Undervisningstilbud til VG1.

En del av SMISO Telemark sitt arbeid er det forebyggende arbeidet. Vi har i flere år tilbudt undervisningsopplegg til 9.trinn, samt til 2. 4. og 6. trinn på barneskolene.

Statistikk viser at 1 av 4 unge utsettes for en eller annen form for seksuelt overgrep før de fyller 18 år. Det går i snitt 17,5 år fra en person blir utsatt for et seksuelt overgrep, til man våger å fortelle noen om det. Årsakene til dette er sammensatte, men skyld og skamfølelse, frykt for å ikke bli trodd, frykt for overgriper og en bagatellisering av overgrepet kan være noen av grunnene.

I undervisningsopplegget vi tilbyr VG1 vil vi ta opp disse temaene;

**Definisjon av seksuelle overgrep.**

De fleste har hørt om og er kjent med hva voldtekt er. For noen er det ikke klart at seksuelle overgrep kan være andre ting også, som for eksempel å få ufrivillig tilsendt nakenbilder, eller at noen beføler kroppen ens uten at man vil det. Mange kan bagatelliserer slike overgrep, og det kan bidra til at den utsatte ikke forteller det til noen som kan hjelpe. Vi vil derfor snakke om forskjellige typer seksuelle overgrep, slik at ungdommene lettere kan gjenkjenne hva som er greit og hva som ikke er greit.

**Loven.**

Vi går kort gjennom straffeloven for å igjen tydeliggjøre hva seksuelle overgrep kan være, og for å gi ungdommene kunnskap om forskjellige straffereaksjoner.

**Hvem er overgriper og hvem kan bli utsatt for seksuelle overgrep?**

Mange tenker at seksuelle overgrep er noe som skjer med andre, og at det er en fremmed som er overgriper. Vi vet at i 97% av tilfellene er overgriper en man kjenner, vet hvem er eller en man har tillit til. Det er viktig å opplyse ungdommene om dette, slik at de i større grad er i stand til å gjenkjenne overgrep.

**Incest.**

 Ca 2% av barn og unge i Norge blir utsatt for incest. Vi vet at dette er veldig vanskelig å si ifra om. Mange barn og unge som opplever incest, er redde for konsekvensene av å fortelle. De kan også føle at de er i en håpløs situasjon, og ser ikke løsningene slik vi voksne vil gjøre.

**Grenser og samtykke.**

Hvorfor kan det være vanskelig med grenser og samtykke? Det kan være utfordrende å være ung. Usikkerhet rundt identitet, kropp, seksualitet i tillegg til hormoner og følelser som løper løpsk, kan gjøre det vanskelig å kjenne sine egne og andres grenser.

Vi lever i et samfunn hvor påvirkning fra omverdenen er stor, og det er lett å bli påvirket av venneflokken, men også av kjendiser og influencere. Når det kommer til kropp og utseende, kan det være lett å tenke at man skal og bør se ut på en bestemt måte. Når det kommer til sex, kan det være lett å tenke at alle andre har mye erfaring, og man kan føle på et press dersom man ikke har hatt sex selv. Dette kan føre til at man går over grenser, og gjør noe man kanskje ikke er klar for eller har lyst til.

Noen ganger er det vanskelig å vite om det som skjedde var overgrep eller ikke. For noen kan det være sånn at man havner i en seksuell situasjon med en annen, feiltolker den andres signaler eller rett og slett har for lite kunnskap om hva som er greit og ikke greit, som igjen fører til man krenker/går over grensene til den andre. Selv om det skulle vise seg at det ikke har skjedd noe straffbart i lovens forstand, kan det allikevel være at enten en eller begge sitter igjen med en dårlig opplevelse, og vonde tanker og følelser rundt det som skjedde. Her vil vi belyse viktigheten av kommunikasjon og samtykke.

**Nettet og nettrelaterte overgrep.**

NOVA rapporten 10/18 viser blant annet at 18% av barn og unge i alderen 13-18 år har i løpet av siste år har fått seksuelle kommentarer på internett som de opplevde som sårende, ubehagelige eller truende. Av disse var flertallet jenter (26% jenter, 6% gutter). 13% av barn og unge i alderen 13-18 år har i løpet av siste året sendt nakenbilder av seg selv. Her er det høyest tall for jenter 15 år (20%), og for gutter 18 år (25%).

Ifølge Redd Barnas rapport fra 2020, har rundt halvparten av norske 13-18 åringer sett porno på nett. Av disse så 57% porno på nett før de fylte 13 år. Ungdommene mener selv at de bruker porno for å lære om sex, at det kan bidrar til seksuelle krenkelser, at det kan øke interessen for nakenbilder og at det kan øke interessen for å se porno med grovere innhold. Vi ønsker å belyse dette for ungdommene, siden porno ikke er et ok sted å lære om sex og seksualitet.

 Vi vil gå gjennom følgende punkter i vår undervisning;

* Vaner og kunnskap.
* Porno på nett.
* Bildedeling, hva er lovlig, hva er lurt?
* Falske profiler.
* Hovedelementer ved seksuell utpressing.
* Strategier gjerningspersonen bruker, grooming.
* Hva gjør man hvis man er blitt lurt/misbrukt/utnyttet.

**Hva er seinvansker?**

En seinvanske er en helt normal reaksjon på en unormal opplevelse som har blitt påført en person av en eller flere personer. Alle seinvansker er ettervirkninger av den eller de traumene en har opplevd. En seinvanske kan virke både fysisk, psykisk og sosialt, og medfører ofte begrensinger i livsutfoldelsen, om traumene forblir ubearbeidet.

Eksempler på seinvansker er skyld og skam, dårlig selvbilde, selvskading, neglisjering av kroppen – eller overopptatt av den, selvmordstanker, uro, rastløshet, søvnvansker, behov for kontroll, vansker med å si nei, grensesetting og seksuelle problemer. Andre seinvansker kan være depresjon, angst eller andre psykiske plager og sykdommer.

Det er viktig å understreke at noen kjenner seg igjen i mange av punktene, andre i bare få av dem, og andre igjen kan slite med helt andre ting.

**Valg frem mot russetiden**

Mange begynner allerede i første klasse på videregående å glede seg, planlegge og å se for seg hvordan det skal bli når man selv blir russ. Det kan være mye fint med russetiden og positivt å ha noe å se frem til etter å ha fullført så mange år på skole. Men vi ser også en del forventninger fra russen og fra førsteklassinger om hva som skal skje. Det har en del steder blitt noen kulturer og ukulturer. Er russen bevisst sine valg, holdninger og påvirkning for yngre elever? Er 1. klassinger trygge nok til å stå for sine egne valg og grenser, og ikke handler ut fra innarbeidede forventninger og tradisjoner? Dette ønsker vi belyse, problematisere og gi ungdommen mulighet til å reflektere litt rundt.

Undervisningsopplegget inneholder også tre korte filmer som omhandler forskjellige temaer knyttet opp mot seksuelle overgrep. Vi ønsker også å få elevene til å reflektere rundt forskjellige problemstillinger og dilemmaer, ved å spørre de spørsmål/legge frem caser underveis.

**Hva vi jobber for**

Vår målsetting med dette undervisningstilbudet er å forebygge seksuelle overgrep, spre kunnskap om seksuelle overgrep og konsekvensene av dette, og gi informasjon om hvor en kan henvende seg for å få hjelp. Vi håper temaene i undervisningsopplegget kan være et av mange bidrag som gjør elevene mer bevisst i forhold til seksuelle overgrep og egne grenser. Innsikt i konsekvenser det kan få både å utsette andre for overgrep og å bli usatt for et overgrep er viktig kunnskap. Å senke terskelen for å tørre å si ifra om ulike grader av overgrep og grenseoverskridende atferd er avgjørende for at de utsatte skal få et så godt liv som mulig. Da handler det mye om kunnskap og at man tør å snakke om disse temaene jevnlig opp igjennom oppveksten. Vi håper din skole vil bidra i dette arbeidet!

Her kan du eventuelt lese mer:

Senter mot incest og seksuelle overgrep i Telemark:

[https://smisotelemark.no](https://smisotelemark.no/)

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) sin informason om vold, overgrep og            mobbing:

<https://bufdir.no/Statistikk_og_analyse/oppvekst/Vold_og_overgrep_mot_barn/>

Nasjonal veiviser ved vold og overgrep

[https://dinutvei.no](https://dinutvei.no/)

FMSO- Felleskap mot seksuelle overgrep

[https://fmso.no](https://fmso.no/)

Delrapport 4 Barn og medier 2020:

<https://medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/200519-delrapport-4-seksuelle-kommentarer-og-deling-av-nakenbilder---barn-og-medier-2020.pdf?fbclid=IwAR1dy8A0iMe0P-RXjDH_j-yQ8Om4qeBk9KTomtjv_E-Ntnuwoin4KomKVRI>

Redd Barna og Medietilsynet sin rapport om ungdoms bruk av nettporno 2020:

<https://www.reddbarna.no/nyheter/et-tastetrykk-unna-porno?fbclid=IwAR1tIP84Lg2q01KHKXfmhcv1-_m7yfFX8hzvKWS3Iab0J-C3qKm5sqjBUY0>

Rapport fra Kripos vedrørende russevoldtekter 2018:

<https://www.politiet.no/aktuelt-tall-og-fakta/aktuelt/nyheter/2019/04/01/russevoldtekter-2018/>

Russ 19- En studie blant deltakere på tre store russesamlinger våren 2019

<https://www.fhi.no/publ/2020/russ-19-en-studie-blant-deltakere-pa-tre-store-russesamlinger-varen-2019/>

NOVA rapport 10/18. Nettovergrep mot barn i Norge 2015-2017:

[http://www.forebygging.no/Documents/Nettutg-NOVA-Rapport-Nettovergrep-10-2018%20(1).pdf](http://www.forebygging.no/Documents/Nettutg-NOVA-Rapport-Nettovergrep-10-2018%20%281%29.pdf)