

Veiledningshefte

Let's picture it

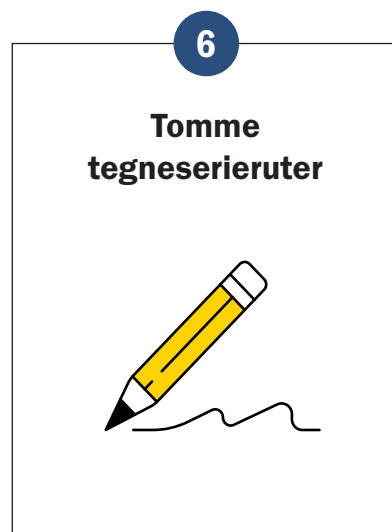
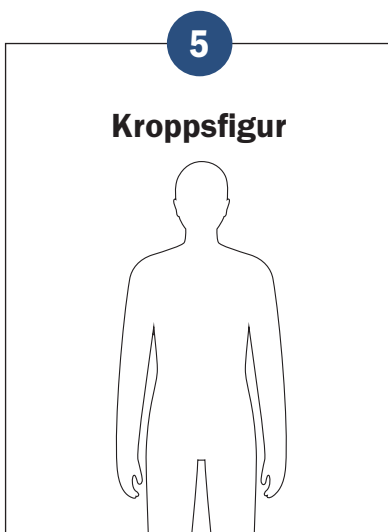
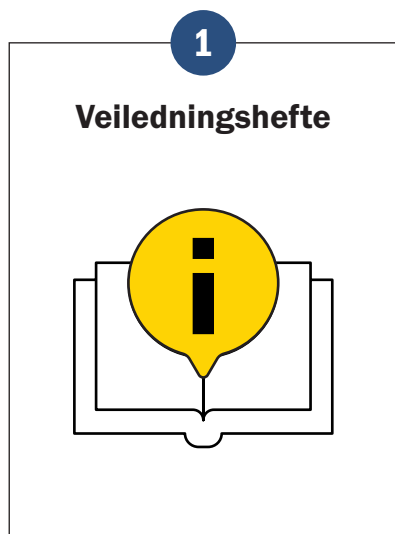
Veiledningshefte *Let's picture it* skal gi deg hjelp til å kunne tilpasse samtaler om seksualitet og seksuell helse. Det er et bildebasert og visuelt supplement til *Play it right*.

Les mer om *Play it right* ved å gå inn på rvtsost.no/play-it-right



Play it right er et samtaleverktøy som skal fremme refleksjon rundt seksuell helse. Habiliteringsavdelingen i Helse Fonna ledet i 2021–2023 et Nasjonalt kompetanseutviklingsprosjekt i habiliteringstjenestene innen problematisk og skadelig seksuell atferd. Flere i habiliteringstjenestens målgruppe kan ha behov for at samtalen blir visualisert ved bruk av blant annet bilder. Helse Fonna og RVTS Øst inngikk derfor et samarbeid for å utvikle et visuelt støttemateriell; *Let's picture it*. Formålet er å kunne tilpasse samtalene med bildestøtte for de som har behov, eller ønske, om det, også utenfor habiliteringstjenestens målgruppe. *Let's picture it* er en del av dialogverktøyet *Play it right* og kan brukes for seg selv, eller sammen med de andre ressursene i kofferten du kan finne i *Play it right*.

Let's picture it består av:



Temaer som blir tatt opp:

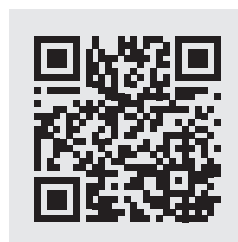
- Hvem kan være venner og kjærester?
- Onani
- Porno
- Samtykke
- Flørting
- Bildedeling
- Gruppepress
- Selvfølelse
- Grenser
- Skam
- Tilhørighet
- Deg og andre

QR kode og utskrift

Let's picture it sine digitaliserte filer kan brukes som (et) supplement til *Play it Right* kofferten. Det nettbaserte materialet er tilgjengelig via QR kode for de som har *Play it right* kofferten.

Filene kan printes ut, brettes og lamineres om ønskelig.

NB! Når dere skal printe ut må dere laste ned selve pdf-filen, og så åpne i acrobat. Deretter printe dere ut i *Faktisk størrelse*. Ikke klikk av for *Tilpass*.



Bli bevisst egne holdninger

Når det gjelder seksualitet og seksuell helse, er det ikke slik at «på seg selv kjenner man andre».

Mange opplever det som skummelt å snakke om egen seksualitet, og at det er ensbetydende som å snakke om sin egen seksualitet. Bevisstgjøring handler om å bli kjent med egne verdier, holdninger, forutsetninger og livshistorie.

Dersom vi ikke er bevisst dette, kan egne følelser og erfaringer påvirke samhandlingen mer enn faglig kunnskap og forståelse.

Derfor kan det i forkant av samtalen være lurt å stille seg selv noen spørsmål for å sikre selvinnsikt.

Les gjerne kapitlene «Du blir stresset når du skal snakke om sex» og «Du trenger konkrete tips om hvordan du kan snakke med ungdom om sex» i håndboken til *Play it Right*, før du starter arbeidet.

Dine holdninger?

- Hva tenker du om at personen du snakker med har en seksualitet?
- Hva tenker du om å snakke om seksuell helse med denne personen?
- Hva tenker du om å snakke om seksuell helse med kolleger?
- Hva tror du påvirker holdningene dine?

Hvem er du?

- Har du erfaringer som kan være med å påvirke deg og dine reaksjoner? For eksempel om du selv har vært utsatt eller kjenner noen som er blitt utsatt for noe grenseoverskridende seksuelt?
- Hva er dine verdier og hva påvirker dine verdier? Dette kan for eksempel være religion, oppvekst, kultur og lignende.

Din selvinnsikt?

- Hvordan er det for deg å skille mellom hva du gjør som privatperson og hva du gjør som profesjonell?
- Klarer du å skille på egne holdninger, verdier og livserfaringer i møte med den du skal snakke med?

Din kunnskap? (Kunnskap tilegner vi oss gjennom både teori og gjennom erfaring.)

- Kjenner du selv at du har nok kunnskap?
- Klarer du å slippe tanken om behovet for å vite alt?
- Klarer du å være ærlig å si at du ikke vet, dersom det er tilfelle?
- Ser du verdien i å undre sammen?
- Ser du dine begrensninger og ber om bistand ved behov?

Still forberedt

Før du bruker *Let's picture it*, les gjerne kapitlene «Du skal snakke med en person som har store sosiale vansker» og «Du skal snakke om seksualitet med en person med nedsatt kognitivt funksjonsnivå» i *Play it Right*.

God informasjon og opplæring er viktig for å fremme sunn utvikling. Alle er forskjellig og det er viktig å ta individuelle vurderinger på hvordan du skal gå frem i hver samtale. Samtalen og informasjonen bør tilpasses hver persons modenhetsnivå og læringsforutsetninger.

Spesifikke forberedelser kan være å gjennomgå kortene og plukke ut de som er relevante. Dersom man skal prate med flere om gangen kan det være lurt at alle får sitt eget ark med tegneserien/bildekort. For noen kan det bli overveldende med hele tegneserien, da kan du dele det opp i ett eller flere bilder. Ha klart fargeblyanter, penn og papir

eller læringsbrett om dette er aktuelt.

Ved å bruke visuell støtte kan det bidra til at tempo i samtalen går ned slik at den man snakker med har større forutsetning for å følge samtalen og prosessere hva som blir sagt. Dette kan øke sannsynligheten for en felles forståelse.

Når du skal bruke *Let's picture it* kan det være nyttig å ha kunnskap om personens kognitive nivå, hvordan hen kommuniserer og behov for tilpasninger. Kanskje du trenger å bruke kortere, konkrete setninger, enklere ord, spørre om èn ting om gangen, visuell støtte eller gi god tid til svar da personen kan ha behov for lengre prosesseringstid. Sjekk gjerne ut om den du snakker med forstår dine ord og uttrykk. Mange kan synes åpne spørsmål er vanskelig å svare på og kan trenge ulike svaralternativer.

Tilleggsspørsmål og forslag til kort fra PIR:

Her er noen ekstra spørsmål knyttet til de ulike kortene, som du kan bruke i samtalen.

Tips: Bruk de tomme tegneserierutene eller kroppsfiguren ved behov

1 Grenser og samtykke



? Forslag til flere refleksjonsspørsmål:

- Hvordan viser du at du er sint?
- Hva kan Petter gjøre når Ida sier nei?
- For eksempel; bør han fortsette å kysse Ida, la henne gå eller spørre henne hvorfor hun ikke vil likevel?
- Hvordan kan du være sikker på at den andre vil kysse/kose/ha sex?
- Hva betyr å ombestemme seg?
- Hvordan er det å si nei til noen, tror du?
- Hva føler/gjør du når noen sier nei til deg?
- Hva tenker du om det å ombestemme seg?
- Har du noen gang ombestemt deg?
- Hva kan du gjøre når du har ombestemt deg?
- Hva tror du de på bildet føler her?

Spørsmål fra *Play it right* som kan benyttes sammen med tegneserien:

Forslag til kort nr: 12, 16, 22, 31 Fra «Tanker og følelser»

Forslag til kort nr: 2, 3, 15, 30, 58, 59 Fra «Mentalisering og samtykke»

2 Bildedeling og gruppepress



? Forslag til flere refleksjonsspørsmål:

- Hva kan du gjøre hvis du får et nakenbilde?
- Hvis noen sier du skal sende nakenbilde, eller spør andre om å sende, hva tenker du at de vil med det?
- Er det lov å dele nakenbilder?
- Er det lov å sende nakenbilder?
- Hva kan skje hvis du deler bilder?
- Er det greit å spørre om noen kan sende nakenbilde/film av seg selv?
- Er det greit å spørre om noen kan videresende nakenbilder av andre?
- Hva tror du de på bildet føler her?

Spørsmål fra *Play it right* som kan benyttes sammen med tegneserien:

Forslag til kort nr: 6, 19, 25, 26, 28 Fra «Porno og internett»

Forslag til kort nr: 18 Fra «Mentalisering og samtykke»

Dette tegneseriekortet henger sammen med bildekort nummer 3 og 13 som kan brukes sammen.

3 Skam og selvfølelse



? Forslag til flere refleksjonsspørsmål:

- Hvis Per var din venn, hadde du fortsatt vært glad i ham?
- Hva er skam?
- Hvordan er det å kjenne på skam?

Spørsmål fra *Play it right* som kan benyttes sammen med tegneserien:

Håndboken: Kapittel «Du er usikker på hvordan du skal forholde deg til skam»

Forslag til kort nr: 3, 11, 12, 13, 17, 22, 27, 29, 32, 33, 34, 36 Fra «Selvfølelse»

Dette tegneseriekortet henger sammen med bildekort nummer 2 og 13 som kan brukes sammen.

4 Gruppepress og tilhørighet



? Forslag til flere refleksjonsspørsmål:

- Kan det være vanskelig å si nei?
- Hvorfor kan det være vanskelig for noen å si nei?
- Hvordan kjennes det ut når man gjør noe man egentlig ikke vil?
- Hvordan kan man se/vise den følelsen?
- Hva tror du de på bildet føler her?

Spørsmål fra *Play it right* som kan benyttes sammen med tegneserien:

Forslag til kort nr: 15, 22, Fra «Mentalisering og samtykke»

Forslag til kort nr: 5, 13, 17, 22, 27, 32, 34 Fra «Selvfølelse»

Forslag til kort nr: 3, 7, 10, 18, 33 Fra «Kropp»

5 Grenser, samtykke og flørting



? Forslag til flere refleksjonsspørsmål:

- Hvordan vet du at noen liker deg?
- Hvordan kan du vise at du liker noen?
- Hvordan gir man et godt inntrykk til den man liker?
- Hvordan kan du vite at noen flørter med deg?
- Hvor synes du det er greit at andre tar på deg?
- Hvem bestemmer over din kropp?
- Hva gjør du om noen tar på de delene av kroppen din som du ikke synes er greit?
- Hvordan kan du se at andre ikke liker at du tar på dem?
- Hva tror du de på bildet føler her?

Spørsmål fra *Play it right* som kan benyttes sammen med tegneserien:

Forslag til kort nr: 2, 3, 19, 23, 35, 37, 38, 47 Fra «Mentalisering og samtykke»

Forslag til kort nr: 1, 4, 6, 24, 25, 31, 55, 57, 59, 69, 80, 84, 85, 87 Fra «Sex»

6 Gruppepress og tilhørighet



? Forslag til flere refleksjonsspørsmål:

- Hva kan Marcus si til Petra når de møtes igjen?
- Hvordan er det å være forelsket i noen som ikke er forelsket i deg?
- Hva kan du gjøre når noen ikke er forelsket i deg?
- Hvordan blir man kjærester?
- Hva tror du de på bildet føler her? Hvordan viser de/ser du det?

Spørsmål fra *Play it right* som kan benyttes sammen med tegneserien:

Forslag til kort nr: 1, 3, 4, 31, 41, 59, 61, 66, 69, 79, 80 Fra «Sex»

Forslag til kort nr: 2, 3, 15, 20, 28, 30, 35, 38, 44, 56, 58, 59 Fra «Mentalisering og samtykke»

7 Sex og grenser



? Forslag til flere refleksjonsspørsmål:

- Hva betyr det å ha sex?
- Hva er fint med sex?
- Når på døgnet kan du ha sex?
- Om du eller den andre sier ja èn gang, betyr det ja neste gang også?
- Hvordan vet man at en annen person har lyst til å sex med deg?
- Når noen er hyggelig (eller flørtete?) mot deg, betyr det at de vil ha sex?
- Når du er snill/hyggelig mot noen, betyr det at du skal få sex?
- Tror du alle liker å gjøre det samme når de skal ha sex?
- Tenker alle mye på sex?
- Hva tror du de på bildet føler her?

Spørsmål fra *Play it right* som kan benyttes sammen med tegneserien:

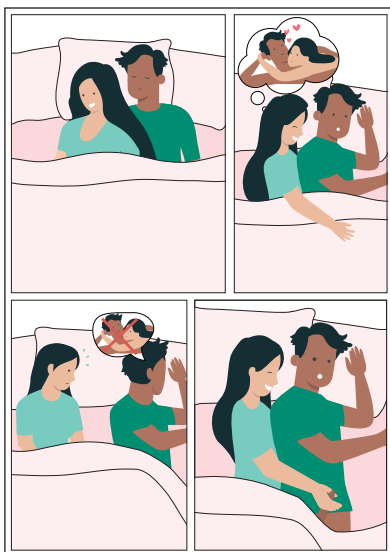
Forslag til kort nr: 4, 5, 6, 7, 12, 18, 33, 39, 42, 58, 61, Fra «Sex»

Forslag til kort nr: 30, 58 Fra «Mentalisering og samtykke»

Forslag til kort: 10 Fra «Kropp»

Forslag til kort nr: 8, 9, 10, 15, 19, 23, 26, 51 Fra «Tanker og følelser»

8 Flørting og samtykke



? Forslag til flere refleksjonsspørsmål:

- Hva er et nei?
- Hvordan kan man si nei på ulike måter?
- Er det noen det kan være vanskelig å si nei til? Hvorfor?
- Hva betyr det at noen sier nei?
- Hva gjør du når noen sier nei til deg?
- Hva føler du når noen sier nei til deg?
- Hva hvis de sier ja etter du har spurt flere ganger om å ha sex?
- Hva er forskjellen mellom å flørte eller presse noen?
- Hva er samtykke?
- Hvordan kan du vite at den andre samtykker?
- Hvordan kan du sikre samtykke?
- Hvordan gir du samtykke?
- Hva om den andre ombestemmer seg?
- Kan du bli anmeldt etter å ha hatt sex med noen, selv når du tror du har fått samtykke?
- Hva tror du de på bildet føler her?

Spørsmål fra *Play it right* som kan benyttes sammen med tegneserien:

Forslag til kort nr: 6, 25, 26, 28, 29, 32, 35, 48 Fra «Porno og Internett»

Forslag til kort nr: 1, 3, 4, 6, 56, 59, 66, Fra «Sex»

Forslag til kort nr: 2, 3, 15, 19, 22, 23, 30, 38, 43, 47, 56, 58, 59, Fra «Mentalisering og samtykke»

9 Grenser og samtykke



? Forslag til flere refleksjonsspørsmål:

- Hva er et nei?
- Hva betyr det at noen sier nei?
- Hvordan kan man si nei på ulike måter?
- Er det noen det kan være vanskelig å si nei til? Hvorfor?
- Hva gjør du når noen sier nei til deg?
- Hva føler du når noen sier nei til deg?
- Hva tror du de på bildet føler her?

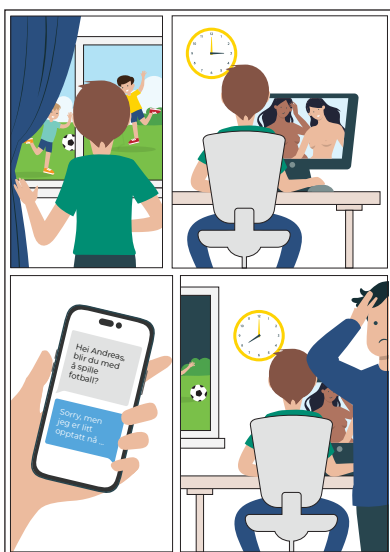
Spørsmål fra *Play it right* som kan benyttes sammen med tegneserien:

Forslag til kort nr: 2, 3, 15, 30, 38, 43, 56, 58, 59 Fra «Mentalisering og samtykke»

Forslag til kort nr: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 12, 33, 41, 55, 56, 59, 66 Fra «Sex»

Forslag til kort nr: 8, 9, 10, 14, 15, 17, 19, 20, 23, 26, 28, 44, 51 Fra «Tanker og følelser»

10 Porno



? Forslag til flere refleksjonsspørsmål:

- Hvordan vet man hva slags porno som er lovlig?
- Hvorfor tror du det er 18 års aldersgrense for å være inne på pornosider?
- Hva tror du de på bildet føler her? Hvordan viser de/ser du det?

Spørsmål fra *Play it right* som kan benyttes sammen med tegneserien:

Forslag til kort nr: 8, 11, 15, 20, 21, 22, 33, 40, 41, 45, 46, 47 Fra «Porno og internett»

Forslag til kort nr: 12, 13, 22, 27, 33, Fra «Selvfølelse»

Forslag til kort nr: 9, 15, 19, 23, 47, 49, 50 Fra «Tanker og følelser»

11 Porno og grenser



? Forslag til flere refleksjonsspørsmål:

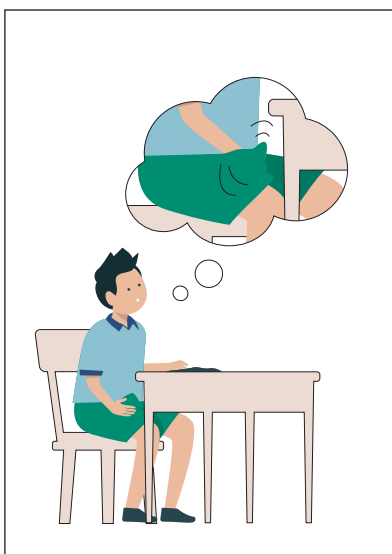
- Hvordan vet man hva slags porno som er lovlig?
- Hvorfor tror du det er 18 års aldersgrense for å være inne på pornosider?
- Hvorfor kan det være lurt av Karl å snakke med Monika først, om hva han har lyst til at de skal gjøre når de har sex sammen?

Spørsmål fra *Play it right* som kan benyttes sammen med tegneserien:

Forslag til kort nr: 15, 40, 41, 42, 45, 50 Fra «Porno og internett»

Forslag til kort: 33, 37, 44, 88, 89 Fra «Sex»

12 Onani og grenser



? Forslag til flere refleksjonsspørsmål:

- Hvordan har man sex alene?
- Hva betyr det å være kåt?
- Hvordan kjennes det i kroppen å være kåt?
- Hva tror du de på bildet føler her?

Spørsmål fra *Play it right* som kan benyttes sammen med tegneserien:

Forslag til kort nr: 3, 4, 6, 41, 55, 56, 66, 78, 79 Fra «Sex»

Forslag til kort nr: 3, 4, 7, 8, 10, 18, 20, 23, 29, 33, 36 Fra «Kropp»

Forslag til kort nr: 6, 7, 22, 33 Fra «Mentalisering og samtykke»

13 Deg og andre/tilhørighet



? Forslag til flere refleksjonsspørsmål:

- Hvordan kan du få noen du liker til å like deg tilbake?
- Hva tror du de på bildet føler her?

Spørsmål fra *Play it right* som kan benyttes sammen med tegneserien:

Forslag til kort nr: 3, 9, 10, 16, 17, 20, 25, 26, 28, 29, 31, 35, 36, 37, 39, 32, 34, 45 Fra «Selvfølelse»

Forslag til kort nr: 5, 10, 17, 18 Fra «Mål»

14 Bildedeling



? Forslag til flere refleksjonsspørsmål:

- Tror du andre/alle sender bilder/filmer av seg selv i undertøy eller nakne til hverandre?
- Er det greit å sende nakenbilde/film til noen som ikke har sagt de vil ha det?
- Må du sende nakenbilde/film til kjæresten din, hvis hen vil ha det?
- Er det greit å vise eller videresende nakenbilde du har fått av kjæresten din?
- Hva kan skje om du har delt nakenbilder/filmer av andre uten lov?
- Må du sende bilde/film videre hvis noen andre sier du skal gjøre det?
- Hva gjør du om du har sendt et bilde, men angrer?
- Hvordan kan Kari finne ut om foreldre og venner fortsatt liker henne, selv om hun har sendt nakenbilde?
- Hvordan tror du det vil føles om noen deler bilder/filmer som du ikke ønsker skal bli delt?
- Hva tror du hun på bildet føler her?

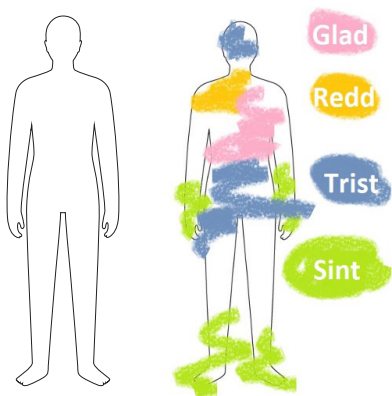
Spørsmål fra *Play it right* som kan benyttes sammen med tegneserien:

Forslag til kort nr: 12, 13, 18 Fra «Mentalisering og samtykke»

Forslag til kort nr: 1, 5, 6, 7, 9, 12, 14, 16, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 35, 48 Fra «Porno og internett»

Dette bildekortet henger sammen med bildekort nummer 2 og 3 som kan brukes sammen.

Kroppsfigur



Kroppsfiguren er tiltenkt å bruke blant annet når du snakker om følelser.

Her kan dere for eksempel peke på hvor hen kjenner følelsene og fargelegge følelsene. Noen kan foretrekke å skrive ord på hva de kjenner på. Noen kan også ha behov for at du gjør det for dem. Start med å gi aktuelle følelser en farge.

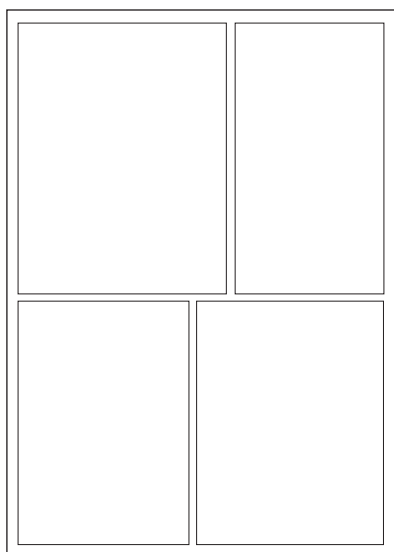
Bruk også kroppsfiguren for å fargelegge steder på kroppen som for hen er private.

Gjør det gjerne selv også, som muligens kan vise at dere har ulike steder som dere ser på som privat.

Bruk for eksempel grønn for områder der det er helt ok at andre tar på. Gul der kanskje det bare er greit at noen tar på og rød der ingen får lov å ta på.

I håndboken til *Play it Right* kan du lese i kapittel «Du vil vite mer om hvordan atferd henger sammen med tanker og følelser».

Tomme tegneserieruter:



Kortene omhandler ulike tema. Noen ganger kan du ha behov for andre og supplerende sosiale historier. Derfor følger det også med tomme ruter. Bruk disse fritt ved behov. Tips på veien er å ikke gjøre det for avansert og bruk gjerne fargene i trafikkliset for synliggjøring.



Du kan også ta utgangspunkt i den kognitive diamant* og kroppsfiguren hvis du vil utforske og bevisstgjøre kobling mellom atferd, følelser, kropp og tanker.

Se kapittel «Du vil vite mer om hvordan atferd henger sammen med tanker og følelser» i håndboken, om hvordan atferd henger sammen med tanker og følelser.

* Den kognitive diamant beskrives i kapittel 19 i håndboken til PIR

Profilbilder av karakterene i *Let's picture it*:



Case-eksempel

Du snakker med en 17-åring. Dere har hatt flere samtaler og ungdommen kjenner til trafikklyset. En dag han er ute og går tur, ser han en ung jente gå alene. Han synes jenta så fin ut og begynte å følge etter henne. Da han kom nær jenta, tok han henne på rumpa. Jenta skrek, løp vekk og han skyndte seg hjem.

Du finner et tomt tegneserieark og begynner å tegne. Samtidig forsikrer du deg at du har forstått informasjonen riktig: «Ok så du gikk tur, stemmer det?» Han nikker. Ved å tegne i samtale gir du også den du snakker med bedre tid til å svare og prosessere informasjonen. Turgåing er sunt og normalt, derfor bruker du grønn farge og forklarer det i henhold til trafikklyset: «Husker du hva du tenkte/følte da du gikk tur?» Etter hver tegneserierute brukes den kognitive diamanten, der du noterer ned følelser, tanker og kroppslige tegn knyttet til tegningen. Ved første tegning sier han at det var godt å gå tur og få frisk luft, han var glad og gjenkjente følelsen ved at han smilte og kroppen var rolig.

Du sier: «Men så ser du en ung jente og stopper opp, husker du hvorfor du stoppet opp?». Han forklarer at det var fordi han ønsket å fange henne og ha sex med henne. «Ok, da tegner jeg at du stopper opp og ser jenta. Jeg bruker også her grønn farge. Det er fordi det ikke er galt å treffe på andre mennesker på tur.» Du ser på han og får et nikk tilbake. Du fortsetter «samtidig forteller du meg at du ønsker å fange og ha sex med jenta. Det gjør at jeg blir litt bekymret. Det synes jeg vi skal snakke litt om». Du bruker igjen den kognitive diamanten og kroppsfiguren og noterer ned følelser, tanker og kroppslige tegn.

Så tegner du en gul mann og jenta i den neste tegneserieruten: «Nå ser du at jeg bruker fargen gul, vet du hvorfor jeg bruker den fargen her?». Han svarer først nei, så du gir ham litt ekstra tid.

Etter en stund sier han: «Gul i trafikklyset betyr at du skal stoppe opp og tenke deg om». Du svarer: «Det er helt riktig! Og når jeg tegner gult så er det fordi det å følge etter noen kan være ugreit».

På siste tegning tegner du opp mannen i rød farge hvor han tar jenta på rumpa. Du sier: «Så gikk du bort til jenta og tok henne på rumpa, var det slik?» Han bekrefter med å nikke. Du fortsetter: «Takk for at du er ærlig og forteller meg dette. Det er ikke lov å ta noen på rumpa uten at den andre har sagt det er greit. Når det handler om barn, er det aldri lov. Derfor tegner jeg med en rød farge.» Han svarer at det er vanskelig å ikke gjøre det når han har så lyst! Du svarer: «Derfor synes jeg det er bra at du fortalte dette til meg. Sammen kan vi prøve å finne ut hva du kan gjøre med det du synes er vanskelig, uten å gjøre noe ulovlig». Sammen reflekterer dere om hva han i stedet kunne ha gjort. Du avslutter samtalen med en oppsummering av innholdet. Vær tydelig på hva som er lov, samtidig som du er bevisst på å ikke påføre skam.



Tips til andre ressurser som kan brukes i eksempler som dette:

[«Kjærlighetstrappen» som Tone Bjørnson Aanderaa har laget. Denne viser trinnvis veien til å få en kjæreste](#)

Referanse: Tone Bjørnson Aanderaa