

Undervisningsøkt 90 min (55 + 35 minutt, første del tar lenger fordi den inkluderer videoen)

1. Kort-kort presentasjon av deg selv, 1-2 setninger.
2. Oppvarmingsspørsmål: Hva tenker dere på når dere hører ordet vold?
3. Personlig motivasjon for at jeg gjør dette
4. Presenter program og tidsbruk
5. Om forebygging
6. Forberedelse på film
7. Filmvisning
8. Reaksjoner på filmen, følelser og hva de la merke til i filmen. Få opp ulike scener.
Gå gjennom scenene i dybden enten før eller etter pausen, avhengig av hvor aktiv klassen er.
9. **PAUSE! VIKTIG!** 90 minutt i strekk er for mye, tunge tema krever energi.
10. Åpningsspørsmål etter pausen
11. Om vold, voldstyper inkludert spørsmål for å engasjere
12. Symptom? → Smerteuttrykk!
13. Å få hjelp
14. Spørsmål, tanker, innspill, diskusjon
15. Avslutning: Enten du selv mister kontrollen, du selv blir utsatt eller om du vet om andre,
VÆR MED OG STOPP VOLD!

Hei jeg heter Jannicke og jobber på heltid med vold. Jeg sier ordet vold hver dag, og for at det skal bli mindre vold så må vi snakke om vold. Nå har jeg sagt ordet vold 5 gang allerede. Så vet jeg at alle tenker på et eller annet når de hører det ordet, og da er jeg nysgjerrig: **hva tenker dere på når dere hører ordet vold? Rekk opp ei hånd.** (hvis noen ler og dette hemmer at andre svarer, sett gjerne ord på at det kan bli litt vanskelig å rekke opp hånda i dag hvis vi ler av det andre sier - det fineste er jo når alle kan få si det de mener)

I dag skal vi snakke om vold mot barn, vold i familien og vold i kjæresteforhold. Min motivasjon for å være her er at jeg lærte ingenting om vold. Da var jeg heller ikke i stand til å stoppe det → Dere kan bli med og stoppe det! Men for å gjøre det må dere jo vite hva det er.

I denne dobbelttimen skal vi... (gjennomgang av tidsskjema). Jeg håper vi har tid til å snakke sammen på slutten også, for det aller fineste jeg vet er når dere begynner å snakke om vold. Da viser dere at dere greier å snakke om det, og da kan vi få mindre vold.

Kjenner dere til ordet forebygging? (de fleste har hørt det, men få kan gi eksempler). Allerede når dere er i magen starter forebygginga, når mamma'n deres gikk til jordmor eller lege. På helsestasjonen ble dere veid og målt, da ble det fulgt med at dere vokste greit, også fikk dere vaksiner. I barnehagen lærte dere å blåse ut telys for at vi ikke skal få brann. Sånn forebygger vi brannskader. Også lærte dere å gå på grønn mann og vente på rød mann, og at vi må ha på setebeltet i bilen - da forebygger vi trafikkskader.

På skolen er masse av det dere lærer forebygging; dere lærer om mobbing, rasisme, krig, hvordan immunforsvaret og vaksiner fungerer. Men, sånn det er nå er det ikke så veldig mange elever i Norge som får lære om vold, og det blir sikkert annerledes i fremtida. **Har noen av dere lært om vold før?** (veldig få har det, kanskje noen som har en forelder som jobber med det). I den planen som beskriver hva dere skal lære om på ungdomsskolen står ikke kjærestevold og vold i familien enda, jeg tipper at alle får lære om det frem i tid, men sånn er det ikke ennå. Her på skolen har de valgt å ta opp dette likevel fordi det er så viktig, så vær stolte av skolen deres som passer på at dere får lære om dette ☺

Nå skal vi se filmen Den perfekte middag. Den handler om en familie der det er vold, og det er pappa'n som bruker vold mot mamma'n. I familien er det to barn, og det er Lasse som går cirka i 10.trinn/første vgs, og så er det Maria, som går sånn ca i 7.-8.klassen.

Det kan være at dere kjenner på forskjellige følelser når dere ser denne filmen, og det er helt vanlig. Når jeg jobber med vold hender det jeg blir lei meg, sint, og sånn skal det være, vi skal reagere. Da blir jeg også engasjert! Så blir jeg nysgjerrig også på hvordan det henger sammen, selv om det også er vondt. I filmen er det flere ganger at dere ser vold, men filmen handler egentlig mer om hvordan det er å leve med vold. Hvordan blir de påvirket av vold ellers også, den gangene det ikke skjer? Etter filmen kommer jeg til å spørre dere om hvordan det var å se filmen, og om dere la merke til scener der det vises hvordan de blir påvirket av volden hele tiden.

VIS FILM

Nå hører jeg at det er mange som snakker allerede, og da håper jeg at dere snakker om filmen og om vold! **Hvordan var det å se denne filmen? La dere merke til noen steder hvor det vistest godt at de ble påvirket av vold også når den ikke skjedde?** (la alle svar komme først før du sier noe om scenene, hvis du snakker om hver enkelt så slutter de å rekke opp hånda og blir mer opptatt av det du sier. Ta en oppramsing på scener først - start en klassediskusjon etter at scenene er ramset opp. Ta opp de scenene de nevner og si noe mer om dem. Hvis ikke scenen der Maria velter glasset kommer opp så tar jeg den opp for å synliggjøre at kroppen blir påvirket av vold, man blir ansent også når den som utøver vold ikke er der. Denne scenen kobler jeg til da Lasse våkner på natta når en bil kjører forbi – barn som lever med vold har ofte vansker med å sove fordi kroppen hele tiden er på vakt. Scenen hvor Lasse bruker vold mot Daniella tar jeg også opp, og spør hvilken følelse han sannsynligvis hadde – han var jo ikke sint på henne – noen elever sier at «Da Lasse ble sinna på Daniella»).

PAUSE – jeg følger ikke 2*45 minutt men har pause litt senere enn andre klasser for å holde elevene samlet. Jeg lar de også være inne i rommet hvis de ønsker det, da er det mindre mulighet for å stikke seg vekk. Hvis det har gått lang tid når filmen er ferdig, så får jeg ramset opp scenene før elevene tar pause, også tar vi klassediskusjonen om de ulike scenene etter pausen og bruker god tid på de.

Åpningsspørsmål etter pausen/etter diskusjon om scener: Nå skal dere få være med og gjette: I Norge og Danmark har de spurt voksne mennesker fra 16-64 år om vold i parforhold og kjæresteforhold. Da spurte de spørsmålet «har det vært vold i ditt parforhold i løpet av det siste året?». I hvilken alder tror dere flest svarte ja på det, var det de rundt ca. 20 år, de rundt ca 30 år eller de rundt ca 40 år? Bestem deg for hva du tror, så skal vi ta en håndsopprekning. «Har det vært vold i ditt parforhold i løpet av det siste året», de som tror at flest som svarer ja er de på ca. 20 år, rekk opp ei hånd. «De som tror det er ca 30 år.... Osv. (Ungdom flest svarer ca 40 år)

Den aldersgruppa der flest svarte ja på det spørsmålet er ca 20 år. Og når vi ser enda nærmere på den gruppa mellom 16 og 24 ser vi at risikoen for vold i kjæresteforhold er høyest i alderen 16-19 år! Snart blir dere 16 år, kanskje har dere en kjæreste allerede, eller kanskje skal dere ha det snart? Da er det viktig å tenke over hvor grensene går, hva som er greit og hva som *ikke* er greit.

OM VOLD

Nå skal jeg fortelle dere hva vi ser på som vold i Norge, og da skal jeg gå gjennom 5 voldstyper. Den første har dere allerede sagt flere eksempler på, den fysiske volden ([link til hva de sa i begynnelsen, berøm de som sa noe og var aktive ☺](#)). **Først skal jeg spørre dere om hvor mange dere tror som har opplevd fysisk vold, for i Norge har de spurt avgangselever på videregående skole, altså ungdommer på 18 og 19-år om de har opplevd fysisk vold fra en forelder minst en gang. Hvor mange prosent tror dere svarer ja på det?**

Omformuler prosenten de svarer til antall barn i klassen. Dette får de gjerne til å stusse, gjør forskning virkelighetsnær. Svar: 21% (1 av 5). For å svare på et sånt spørsmål må en jo også vite hva

vold er, og det skal jeg si mer om nå. Kanskje hvis de som svarte hadde visst mer om vold hadde det blitt enda flere! Så vold er faktisk mer vanlig enn hva vi tror, når hele 1 av 4 18-åringer sier at de har opplevd det fra en forelder. Det er også sånn at en del av de som opplever vold slutter på skolen før de kommer til 3.vgs, så det er nok flere enn 21 %. Det er ikke like mange som opplever mishandling og gjentatt vold; forskninga sier at det er cirka 1 av 20 barn, men kanskje er det høyere tall der siden mange nok ikke snakker om det og holder det hemmelig.

Først i dag spurte jeg dere om hva dere tenker på når dere hører ordet vold, og da er det mange av dere som ga eksempler på alvorlig fysisk vold som slag, spark, blind vold, kvelertak, slåssing, knivstikking og skyting (*bruk de ordene de sa som er fysisk vold*). Men det er også flere former for fysisk vold, sånn som å lugge, klype noen hardt i armen, dra noen etter armen, dytte noen, eller holde noen igjen med makt når de egentlig vil gå. Å låse noen inne eller stenge noen ute er også former for fysisk vold (*her gir jeg et eksempel på kjærestvold jeg selv har opplevd, siden det var dytting og igjenholding. Jeg tenkte ikke på vold den gang, kanskje hadde jeg tatt det opp mer alvorlig hvis jeg hadde skjønt det*).

Psykisk vold er den andre formen for vold jeg skal si noe om (*kanskje sa noen elever dette i innledningen*). Psykisk vold kan være stygge ord eller trusler. Hvis barn ofte får høre du er så teit, dum, du er en idiot, du er udugelig, din jævla drittunge – så gjør det veldig masse med selvtilliten og troen på seg selv å få høre sånt, spesielt hvis det er fra sine egne foreldre. Det er også en del barn i Norge som får høre «Jeg skulle ønske at jeg aldri fikk deg, at du aldri var blitt født», eller at «Du kan bare dra deg vekk, jeg vil aldri se deg igjen din sutreunge». Hvis man for eksempel er ute og kjører, det er vinter og kaldt, 10 kilometer hjemmefra sier mamma «hvis du ikke holder fred nå så kaster jeg deg utav bila så må du gå hjem», så er det en trussel. Eller hvis en pappa sier «hvis du ikke spiser opp maten din nå så river jeg av deg øra!».

Psykisk vold kan også være å få altfor mange oppgaver hjemme, at man må vaske og lage mat hver dag, passe på søsknene sine hele tiden og ikke ha noe fritid. Bare toppkarakterer er greit, og man får ikke være med venner eller gå ut og være med på fritidsaktiviteter. Dere er ungdommer, så noen oppgaver skal dere jo ha, kanskje lage mat en-to gang i uka, holde det ryddig på rommet, gjøre lekser og hjelpe til med søsken – men å bli veldig kontrollert eller få veldig mange oppgaver kan være psykisk vold.

I kjæresteforhold skjer det også psykisk vold; at det sies ord som drittsekk, drittkjerring, hore, fitte, idiot, du er verdiløs, du er så tjukk, du er en jævla idiot. Det kan kanskje høres ut som en god idè når man først blir sammen at «Vi kan jo bare lese sms og se på telefonen til hverandre vi, fordi vi er jo kjærester og skal stole på hverandre». Hvis kjærester stoler på hverandre trenger de ikke holde på sånn! Da lar man den andre få frihet til å leve slik den vil, også kjærlighet handler om å ønske det beste for hverandre. På internett er det også mange som opplever psykisk vold, og det har blitt mer og mer vanlig i det siste, det er nesten som at terskelen for å skrive stygge ting blir lavere på nett, men for de som leser det kan det være minst like vondt. Det er også en del som opplever at bilder blir spredt rundt på nett når et kjæresteforhold slutter, så vær forsiktig med hvor mye dere deler da man selv kan miste kontrollen over hva som havner på nett.

En alvorlig form for psykisk vold er hvis en ønsker å gjøre det slutt med kjæresten sin. Da sier den som blir dumpet «hvis du gjør det, så vil jeg ikke leve lenger, da tar jeg livet av meg». Det kan være at den personen føler det sånn, men da er det mange det går an å snakke med; foreldrene sine, helsesøster, helsestasjon for ungdom, fastlegen sin, venner, en psykolog. Men man kan ikke true noen som vil gjøre det slutt med at da tar man livet av seg selv, fordi kjæresteforhold skal ikke handle om liv.

Materiell vold er vold som går utover ting. Det kan være å knuse glass, kaste ting i veggen, ødelegge leker, slamre med døra eller slå i bord og vegger. Dette er vold fordi det er skremmende å se noen gå løs på ting rundt seg, og man kan bli redd for at neste steg blir direkte fysisk vold. For et lite barn kan det være skremmende om en forelder slår i bordet hardt, fordi forelderen er så stor og barnet er så lite, og da kan barnet tenke «hva om det neste gang blir meg?». Og i et kjæresteforhold, hvis kjæresten slår i veggen like ved siden av hodet ditt eller slår hull i veggen så er det kjempeskremmende.

Nå har jeg fortalt om fysisk, psykisk og materiell vold, og det fjerde jeg skal si noe om er seksuell vold. Voldtekt, seksuelle overgrep og incest er seksuell vold. **Vet alle hva ordet incest betyr?** Incest er når noen som er i familie begår seksuelle overgrep mot barn. Det kan være en voksen eller et søsken/søskenbarn. I skolens læreplan står det at dere skal lære om seksuelle overgrep i løpet av ungdomsskolen. **Har dere lært noe om det allerede?** I forhold til seksuelle overgrep er det viktig å vite hvor grensene går, fordi seksuell vold er mer enn voldtekt. Hvis noen ikke har lyst til å ha sex så skal man ikke presse eller gi de skyldfølelse for det. Det er heller ikke lov å ta på kroppen til noen som sover. Seksuell vold kan også være å ta på kjæresten sin for å krenke eller være ekkel, altså ikke for å være god med den andre personen, men man tar på den andre – kanskje når man er sint i tillegg – for å krenke og være ekkel (*hvis jeg snakker til eldre elever her, 10.trinn eller vgs, så bruker jeg meg selv som eksempel, hvis jeg hadde tatt kjæresten min i skrittet samtidig som jeg hadde sagt din jævla drittsekk, da håper jeg han hadde bedt meg oppsøke hjelp*).

Den siste formen for vold jeg skal si noe om er latent vold, og det er et litt rart ord, «latent». Latent vold er når det har skjedd vold før, da blir det en stemning som oppstår etterpå, og volden fortsetter å virke også etter at den har skjedd. De som har blitt utsatt for vold går på tå hev, de går som på nåler eller går på glasskår, og vi kan si at vold setter seg i ryggmargen. Det så dere veldig godt i filmen, at volden virker inn på hvordan de har det hele tiden, og det kalles latent vold. Det blir en spesiell, anspent stemning i hjem der det har skjedd vold. Man blir redd for at det kan skje igjen, og da blir man forsiktig og passer seg for at det ikke skal skje igjen. En slik redsel kan det være veldig skadelig å leve med fordi man ikke greier å slappe av og være seg selv. Den scenen hvor Maria knuser et glass viser akkurat dette, og denne følelsen i kroppen kan de som har opplevd vold ha med seg hele tiden, også utenfor hjemme.

Nå har jeg et spørsmål til dere, **Synes dere at det vi så i filmen er vold mot barn?**

→ Snakk om lovverket, «vitne til vold» etter at de har svart: Vi fikk forbud mot vold mot barn fra før dere ble født, 1987, og der står det også at det er forbudt for foreldre å bruke vold mot hverandre med barn til stede. Da regnes det som at barna er utsatt for vold.

I filmen er det en mann som er voldelig, så derfor er det viktig at jeg sier noe om kjønn. Barn kan bli utsatt for vold både av mamma og pappa, og både menn og kvinner kan bruke vold mot hverandre. Det er flere kvinner som blir utsatt for alvorlig fysisk vold av menn, og kvinner blir oftest utsatt for den farligste volden der politi og legevakt kobles inn.

Nå skal jeg si noe om hvordan det kan bli for de som opplever vold. **Har dere hørt ordet symptom? Noen som kan si hva det er?** Det er et litt rart ord, og jeg liker et anna ord mye bedre. Det er «Smerteuttrykk». De som opplever vold blir påvirket av det, og for mange vises det på en eller annen måte. Noen blir veldig triste og deprimerte, andre kan bli aggressive og voldelige selv, noen får spiseforstyrrelser, noen begynner å ruse seg, noen skader seg selv og noen får selvmordstanker. Det viktigste er at vi tenker hva som ligger bak, hvorfor har de det vondt? Vi må vise at vi bryr oss om det.

Det er ikke sånn at alle som opplever vold får det veldig vanskelig, eller at de som viser sånne smerteuttrykk får det sånn bestandig. Det viktigste er å snakke om det sånn at smerten får komme ut med ord i stedet. Mange av de som opplever vold har tatt mye ansvar i livet sitt for å beskytte seg

selv eller andre i familien, så noen blir også ekstra gode til å vise omsorg for andre, eller de kan bli ekstra opptatt av å være respektfulle ovenfor andre mennesker. Det er ikke sånn at alle som opplever vold blir voldelige selv, men det er litt høyere risiko for at de som har opplevd vold bruker det selv. Noen går helt andre veien og bestemmer seg for at de aldri skal gjøre det. I filmen ser dere jo Lasse, det kan være at dette var eneste gangen han brukte vold mot kjæresten sin, kanskje sluttet det der og han fikk snakket om det etterpå?

(HJELP) Det er i alle fall viktig å snakke om vold sånn at smerten får komme ut i ord. Hvis det er du som mister kontrollen og blir aggressiv eller bruker vold, eller om du er den som blir utsatt for det, eller om du kjenner noen andre: nå skal jeg si litt om hvordan det går an å få hjelp sånn at dere kan være med og stoppe vold.

Ungdom som har det vanskelig snakker oftest med en venn. Og hvis du er en venn som får vite om noe vondt, så husk at en god venn kan å holde på en hemmelighet. Men de aller BESTE vennene vet hvilke hemmeligheter det ikke går an å holde på!

Gå til en voksen dere er trygg på. Dette kan være kontaktlærer, sosiallærer, helsesøster, eller forelderen din hvis det handler om en venn. De vet hvor det går an å få hjelp videre, og noen går også til samtaler hos helsesøster eller sosiallærer. Her på skolen har dere sosiallærer XXX og helsesøster XXX, hun er her X&X (ukedager).

Hvis volden skjer akkurat nå er det viktigste at den tar slutt, det står i loven at det er barns rett å slippe å bli utsatt for vold. Barnevernet hjelper familier som trenger det, og **nå lurer jeg på om dere skjønner hvorfor det heter Barnevern?** → Verne barn ☺ 90% av familiene de møter hjelper de sånn at det blir tryggere hjemme, og det er hovedjobben til barnevernet å hjelpe til at familier får det bedre sammen. Noen gang er det dessverre sånn at foreldrene forandrer seg ikke, eller de vil ikke ha hjelp. Da har vi heldigvis noe som heter fosterhjem.

Men hvis volden har skjedd før, eller kanskje skjer det noe senere i livet ditt når du ikke går på denne skolen lenger; det er viktig å vite om andre steder det går an å få hjelp. Hvis du mister kontrollen og blir aggressiv selv, eller om du blir utsatt for det, da kan du gå til Helsestasjon for ungdom, fastlegen, eller en psykolog. Det finnes også andre steder hvor de kan mye om vold, for eksempel på noe som heter Familievernkontoret.

Hvis dere vil være anonyme og ikke si navnet deres finnes det en telefon det går an å ringe: Alarmtelefonen for barn og unge på 116 111. Nummeret finnes også på nettsida www.stoppvold.no

Nå har jeg sagt det jeg skulle si om vold, om smerteuttrykk og om hvor det går an å få hjelp. Av alt det vi har vært gjennom her i dag, er det noen av dere som lurer på noe, om jobben min, om meg, om dere tenker på noe av det jeg har sagt underveis eller noe fra filmen – ja alt mulig, så har vi tid til å snakke sammen nå. *(Fordi jeg har store grupper +/- 100 stk må jeg sikre at jeg kommer gjennom, så jeg tar ikke mange diskusjoner underveis. Det kan bli annerledes med en skoleklasse om gangen, da kan det bli mer interaktivt. Jeg har fått en del spørsmål om jobben og eget liv, hvorfor jeg jobber med dette etc.).*

Til sist så vil jeg bare avslutte med at nå som dere har lært dette så er dere bedre i stand til å stoppe vold, slik at vi kan få mindre vold i Norge når dere blir voksne. Enten det er du selv mister kontrollen, du selv blir utsatt eller om du vet om andre, VÆR MED OG STOPP VOLD!