en 2015-undersøkelse å ha opplevd en eller annen form for seksuelle overgrep (Myhre, Thoresen & Hjemdal, 2015).

#### Refleksjon

Selv om ungdommene som oftest vet hva voldtekt er i teorien, er de ikke alltid klare på hvor grensene for voldtekt går i gitte situasjoner. Vår erfaring er at bruk av scenarier



hjelper ungdommene å se disse grensene tydeligere. Å forestille seg en situasjon og diskutere den med andre fungerer også som en form for "mental trening" – det forbereder ungdommene på situasjoner de kan komme til å havne i og styrker handlingskraften deres.

Begrepet "voldtektsmann" i dette scenarioet refererer ikke nødvendigvis til en mann. Når vi her har valgt å bruke "voldtektsmann" i stedet for "overgriper" er det for å avgrense diskusjonen til voldtekt, ikke for å kjønne overgriperen.

Det er viktig å være tydelig på at voldtekter rammer personer av alle kjønn, og voldtektsmannen trenger ikke å være en mann, selv om det, statistisk sett, vanligvis er tilfelle (se fakta). Som undervisningsleder, velger du selv hvilket kjønn du bruker i dette scenarioet – det kan også gjøres kjønnsnøytralt.



#### 4.11 Når blir du voldtektsmann? - del 2

**Når blir du voldtektsmann?**

Du spør: «Skal vi ha sex?»

- a) Hun sier: «Nei»
- b) Hun er for full til å svare
- c) Hun sover
- d) Hun svarer: «Nja»
- e) Hun svarer noe du ikke forstår
- f) Hun svarer: «Ja»... og etter en stund sier hun **slutt**



#### Hva og hvorfor?

Vi går igjennom de ulike scenarioene for å skape bevissthet om hvilke handlinger som faller innunder voldtekt. Målet med diskusjonen er å få ungdommene til å forstå *hvorfor* det ikke finnes samtykke i scenarioene a) til f).

#### Fakta

- Alle svaralternativene på PowerPoint-sliden beskriver situasjoner hvor samtykke ikke finnes. Hvis «du» personen starter seksuell omgang etter å ha fått et av disse svarene, er det voldtekt (se den juridiske definisjonen av voldtekt på neste slide)

#### Refleksjon

Gå gjerne gjennom svaralternativene punktvis og spør for hvert punkt: «Er det voldtekt om du fortsetter å ha sex med personen her?». Oppsummer diskusjonen med å bekrefte at det i alle scenarioene vil være en voldtekt om personen fortsetter med en seksuell handling.

Vår erfaring er at punkt a) til c) skaper liten diskusjon – ungdommene er stort sett klinkende klare på at det ikke finnes samtykke i disse situasjonene. Situasjon d) og e) skaper mer debatt. Her kan du spørre ungdommene: «Hva med nja – betyr det nei eller ja?». Ofte har ungdommene forskjellige tanker om dette, og som diskusjonsleder kan du



spille på denne uenigheten. Nettopp fordi «nja» kan tolkes på så mange forskjellige måter, er det ikke et samtykke. «Nja» kan bety «jeg har lyst, men er for sjenert til å si ja». Men «nja» kan også være en pen måte å si nei på. I en intim situasjon betyr det ofte: «Jeg mener nei, men tør ikke si det».

Tydeliggjør for ungdommene at om man tar initiativ til sex og får et «nja» eller et annet utydelig svar tilbake, er man faktisk nødt til å stoppe opp og finne ut av hva den andre personen virkelig mener. Snakk gjerne om viktigheten av å gjøre dette på en ålreit måte, uten å mase eller legge press på personen. Måter å gjøre dette på kan være: «Hva mener du egentlig nå?», «Vil du at vi venter?».

Du kan bringe inn #samtykke filmen under diskusjonen. Den illustrer blant annet muligheten for å trekke seg (punkt f) og viktigheten av entusiastisk samtykke (nært knyttet til punkt d) og e)).





## 4.12 Voldtekt – juridisk definisjon

### Voldtekt – juridisk definisjon

**Den som**

- Skaffer seg seksuell omgang ved vold eller truende atferd,
- Har seksuell omgang med noen som er bevisstløs eller av andre grunner ute av stand til å motsette seg handlingen, eller
- Ved vold eller truende atferd får noen til å ha seksuell omgang med en annen, eller til å utføre handlinger som svarer til seksuell omgang med seg selv

## Voldtekt – juridisk definisjon

### Hva og hvorfor?

Denne sliden presenterer lovens definisjon av voldtekt.

Den juridiske definisjonen er nyttig å ha med fordi den sammenfatter flere av situasjonene fra det foregående scenarioet. I tillegg gir den juridiske definisjonen ungdommene en ny knagg å henge kunnskapen om samtykke på. For noen gjør det inntrykk å se lovteksten svart på hvitt.

### Fakta

- Den juridiske definisjonen over er hentet fra den norske straffeloven, § 291.
- Voldtekt er en straffbar handling og kan straffes med fengsel i inntil 10 år. Gruppevoldtekt eller voldtekt begått på en særlig smertefull måte kan straffes med inntil 21 års fengsel.
- «Seksuell omgang» omfatter en rekke seksuelle handlinger og er ikke begrenset til vaginalt samleie. Det kan også omfatte analsex, munnsex og penetrering med fingre eller gjenstander.
- I tillegg til voldtektsparagrafen finnes det flere andre paragrafer om ulike former for seksuallovbrudd. Alle seksuelle handlinger foretatt uten samtykke er ulovlige.



## Refleksjon

Sannsynligvis har dere allerede hatt en inngående diskusjon om voldtekt og samtykke i forbindelse med «Når blir du en voldtektsmann?» scenarioet. Det er derfor greit å gå ganske kjapt igjennom den juridiske definisjonen. Det viktigste her er at ungdommene får se den og at alle blir bevisstgjort på at voldtekt er en straffbar handling.

Om du har tid, kan du likevel framheve to punkter:

- 1) Det trenger ikke å ha vært benyttet fysisk vold eller direkte trusler for at uønsket seksuell omgang skal kalles voldtekt. «Truende atferd» kan også være psykisk vold eller truende kroppsspråk.
- 2) Et eksempel på «får noen til å ha seksuell omgang med en annen, eller. . . seg selv» kan være internettbaserte overgrep. Dette er en form for voldtekt hvor barn og unge er særlig utsatte. Å presse en annen til for eksempel å onanere foran et web-kamera kan straffes under voldtektsparagrafen.


Legg gjerne til at seksuelle overgrep omfatter mer enn voldtekt (se fakta). Selv om en handling ikke karakteriseres som voldtekt i lovens forstand, kan det like fullt være et seksuelt overgrep.



#### 4.13 Dilemma 1 (valgfritt)

### Dilemma 1

På hvilken måte kan noen formidle at de ikke vil ha sex?



#### Hva og hvorfor?

Om dere har 5-10 minutter til gode, kan dere bruke de til gruppearbeid rundt dette spørsmålet.

Her kan man reflektere rundt forskjellige måter å kommunisere at man ikke ønsker å ha sex på. Å ha denne dialogen sammen kan sette ungdommene i bedre stand til å si i fra om egne grenser, samt se og forstå andres.

#### Fakta

- I en Redd Barna-rapport om ungdom og voldtekt etterlyser ungdommene nettopp kunnskap om hvordan man kan kommunisere at man ikke ønsker sex: «Vi må lære at det er mange måter å signalisere at man ikke ønsker å ha sex» (Redd Barna, 2015, s.26)

#### Refleksjon


Dette gruppearbeidet er ment som en slags forberedende øvelse til en situasjon mange ungdommer kan komme til å befinne seg i. Som voksen er det lett å tenke at «det er jo bare å si nei», men i realiteten kommer dette an på både situasjonen og personen. Hva gjør man om man er i et kjæresteforhold og man ikke er klar for, eller ikke har lyst på, sex, men partneren vil? Det kan være vanskelig å avvise noen man er glad i.



#### 4.14 Alternativer til dilemma 1

### Dilemma 1

- Nei
- Jeg vil bare kose
- Føler meg ikke klar til å ha sex
- Jeg er trøtt, kan vi ikke bare sove?
- Kan vi ikke se en film isteden?



#### Hva og hvorfor?

Over er noen eksempler på svar ungdommene har kommet opp med i respons til spørsmålet. Dere kan gå igjennom dem sammen eller fokusere på svar som har kommet opp i deres eget gruppearbeid.

#### Refleksjon

Alternativene over benytter seg av forskjellige kommunikasjonsstrategier, men er til syvende og sist det samme svaret, nemlig «nei». Her kan ungdommene ha forskjellige meninger om hvilke svar som ville fungert for dem, og dette er det fint å diskutere. Det er også viktig å snakke om *hvorfor* disse svarene betyr nei, og viktigheten av å respektere alle disse svarene som et klart og tydelig nei.

«Nei» - den tydeligste og mest direkte responsen.

«Jeg vil bare kose» - også et nei til sex, men kan sees som en positiv vinkling, fordi den setter ord på hva du vil i stedet for å ha sex.

«Føler meg ikke klar for å ha sex» - forklarende, setter ord på hvorfor du ikke vil ha sex.

«Jeg er trøtt, kan vi ikke bare sove?» - setter ord på hvorfor du ikke vil ha sex og forteller hva du ønsker i stedet.

«Kan vi ikke se en film i stedet?» - foreslår en alternativ aktivitet.



#### 4.15 Kun ja er et ja



#### Hva og hvorfor?

Denne sliden er en kort og grei oppsummering av den foregående diskusjonen om samtykke, voldtekt og seksuelle grenser.

#### Fakta

- Seksuell omgang krever aktivt samtykke. Kun ja er et ja!

#### Refleksjon

Om du føler at det fortsatt er løse tråder og uavklarte spørsmål om samtykke og seksuelle grenser, er dette tidspunktet for å oppsummere og tydeliggjøre. Du kan også benytte anledningen til å spørre gruppen om de har noen flere spørsmål om temaet.

Ellers går du videre til neste – og nest siste – lysbilde og avslutter med å vise filmen.



#### 4.16 Film: Consent



#### Hva og hvorfor?

En humoristisk oppsummering av samtykkeprinsippet for å lette litt på stemningen etter diskusjonen.

#### Fakta

- «Consent» er engelsk for samtykke.

#### Refleksjon

Denne filmen viser hvor enkelt prinsippet om samtykke egentlig er, gjennom å overføre prinsippet til en ikke-seksuell sammenheng. Samtidig gir den (som oftest) ungdommene en god latter, hvilket er viktig etter en lengre diskusjon om et vanskelig tema.



#### 4.17 Ønsker du mer informasjon?

Ønsker du...

**Mer informasjon?**

- [dinutvei.no](http://dinutvei.no)
- [hvorlite.no](http://hvorlite.no)

**Noen å snakke med?**

- Alarmtelefonen 116 111 for barn og unge.
- Kors på halsen (tlf. 800 333 21 eller chat [korspahalsen.no](http://korspahalsen.no) )
- Landsdekkende telefon for incest- og seksuelt misbrukte og deres pårørende (tlf. 800 57 000)

Presentasjon utviklet av Reform – Ressursenter for menn ([reform.no](http://reform.no)) med støtte fra Justisdepartementet.



#### Hva og hvorfor?

Dette er det siste lysbildet i presentasjonen.

Vi avslutter med å vise til andre informasjonsressurser om vold og overgrep. Ettersom det kan være noen eller flere blant ungdommene som selv har opplevd vold eller overgrep, eller kjenner noen som har det, er det viktig å opplyse om steder hvor det finnes hjelp og støtte å få. Om du er komfortabel med temaet, og føler deg trygg på at du kan ha en støttende samtale med en volds- eller overgrepsutsatt, kan du stille deg tilgjengelig for ungdommene om de trenger noen å snakke med.

Se også vedlegg 6.3 for mer informasjon om kunnskapsressurser og kontaktinstanser.



## 5 Brennende spørsmål

I denne delen går vi igjennom noen problemstillinger og vanskelige spørsmål som kan komme opp i løpet av presentasjonen.

Ungdommene har ofte mange spørsmål rundt dette emnet. Det skaper et fint utgangspunkt for diskusjon, men som undervisningsleder kan det kjennes vanskelig å møte disse spørsmålene på en god måte. Noen ganger kommer det spørsmål man faktisk ikke vet svaret på, andre ganger kan man oppleve at spørsmålene gir uttrykk for uheldige holdninger og forestillinger. Hvordan forholder man seg til slike spørsmål?

Noen generelle råd til hva du kan gjøre er:

- **Lytte** - Hva er det egentlig ungdommene spør om? Hvilke følelser, tanker og erfaringer kan ligge bak dette spørsmålet? Desto bedre du forstår bakgrunnen for spørsmålet, desto lettere blir det å svare.
- **Anerkjenne** - Det krever mot å stille spørsmål, og da kan det gjøre vondt å bli kontant avvist. Anerkjenn spørsmål og kommentarer selv når du opplever dem som problematiske, upassende eller underlige. Du kan for eksempel starte svaret ditt med en positiv vinkling: «Jeg forstår at du spør ...», «Du bringer opp en viktig problemstilling ...», «Jeg er glad for at du spør om dette ...».
- **Spør konfirmantgruppen** – Vanskelige spørsmål kan godt stilles tilbake til gruppen: «Hva tenker dere om dette?», «Er dere enige?», «Finnes det andre måter å se det på?». Dette kan være en fin måte å få i gang diskusjon på, og ofte vil ungdommene utfordre hverandres synspunkter og bringe inn nye perspektiver. Som leder kan du så bruke ungdommenes argumenter til å støtte opp om hovedbudskapet i undervisningen.
- **(Be)hold fokus** – Om du opplever at spørsmålene flytter seg vel langt fra temaet dere snakker om eller at de beveger seg inn på et tema som kommer senere i undervisningsopplegget, kan du fint be personen vente. Si for eksempel at «det kan vi komme tilbake til, la oss snakke litt mer om dette temaet først».
- **Vær ærlig** – Det er ingen skam i å si at du ikke vet. I dette undervisningsopplegget er du ikke først og fremst til stede som en fagperson, men som en diskusjonsveileder. Om du får spørsmål om statistikk eller kompliserte juridiske spørsmål, er det helt greit å melde pass. Hvis du vil, kan du tilby deg å finne ut av det til neste møte, eller du kan utfordre ungdommene til å undersøke selv og komme tilbake med informasjonen til gruppen neste gang dere møtes.

Under har vi samlet noen eksempler på litt vriene spørsmål vi har fått i undervisningen, med tips til strategier for svar. Her finnes det ingen fasit, bare forslag til vinklinger. Det





aller viktigste er å oppnå en dialog rundt temaet. Det er i refleksjon og samtale om valg og verdier at holdningsendringer har størst sjanse for å skje. At ungdommene tør å spørre betyr at du allerede har oppnådd noe: Du har lyktes i å skape rom for denne viktige dialogen.

### **Om du har sex med noen og de angre seg dagen etter, er det voldtekt da?**

Dette spørsmålet dukker opp i flere former og varianter. Mange gutter vi har snakket med er tydelig redde for å bli feilaktig anklaget for voldtekt. Det er ikke så rart: Det er en populær myte at kvinner ofte lyver om voldtekt og kommer med falske anmeldelser. I møte med dette spørsmålet kan det være greit å avkrefte denne myten, i tillegg til å tydeliggjøre at det er forskjell på voldtekt og å angre seg.

#### *Svarmuligheter:*

- Gå gjennom definisjonen av voldtekt i Powerpoint-presentasjonen og/eller betydningen av aktivt samtykke. Forklar at om personen ga sitt samtykke til den seksuelle handlingen og fortsatte å samtykke under hele handlingen er det ikke voldtekt. Understrek gjerne at «Det aller viktigste dere kan gjøre er å sørge for at dere alltid har aktivt samtykke.»
- Avkreft myten om at falske anmeldelser eller anklager er vanlig. Det skjer heldigvis sjelden at noen uriktig anmelder en annen for voldtekt. Det finnes ingen utarbeidet statistikk på omfanget av falske anmeldelser i Norge, men politi og rettsvesen opererer ofte med et anslag på 1-3%. I USA regner FBI med at 2-3 % av voldtektsanmeldelser er falske – dette er samme prosenttall falske anmeldelser som for de fleste andre former for kriminalitet, inkludert innbrudd og ran.

### **Kan gutter bli voldtatt?**

Når voldtekt og seksuelle overgrep er tema, tar diskusjonen fort en vending som låser gutter og jenter inn i kjønns-spesifikke roller som henholdsvis overgriper og offer. Det er imidlertid sånn at også gutter og menn opplever å bli voldtatt eller utsatt for andre seksuelle overgrep. Å ikke bli tatt på alvor, eller å bli usynliggjort, som offer, kan gjøre overgrepsopplevelsen ekstra vond for de mennene som har opplevd overgrep. Vær derfor tydelig på at gutter og menn også blir utsatt for seksuelle overgrep. Dette spørsmålet er dessuten en fin mulighet til å problematisere ideer om mannlighet og gutters seksualitet. *Hvorfor* tror vi at gutter ikke kan bli voldtatt? To årsaker som ofte kommer opp er: 1) gutter er sterkere (les: derfor burde de kunne forsvare seg) og 2) voldtekt krever en erigert penis (les: hvis gutten hadde stå, ville han jo ha sex og da er det ikke voldtekt).



- Bekreft at seksuelle overgrep hender gutter og menn: I en nasjonal undersøkelse oppga 1 av 100 menn å ha blitt voldtatt (Thoresen & Hjemdal, 2014). I en undersøkelse blant avgangselever i videregående skole sa 7 % av guttene at de hadde opplevd en form for seksuelt overgrep (Myhre, Thoresen & Hjemdal, 2015).
- Poengter at seksuelle overgrep ikke krever bruk av fysisk makt. I et kjæresteforhold kan en gutt oppleve å bli presset til seksuell omgang gjennom psykisk vold, som trusler om å slå opp eller latterliggjøring. I likhet med jenter, opplever også mange gutter å bli utsatt for seksuelle overgrep i bevisstløs eller beruset tilstand (se faktaboks på side 26).
- Selv om menn som gruppe er fysisk sterkere enn kvinner, er ikke alle gutter sterkere enn alle jenter. Gutter blir dessuten oftest voldtatt av andre gutter eller menn, og overgriperen er gjerne eldre. Å være fysisk sterk er heller ingen garanti for å unngå et overgrep. I en voldtektssituasjon opplever mange ofre – uavhengig av kjønn – at kroppen reagerer med å stivne. Å fryse til er en naturlig og vanlig reaksjon når man er redd eller i sjokk.
- Avkreft myten om at voldtekt krever en erigert penis. Voldtekt omfatter også andre seksuelle handlinger enn vaginal penetrering. En jente kan for eksempel voldta en gutt ved å utføre munnsex på ham mot hans vilje eller ved å penetrere ham analt med en gjenstand.
- Ereksjon er ikke det samme som samtykke. Flere gutter som har blitt voldtatt opplevde å ha eller få ereksjon under voldtekten. Det betyr ikke at de samtykket til eller ønsket seksuell omgang. Ereksjon er en kroppslig reaksjon som kan utløses av forskjellige årsaker, blant dem redsel, sjokk og fysisk berøring. Man kan altså få ereksjon av helt andre grunner enn seksuell opphisselse. Sist, men ikke minst: Å bli seksuelt tent er ikke i seg selv et samtykke. Selv når noen opplever å bli kåt, betyr ikke det at de er klare for eller faktisk ønsker å gjennomføre et samleie eller en annen seksuell handling.

### **Hvordan kan man bevise at noen har blitt voldtatt? Blir det ikke ord mot ord?**

Dette kan være et vanskelig spørsmål å svare på, nettopp fordi den som spør er inne på noe: Det er vanskelig å bevise voldtekt, rettslig sett. I Norge i dag er det dessverre sånn at bare et mindretall av anmeldte voldtektssaker kommer opp for retten og få av disse resulterer i dom. Her kan det være greit å minne ungdommene på at temaet for dagen er det forebyggende arbeidet: Hva kan vi gjøre for å forhindre at voldtekter skjer?

- Ha fokus på det forebyggende arbeidet. Det er greit å være ærlig på at det kan være vanskelig å bevise voldtekt, men du trenger ikke å gå i detalj. Du kan for eksempel si: «Ja, det kan være vanskelig å bevise å praksis, men det er en jobb



for politiet. Det *vi* kan gjøre er å forhindre at voldtekt skjer, og der har vi alle et ansvar».

- Vis til at politiet og rettsvesenet har egne rutiner for å etterforske og prøve voldtektssaker.
- Si noe om viktigheten av å tro på de som står fram og forteller at de har blitt utsatt for overgrep. Mange som blir utsatt for voldtekt eller annen vold er redde for ikke å bli trodd. Det er også vanlig å kjenne på skyldfølelse og skam rundt overgrepet. Svært mange ender derfor opp med ikke å fortelle noen. En 2014-undersøkelse fant at hele 30 % av menn og kvinner som har opplevd voldtekt aldri har fortalt om det til noen (Thoresen & Hjemdal, 2014).

### **Men er det så farlig da å bli tatt litt på puppen?**

Seksuell trakassering er, som nevnt på side 18, en vanlig del av mange ungdommers hverdag. Dette kan gjøre det vanskelig for noen å se alvoret i uønsket beføling. I denne diskusjonen kan du ta opp grensesetting, samt verdier som respekt og nestekjærlighet.

- Poengter at vi alle har forskjellige grenser i forhold til egen kropp, og at det er viktig å respektere andre menneskers grenser. Ungdomstiden er en tid hvor mange begynner å utforske egen seksualitet, og det er klart at seksuell berøring kan virke spennende: Kanskje ønsker man både å ta og bli tatt på. Samtidig har vi alle en rett til å bestemme hvem som får lov til å ta på oss – og når. Å ta på andre uten invitasjon eller lov, er ikke greit.
- Du kan understreke alvorlighetsgraden gjennom å ta opp det rettslige perspektivet: Uønsket beføling er seksuell trakassering. Seksuell trakassering er ulovlig, og det er faktisk straffbart. Paragraf §8 i Likestillingsloven sier klart og tydelig at seksuell trakassering er forbudt:
  - «Trakassering på grunn av kjønn og seksuell trakassering er forbudt. Med trakassering på grunn av kjønn menes handlinger, unnlaterse eller ytringer som virker eller har til formål å virke krenkende, skremmende, fiendtlige, nedverdiggende eller ydmykende. Med seksuell trakassering menes uønsket seksuell oppmerksomhet som er plagsom for den oppmerksomheten rammer».
- Diskuter gjerne hvem ungdommene kan snakke med om de ser eller opplever seksuell trakassering. Har de voksne i livet sitt de kan henvende seg til, så som foreldre, kontaktlærere, helsesøster, trosopplærer eller prest? Fortell ungdommene at kroppene deres er verdifulle og at de ikke skal finne seg i at de – eller andre – blir tatt på uten lov.



## **Jeg kjenner noen som er under den seksuelle lavalderen og hadde sex med en eldre person. Er det voldtekt?**

Dette spørsmålet kommer i mange forskjellige varianter. I blant lurere ungdommen på om personer under den seksuelle lavalderen kan gi samtykke, andre ganger lurere de på om noen under 16 år kan bli straffet for voldtekt. Dette er litt kompliserte spørsmål, og svaret vil til dels avhenge av detaljene i saken. Her er det tryggest å svare med noen generelle merknader.

- Det er ulovlig å ha sex med noen under 16 år, og dette rammes av egne straffeparagrafer. Om de to som har seksuell omgang er nære hverandre i alder, er det imidlertid liten sannsynlighet for at dette vil straffeforfølges. Er det stor aldersforskjell, øker sannsynligheten for at politi, barnevern eller andre myndighetspersoner vil gå inn i saken.
- Du kan godt påpeke at den seksuelle lavalderen er til for å beskytte barn og unge mot maktmisbruk og overgrep, ikke for å være et totalforbud mot frivillig seksuell eksperimentering mellom ungdom. Men jo yngre man er, jo vanskeligere kan det være å sette grenser for seg selv og ta gode valg.
- Den kriminelle lavalderen er 15 år. Ungdom over 15 år kan derfor bli dømt og straffet i rettssystemet for voldtekt og andre seksuelle overgrep.

## **Hva gjør jeg hvis jeg kjenner noen som har blitt voldtatt?**

Det er en god sannsynlighet for at en eller flere av ungdommene i gruppen din har blitt utsatt eller kjenner noen som har blitt utsatt. Vær forberedt på at noen kan komme opp til deg i etterkant eller spørre om råd i gruppesamlingen. Tre grunnleggende tips som gjelder for både deg som undervisningsleder og pårørende ungdom er:

- **Tro på dem – og fortell dem at du tror dem.** Mange er redde for ikke å bli trodd eller for å bli lastet for overgrepet. Å få lov til å snakke om overgrepet og bli trodd er for mange en viktig del av bearbeidelsesprosessen.
- **Lytt til dem.** I blant er vi nødvendigvis redde for ikke å finne de riktige ordene. I møte med overgrepsutsatte er det viktigere at du lytter enn at du snakker. Gi dem tid til å fortelle i sine egne ord og vær ikke redd for stillhet. Det er okay å stille spørsmål, men vær observant på hvordan og hvorfor du spør.
- **Kartlegg muligheter for hjelp og støtte.** Tilby deg gjerne å hjelpe den utsatte med å finne hjelpe- og støttetilbud. Vi har samlet en oversikt over noen relevante ressurser på side 51. Husk å lytte til og respektere den utsattes ønsker og beslutninger. Det er ikke du som skal ta valgene, men du kan legge til rette for valgene ved å bevisstgjøre den utsatte om mulighetene de har.



## 6 Vedlegg/Ressurser

### 6.1 Ordliste – kjønn og seksualitet

Adaptert fra Skeiv Ungdom RESTARTs *Riv gjerdene – et normkritisk metodemateriale i antidiskriminerende arbeid.*

**Binær:** (= todelt). Å tenke binært om kjønn betyr å tenke at det bare finnes to kjønn. En ikke-binær forståelse av kjønn betyr å se kjønn som et spekter hvor det finnes mange ulike kjønnsidentiteter.

**Interseksjonalitet:** Et perspektiv som brukes for å se på hvordan ulike sosiale kategorier som for eksempel kjønn, seksualitet, etnisitet, klasse, religion og funksjonsevne henger sammen og påvirker vårt handlingsrom og våre muligheter.

**Kjønnsidentitet:** Hvilke(t) kjønn en selv kjenner at en er og/eller identifiserer seg med.

**Kjønnsuttrykk:** Hvordan en uttrykker sitt kjønn til andre gjennom for eksempel klær, stil, frisyre og kroppsholdning.

**Likestilling:** At alle personer skal ha like rettigheter og muligheter i samfunnet, uavhengig av for eksempel kjønn, funksjonsevne, seksuell orientering, alder, etnisitet og religion. Ordet likestilling har tradisjonelt vært brukt i betydningen likestilling mellom kvinner og menn, såkalt kjønnslikestilling.

**Normer:** Uskrevne regler, tanker og idéer som vi tar for gitt i samfunnet. Normer skaper forventninger til hvordan vi skal oppføre oss og til hvordan vi skal være. De skaper idealer som forteller hva som er positivt, ønskelig og fordelaktig, og hva som ikke er det. Normbrudd kan medføre sanksjoner, fra stygge blikk og spørsmål til hatkriminalitet og sosial utfrysning.

**Stereotypi:** Overforenklet framstilling av en person eller en gruppe mennesker. Stereo er gresk for «fast», og typos for «form». Ordet betyr altså «stivnet i sin form» eller ensformig og uforanderlig. Noen stereotypier er mer eller mindre harmløse, mens andre stereotypier kan være problematiske fordi de ofte skaper et endimensjonalt og usant bilde av personer, som leder til fordommer og potensiell diskriminering.



### **Begreper knyttet til seksuell orientering:**

**Bifil:** En person som tiltrekkes av og/eller forelsker seg i både kvinner og menn, eller i personer uavhengig av kjønn.

**Lesbisk:** En kvinne som tiltrekkes av og/eller forelsker seg i andre kvinner.

**Heterofil:** En kvinne som tiltrekkes av og/eller forelsker seg i menn, eller en mann som tiltrekkes av og/eller forelsker seg i kvinner.

**Heteronorm(aktivitet):** Forventningen om at alle mennesker er heterofile inntil det motsatte er bevist. Henger sterkt sammen med cisnormen og tanken om at det bare finnes to kjønn; kvinne og mann, og at disse gjensidig utfyller hverandre.

**Homofil:** En person som tiltrekkes av og/eller forelsker seg i mennesker av samme kjønn som en selv. Brukes særskilt om menn som liker menn.

**Skeiv:** En samlebetegnelse for seksuelle identiteter og/eller praksiser og kjønnsidentiteter som bryter med heteronormen, altså forventningen til at en skal være heterofil og cisperson.

### **Begreper knyttet til kjønnsidentitet:**

**Cisperson:** En person hvis kjønnsidentitet er det samme som dets juridiske kjønn og kjønnede kroppslige trekk. Cis er latin for "på samme side".

**Interkjønn/intersex:** Interkjønn eller intersex er et paraplybegrep for en rekke kroppslige variasjoner som overskrider tokjønnsnormen. Intersexpersoner kan være født med kroppslige, hormonelle eller genetiske variasjoner som ikke passer med stereotype oppfatninger av hva en «mannskropp» eller «kvinnekropp» er, ha en kombinasjon av begge, eller ingen av delene.

**Transperson:** En person som helt eller delvis identifiserer seg som noe annet enn det kjønn de ble tildelt ved fødsel. Transpersoner kan ha mange forskjellige kjønnsidentiteter og kjønnsuttrykk: En kan identifisere seg som kvinne eller mann, en kan veksle mellom ulike kjønn, en kan identifisere seg et sted midt i mellom, eller som et kjønn helt utenfor tokjønnsmodellen. En transkvinne er en person som ble registrert som



mann ved fødselen, men som identifiserer seg som kvinne. En transmann er en person som identifiserer seg som mann, men ble registrert som kvinne da han ble født.



## 6.2 Lenker til filmer

Her er informasjon om og lenker til de tre filmene vi bruker i undervisningen.

### **Point of You – norsk undervisningsfilm fra prosjektet Seksuell helse og trakassering (2012).**

Seksuell helse og trakassering er et samarbeidsprosjekt mellom Fylkesmannen i Sør-Trøndelag, Sør-Trøndelag fylkeskommune og LLH Trøndelag. Filmen er skrevet av Bodil Louise Svendsen og Vibeke Gilje Sanne, og produsert av filmselskapet Massive Rhino med støtte fra Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y3TWsAGnK3U>

### **#Samtykke – svensk kampanjefilm om samtykke (2014).**

Laget av Hybris Produktionsbolag i samarbeid med Föreningen Storasyster.

<https://www.youtube.com/watch?v=9cvBvu0Dh8o>

### **Tea Consent - britisk undervisningsfilm om samtykke (2015).**

Copyright og produksjon av Emmeline May and Blue Seat Studios.

<https://www.youtube.com/watch?v=fGoWLS4-kU>





### **6.3 Hvor kan man få hjelp?**

Under er en liste over noen instanser hvor man kan få hjelp mot vold og overgrep. I situasjoner med overhengende fare for helse eller liv anbefaler vi å ta kontakt med nødetatene, politi eller ambulanse.

#### **Nyttige nettsider**

##### **Dinutvei.no – nasjonal veiviser om vold og overgrep**

Den nasjonale nettportalen [dinutvei.no](http://dinutvei.no) inneholder oppdatert informasjon om vold og overgrep, så vel som en oversikt over tilgjengelige hjelpetjenester i ditt område. Portalen har også en spørsmål- og svar-tjeneste.

##### **Hvorlite.no - Hvor lite skal du finne deg i?**

Politiet driver en egen portal om vold i nære relasjoner. På [hvorlite.no](http://hvorlite.no) finner du informasjon om vold i nære relasjoner og informasjon om hva politiet kan gjøre.

#### **Hjelpetilbud**

##### **Overgrepsmottakene**

Overgrepsmottakene behandler kvinner og menn fra og med 14 år, som har blitt utsatt for voldtekt eller seksuelt overgrep. Mottakene tilbyr medisinske undersøkelser, samtaler og kriserådgivning. Se [dinutvei.no](http://dinutvei.no) for nærmeste mottak.

##### **Statens barnehus**

Landets 10 barnehus er et tilbud til barn og ungdom som kan ha vært utsatt for, eller vært vitne til, vold eller seksuelle overgrep, der det foreligger en politianmeldelse. Barnehusene tilbyr også råd og veiledning ved mistanke om vold eller seksuelle overgrep. Finn ditt nærmeste barnehus på [dinutvei.no](http://dinutvei.no).

##### **Sentrene mot incest og seksuelle overgrep**

Landets 22 overgrepssentre er et lavterskel selvhjelpstilbud til voksne personer og ungdommer som har vært utsatt for incest, seksuelle overgrep eller voldtekt, og deres pårørende. Kontaktinformasjon til ditt nærmeste senter finnes på [fmso.no](http://fmso.no).



### **Krisesentrene**

Krisesentrene tilbyr beskyttelse, sikkerhet, råd og veiledning til kvinner, menn og barn som blir utsatt for vold i nære relasjoner. Du finner kontaktinformasjon til ditt nærmeste krisesenter på [dinutvei.no](http://dinutvei.no).

### **Kirkelig ressurscenter mot vold og seksuelle overgrep**

Tilbyr samtaler og nettverk for overgrepsutsatte. Kan kontaktes på tlf. 23 22 79 30 eller [post@kirkeligressurssenter.no](mailto:post@kirkeligressurssenter.no)

### **Kontakttelefoner**

#### **Alarmtelefonen 116 111 for barn og unge**

Nødtelefon og samtalejeneste for barn og unge som opplever omsorgssvikt, overgrep og vold, eller som mistenker at noen andre opplever det. Åpen hverdager kl. 15-8 og hele tiden i helgene. Ring 116 111 eller send SMS til 41 71 61 11.

#### **Røde Kors' «Kors på halsen»**

Anonym samtalejeneste for barn og unge under 18 år. Åpen mandag til fredag kl.16-22. Ring tlf. 800 333 21 eller chat [korspahalsen.no](http://korspahalsen.no)

#### **Landsdekkende telefon for incest- og seksuelt misbrukte og deres pårørende**

Døgnåpen tjeneste. Tlf. 800 57 000.

#### **Røde Kors-telefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse**

Gir informasjon og veiledning om hvordan du kan forholde deg til situasjoner der tvangsekteskap, kjønnslemlestelse og æresrelatert vold forekommer. Åpen mandag til fredag, kl. 9-16. Ring tlf. 815 55 201.



## 7 Litteraturliste

Bendixen, M., & Kennair, L. E. O. (2014). *Resultater fra prosjekt Seksuell helse og trakassering i videregående opplæring 2013-2014*. Psykologisk Institutt, NTNU.

Isdal, P. (2000). *Meningen med volden*. Oslo: Kommuneforlaget.

Kirkerådet. (2010). *Gud gir – vi deler: Plan for trosopplæring i Den norske kirke*. 3. opplag. Kirkerådet, Den norske kirke.

Medietilsynet. (2016). *Barn og medier 2016: 9 - 16-åringers bruk og opplevelse av medier*. Oslo: Medietilsynet.

Mossige, S., & Stefansen, K. (red.). (2016). *Vold og overgrep mot barn og unge: Omfang og utviklingstrekk 2007–2015*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring, NOVA. Rapport 5/2016.

Myhre, M., Thoresen, S., & Hjemdal, O. K. (2015). *Vold og voldtekt i oppveksten: En nasjonal intervjuundersøkelse av 16- og 17-åringene*. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Rapport 1/2015.

Redd Barna. (2015). «Den som er med på leken ...» *Ungdoms oppfatninger om voldtekt, kjønnsroller og samtykke*. Oslo: Redd Barna.

Skeiv Ungdom. (u.d). *Riv gjerdene – et normkritisk metodemateriale i antidiskriminerende arbeid*. Oslo: Skeiv Ungdom.

Thoresen, S., & Hjemdal, O. K. (red.)(2014). *Vold og voldtekt i Norge: En nasjonal forekomststudie av vold i et livsløpsperspektiv*. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Rapport 1/2014.



## Om Stopp kjærestevolden

Undervisningsopplegget Stopp kjærestevolden bringer sammen kunnskap om vold og voldens konsekvenser med dialog og refleksjon om holdninger, verdier og grensesetting.

### Kontakt oss

For spørsmål rundt undervisningsopplegget eller for å bestille en fagdag med oss, kontakt Reform - ressurscenter for menn:

[post@reform.no](mailto:post@reform.no)

Tlf. 22 34 09 50

[www.reform.no](http://www.reform.no)