



KROPPS- KORTENE

**Et samtaleverktøy rettet
mot ungdom og voksne med
utviklingshemming**



Studier har vist at utviklingshemmede er 2-4 ganger mer utsatt for vold og overgrep enn andre*. Vi håper at kroppskortene kan være med på å bidra til at disse forholdene endres.

«Violence against adults and children with disabilities», WHO 2018.
<https://www.who.int/disabilities/violence/en/>

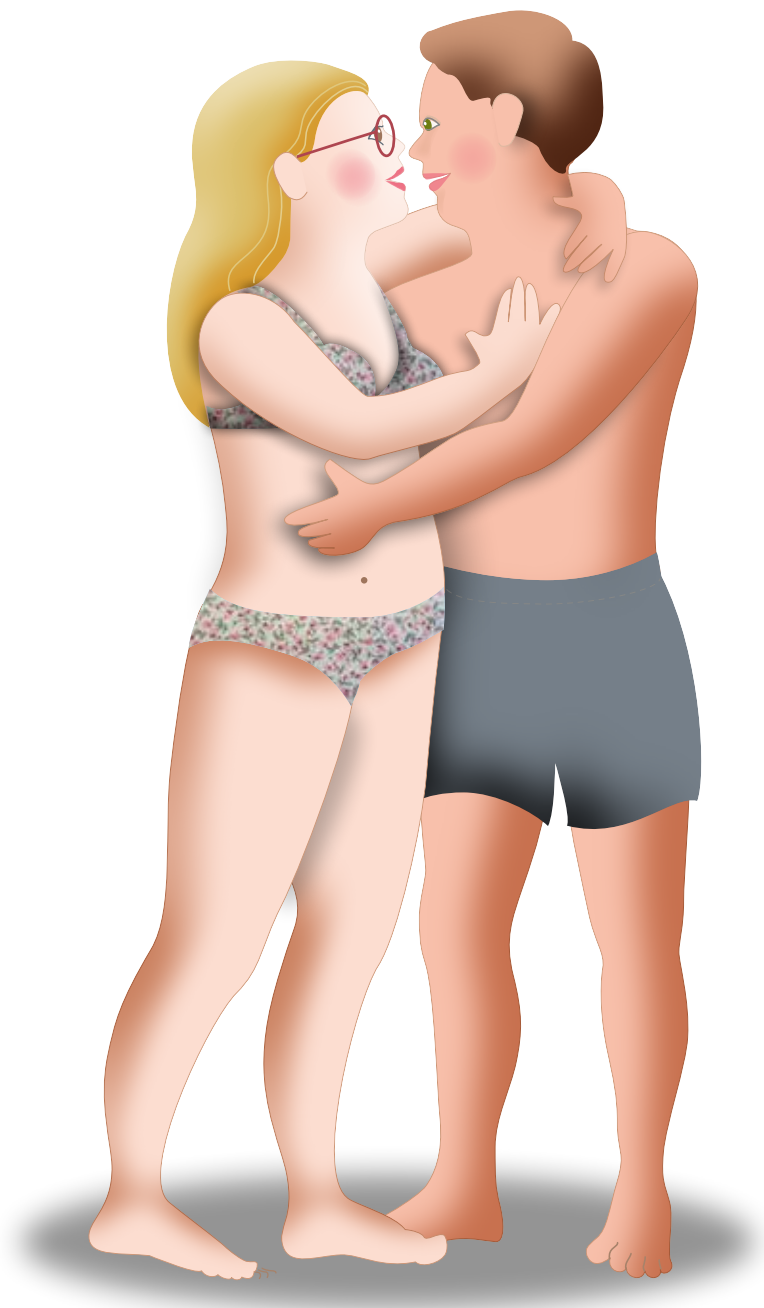
Mange kan oppleve det vanskelig å snakke om tema som gjelder kropp, grenser, seksualitet og vold. Derfor har vi utarbeidet kort med ti kroppsregler slik at det skal bli lettere å samtale rundt disse temaene.

Kroppskortene er tenkt som et forebyggende samtaleverktøy og kan brukes i gruppe eller en- til-en. Gjennom tilpassede samtaler vil kroppskortene bidra til å gi økt forståelse og rom for å prate om temaene.

Det kan være lurt å finne en tilpasset måte å introdusere kroppsreglene på. Tenk gjennom om det er andre som bør informeres om at temaene gjennomgås, da temaene rundt kroppskortene kan dukke opp i andre samtaler.

På baksiden av hvert kroppskort finner du den aktuelle kroppsregelen i tillegg til hjelpespørsmål til bruk i samtalen. I veilederen finner du også teksten til hver kroppsregel. Videre finner du forslag til to øvelser som kan brukes for å tilnærme seg temaene på flere måter. På siste side finner du råd for hva du kan gjøre dersom uro for vold eller overgrep oppstår.





KROPPSREGEL 1

Du bestemmer over din kropp.

Hjelpespørsmål

- Hva skjer her?
- Hvem bestemmer her?
- Hvordan tror du han har det inni seg? Hvordan kan du se det?
- Når gjelder denne regelen?
- Gjelder denne regelen selv om de kjenner hverandre?

KROPPSREGEL 2

Ingen skal ta på dine private deler uten at du vil det.

Tissen, rumpa og puppene er dine private deler. Det er munnen din også.

Her er det viktig å sjekke ut at brukeren kjenner til hva kroppsdelene heter.

Hjelpespørsmål

- Hva er private deler på kroppen?
- Hvilket ord bruker du på de private delene?
- Hvem bestemmer over de private delene?
- Hva skal du gjøre hvis noen tar på dine private deler?

KROPPSREGEL 3

Ingen skal ta bilde eller spørre om bilder av dine private deler.

Hjelpespørsmål

- Hva skjer her? Hvordan tror du/dere dama har det?
- Hvorfor er hun lei seg?
- Hva kan du gjøre om noen spør om du kan sende bilde?
- Hva om du kjenner den som spør om bilde?
- Hva hvis du allerede har sendt bilde, er det viktig å si ifra da?

KROPPSREGEL 4

Det er ikke lov å slå, dytte, lugge, sparke eller holde slik at det gjør vondt.
Det er også forbudt å true.

Hjelpespørsmål

- Hva skjer her?
- Hvordan tror du han føler det?
- Hva betyr å true?
- Kom med eksempel på true.
- Skal vi si ifra hvis vi ser noen andre bli truet?

KROPPSREGEL 5

Hjelpere kan ta på dine private deler hvis du trenger hjelp til å stille deg eller å gå på do.
Tannlege og lege har lov til å undersøke kroppen din.
Du har lov til å si nei, om det gjør vondt eller føles ekkelt.

Hjelpespørsmål

- Hva skjer her?
- Er dette lov?
- Når er det lov at noen tar på kroppen din?
- Kom med eksempler på når noen må hjelpe.
- Hva kan du gjøre hvis noen tar på dine private deler?
- Er det viktig å si ifra og til hvem?

KROPPSREGEL 6

Det er lov til å ta på sine private deler hvis en er alene og det kjennes bra.

Hjelpespørsmål

- Har du lov til å ta på dine private deler?
- Hvor bør man være når man tar på sine private deler?
- Hvor er du alene?

KROPPSREGEL 7

Det er lov til å ta på hverandre hvis begge vil og det kjennes bra.
Du må være sikker på at den andre vil bli tatt på.
Det er ikke lov til å mase eller true.
Nei betyr nei.

Hjelpespørsmål

- Hvordan tror du disse har det?
- Hva betyr å mase?
- Hvordan kan man være sikker på at den andre vil?
- Hvor bør man være når dette skjer?

KROPPSREGEL 8

Det er aldri din skyld dersom noen gjør noen med kroppen din som du ikke liker.
Du har alltid lov til å si nei.

Samtale rundt dette bildet gir rom for å avklare hvor mye som er forstått av de andre reglene.

Hjelpespørsmål

- Hva skjer her?
- Hvem bestemmer her?
- Tar han på damas private deler?
- Er dette lov?
- Hvem er det som bryter kroppsreglene?
- Kan hun si nei?
- Er det noen det er vanskelig å si nei til?
- Hvorfor kan det være vanskelig å si nei?
- Hva med om de kjenner hverandre?
- Hva om han er forelsket i henne?



KROPPSREGEL 9

Det finnes gode og vonde hemmeligheter. Gode hemmeligheter har en lyst til å fortelle, vonde hemmeligheter har en ikke lyst til å fortelle. Når noen bryter kroppsreglene og sier det skal være en hemmelighet, må du likevel fortelle det til noen som kan hjelpe deg.

Hjelpespørsmål

- Hva er en god hemmelighet? Kom med eksempel.
- Hva er en vond hemmelighet? Kom med eksempel.
- Hvem kan du fortelle en vond hemmelighet til?
- Hvorfor kan det være vanskelig å fortelle vonde hemmeligheter?

KROPPSREGEL 10

Du skal alltid fortelle til en hjelper om noen har brutt en kroppsregel. Det er aldri for sent å fortelle.

Hjelpespørsmål

- Hvem kan være din hjelper?
- Hvem flere kan hjelpe deg?
- Skal du fortelle selv om det er lenge siden det skjedde?



KROPPSREGEL 8

Det er aldri din skyld dersom noen gjør noe med kroppen din som du ikke liker. Du har alltid lov til å si nei.

Samtale rundt dette bildet gir rom for å avklare hvor mye som er forstått av de andre reglene.

HJELPESPØRSMÅL

- Hva skjer her?
- Hvem bestemmer her?
- Tar han på damas private deler?
- Er dette lov?
- Hvem er det som bryter kroppsreglene?
- Kan hun si nei?
- Er det noen det er vanskelig å si nei til?
- Hvorfor kan det være vanskelig å si nei?
- Hva med om de kjenner hverandre?
- Hva om han er forelsket i henne?

Etter å ha gjennomgått kroppsreglene kan det være nyttig å repetere det man har lært gjennom enkle øvelser. Her presenteres to forslag til øvelser som kan benyttes.

Øvelser i å løse dilemma:

Gjennom samtale kan man få frem beskrivelser rundt følelser og forslag til løsninger i situasjoner. Finn gjerne opp egne dilemma som kan være relevante for den enkelte.

- Emma og Even får besøk av tante. Emma gleder seg og gir tante en klem når hun kommer. Even er flau og har ikke lyst til å gi klem. Må Even gi tante en klem? Kan han gjøre noe annet enn å klemme henne?
- Lise og Lars er kjærester. De er på rommet til Lise hvor de kysser og tar på hverandre. I starten vil begge, men etter en stund har ikke Lise lyst mer. Hvordan kan Lise si til Lars at hun ikke har lyst? Må Lars slutte når han vil fortsette?
- En du kjenner litt, spør om du kan sende bilde av kroppen din. Du sier først nei, men personen maser, sier du må gjøre det og at du skal få en belønning hvis du gjør det. Hva gjør du da?

Kroppsreglene som quiz-lek:

Når man har gått gjennom kroppsreglene kan det være gøy å bruke innholdet i reglene som en quiz-lek med eller uten svaralternativer. Man kan blant annet benytte hjelpespørsmålene for å finne eksempler på spørsmål.

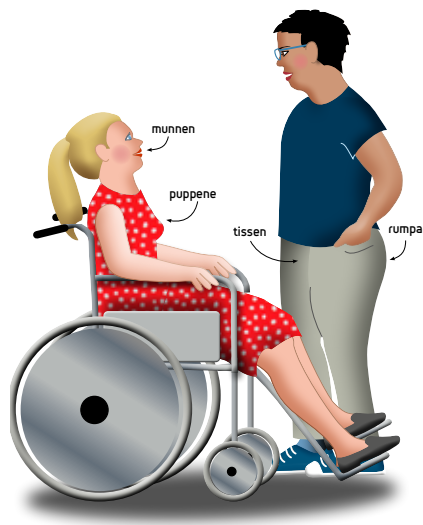
- Hvem bestemmer over kroppen din?
- Hva kan en gjøre hvis en vil ha en klem?
- Hva er de private kroppsdelene?
- Hva er en hemmelighet?
- Hvorfor er det bra å snakke om dumme ting en har opplevd?
- Hvis noen bryter kroppsreglene, hvem sin skyld er det?
- Hva kan en gjøre hvis en annen gjør slik at du får vondt, blir lei deg eller redd?

Hva gjør du hvis det i samtalen kommer opplysninger som gir deg mistanke om at noen blir utsatt for vold eller overgrep?

- Ta personen til side og be denne fortelle fritt, uten press. Du kan for eksempel si: «Du sa at noen har gjort noe med kroppen din som du ikke likte. Fortell mer om det.»
- Om personen lur på hvorfor du spør, si at du vil hjelpe. Ikke lov at du ikke skal si det videre.
- Bruk åpne spørsmål. Det er bedre å spørre: «Hva skjedde da?» i stedet for «Slo hun deg?» Du kan spørre når hendelsen sist gang skjedde.
- Skriv ned hvordan du spør og hva som blir fortalt så nøyaktig som mulig. Bruk personens egne ord, ikke tolk eller om-formell. Skriv heller «Kari sier: Per dytter og låser meg inne på rommet når han er sint» enn «Kari har forklart at hun blir utsatt for vold fra Per.»
- Fortsett å notere etter hvert som du observerer eller snakker med vedkommende. Skriv gjerne ned andre ting du har lagt merke til som eventuelle endringer i adferd, søvn eller humør.
- Du skal ikke være alene med uroen. Om du er ansatt i hjelpeapparatet; henvend deg til nærmeste ansvarlige leder. Er den mistenkte leder, eller blir du ikke lyttet til, henvend deg til leder over. Leder skal drøfte videre fremgangsmåte med politiet.
- Er du annen tillitsperson, ta direkte kontakt med politi eller Statens barnehus.
- Antatt mistenkt skal ikke orienteres med tanke på bevisforspillelse eller sanksjoner mot den utsatte.

Du kan alltid henvende deg til politiet eller Statens barnehus for å drøfte en uro. Du kan også be om en anonym drøfting i lokalt konsultasjonsteam.

Ved mistanke om seksuelle overgrep, følg Bufdirs retningslinjer og veileder, «Vern mot overgrep».



Kroppskortene ble først utviklet i en versjon rettet mot barnehagebarn i et samarbeid mellom, barnehuset Tromsø, barnehuset Kristiansand og lokale barnehager. Dette etter en idé fra Bup Traumeenheten i Stockholm.

Kroppskortene rettet mot ungdom og voksne utviklingshemmede er utarbeidet i samarbeid mellom Statens barnehus Kristiansand og Norges Handikapforbund Agder med god hjelp fra Vennesla kommune habilitering og Kvadraturen videregående skole. Prosjektet er finansiert av Bufdir.

