



BRUK HUE

debrief håndbok

Hva «Bruk Hue for frivilligheten» er og hvorfor ta det i bruk:

«Bruk Hue for frivilligheten» er et undervisningsverktøy som tilbys gratis til alle frivillige lag og organisasjoner. Målet er å styrke frivilligheten i deres arbeid med å forebygge og håndtere utfordringer knyttet til nettmobbing, nettvett og utenforskap.

Barn og unge kan oppleve mobbing og utenforskap på mange ulike måter og på mange ulike arenaer. Det er ikke bare på skolen hvor mobbing kan oppstå, og det er ikke bare skolen som må ta ansvar. En konflikt som for eksempel oppstår i gaming, kan tas med på skolen og prege klassemiljøet, konflikten kan tas med på korøvelsen eller håndballtreningen og utfolde seg der, og problemene kan tas med hjem og være den egentlige årsaken til krangling med foreldre. En konflikt som starter på én arena, kan lett prege andre.

Det er vårt felles mål at barn og unge skal ha det bra, uansett hvor de er. Derfor er vår tilnærming å se alle disse arenaene under ett. Vår faglige og pedagogiske metode er å ta utgangspunkt i barn og unges opplevelser og omgivelser. Vi ønsker å bevisstgjøre og styrke de voksenpersonene som står rundt barnet, enten det er foreldre, lærere eller ledere i frivilligheten. Men vi vil også oppfordre barn og unge til selv å ta ansvar for sine sosiale arenaer, enten det er gaming-laget eller fotballaget.

Bruk Hue har allerede lignende verktøy til både skole og foreldre som er tatt i bruk av over 500.000 elever, lærere og foreldre. Nå ønsker vi å styrke frivilligheten. Skal vi klare å utrydde mobbing, og øke inkludering, også på nett, trenger vi en nasjonal dugnad der alle er med. Vårt budskap er det samme overalt: Bruk hue, bruk hjertet og bruk stemmen!

Hva det konkrete innholdet er:

Innholdet består av tre deler, som ligger gratis tilgjengelig på www.brukhue.no :

1. Den 30 minutter lange dramafilmen «GAME OVER»
2. En PowerPoint-presentasjon (i PDF)
3. Denne debrief-håndboka (i PDF)

Innholdet dekker en lang rekke tematikker som er viktige for barn og unge, men som også kan være utgangspunkt for konflikter. Det er ikke sikkert at alle disse tema er like relevante for dine deltagere/gruppe. Man MÅ ikke komme innom alle disse tema, du som fasilitator velger selv. Likevel kan det være at her er tema som barn og unge er opptatt av, som du som leder kanskje ikke har plukket opp. Innholdet følger denne rekkefølgen, og disse kjernebudskapene:

Del 1: BRUK HUE - TENK DEG OM

- Søk kunnskap - Vit hvor grensene går for hva som er lovlig og ikke
- Ta vare på deg selv - Sett egne grenser

Del 2: BRUK HJERTET – VÆR EN VENN

- Ta vare på andre - Respekter andres grenser
- Inkluder andre - På nett og ellers

Del 3: BRUK STEMME – SI IFRA

- Si ifra om det som IKKE er greit - på vegner av deg selv – og andre
- Si ifra om det som BRA – snakk om hvordan vi vil ha det sammen – på nett og ellers

TEMATIKKER SOM DEKKES

- Bildedeling
- Nakenbilder
- Privatliv
- Anonymitet
- Språkbruk
- Kjønnforskjeller
- Gaming
- Utenforskap
- Mobbing
- Vennskap
- Modning
- Kroppspress
- F yring
- Aldersgrenser
- Tidsbruk

Hvordan dere gjør det:

Øvelsen handler om å se filmen og snakke om den i etterkant. Dette kan skje på flere måter, og du velger det som passer dere best. Enten kan deltagerne se filmen hjemme i forkant, eller du kan rigge til med skjerm og lyd i et allrom.

Når dere har sett filmen, kan du rigge til et klassisk klasseromoppsett med bord der du bruker slidesettet på storskjerm, eller du kan la være å bruke slider, og heller samle gruppa til en samtale i en sirkel.

Gi gjerne foreldre en beskjed i forkant slik at de er klar over diskusjoner som kan komme hjemme.

Praktiske tips om gruppedynamikk:

Dersom gruppen er stor, kan du dele de opp i mindre grupper, slik at gruppene kan diskutere seg imellom først, før en i gruppen deler i fellesskap.

For å skape et fellesskap og unngå «klikker», kan du bruke verktøyet «virvelvind» underveis. Når du sier «virvelvind», skal alle finne seg en ny plass, og havne ved siden av noen de ikke satt ved før.

Om du har en spesielt pratsom gruppe, kan du bruke en liten ertepose eller liknende, hvor den som holder posen har ordet.

Din rolle som fasilitator:

Vær tydelig på at de som deltar i samtalen selv må velge om de vil dele sine personlige erfaringer, eller ikke. Ingen skal føle seg tvunget til å dele. Det er også viktig å tidlig understreke at det ikke er lov til å navngi eller snakke om noen andre i rommet, eller utenfor. Gjør det klart at man kun kan snakke på egne vegne, eller på alles vegner. For eksempel: Hvis en deltager sier «x pleier å gjøre sånn og sånn», så må du stoppe det. Vi snakker ikke om andre.

Du som fasilitator må selv ta stilling til hvordan du vil håndtere informasjon som kan dukke opp fra enkelte deltakere. Dere kan lage en regel om at det dere snakker om her, ikke skal tas med ut osv. Vær tydelig på din rolle også. Dersom du kommer til å følge opp saker, må du si det. Vi anbefaler at du ikke gjør det, men at du kan snakke med deltakeren etter samlingen og spørre om vedkommende ønsker at du følger opp.

Start og oppvarming

I denne bolken er målet at deltagerne får varmet seg opp litt, øve seg på å ta ordet, og begynne å sette ord på innholdet de har sett. En bra start kan være at noen blir bedt om å prøve å oppsummere handlingen i filmen, slik at alle har en felles forståelse av innholdet.

Ved å spørre deltagerne om det var noe i filmen de reagerte på, får dere i gang en kjapp ordveksling om hva

som opprørte deltagerne mest, og som de umiddelbart reagerer på. Da sveiver man i gang engasjementet i gruppa.

Slik får du som fasilitator tidlig i prosessen også et inntrykk av hva i filmen som engasjerte mest, og du kan ha dette i bakhodet når du styrer den videre diskusjonen.

Hvem er med i historien?



Liam Daniel Lærer Ada

Aleks Ben, fotballtrener og Liams pappa Cecilie, Aleks sin mamma Sille

For diskusjonen:

Her er det fint at deltakerne får gjenta navnene på de som er med i filmen. Deltagerne får varme seg opp og øve seg på å ta ordet. Ikke går for langt inn i relasjoner eller tematikker her. Det kommer senere.



Var det noe i denne filmen som ikke var greit?

For diskusjonen:

La deltagerne få drible og idemyldre om hvilke hendelser/tema/karakterer de reagerte på i filmen. Ikke gå inn i selve diskusjonene, men anerkjenn alt som kommer. Si at man kommer tilbake til disse temaene ilt sesjonen.

DEL 1: BRUK HUE

Målet i denne bolken er å legge til rette for å kunne snakke om problemstillinger rundt tema PRIVATLIV, BILDEDELING, NUDES, ANONYMITET OG SPRÅKBRUK. Her ønsker man en diskusjon som kan være med på å bevisstgjøre deltagerne på hva som er lov og ikke, samt bevisstgjøring av konsekvenser av valg man tar og hvordan handlinger kan tolkes og oppleves ulikt.

Kjernebudskap: BRUK HUE – TENK DEG OM

- **Søk kunnskap - Vit hvor grensene går for hva som er lovlig og ikke**
- **Ta vare på deg selv - Sett egne grenser**



Diskusjonspunkter:

Hva tenker dere om bildet som Aleks poster?

- Hva tenker dere om at han poster det?
- Har Aleks lov å poste dette bildet?
- Hva betyr det at en av guttene står i bar overkropp? Er det da et nakenbilde?
- Tror dere han har spurt de andre?
- Hvordan kan man spørre om lov?
- Hvordan sier man nei hvis man ikke vil?
- Hvis han var alene på bildet da?
- Hva med det han skriver da?



Diskusjonspunkter:

Hva skjer her?

- Det ble postet en film. Hva viser filmen?
- Hvem var det som postet filmen?
- Hvorfor ble filmen postet?
- Filmene ble postet i en gruppe/kanal som heter «skolen». Hva tenker dere om at filmene ble postet slik?
- Når er det greit/ikke greit å være anonym på nettet?
- Hva tenker dere om kommentarene som ble postet?
- Er dette mobbing? Er det humor?
- Hvordan tror dere Aleks har det her?

OM NAKENBILDER

Q Har Aleks lov å poste bildet av halvnakne lagkompiser i garderoben?

A Han har verken lov å ta bildet eller dele det videre uten å spørre først.

Q Hva er et nakenbilde?

A A: Det finnes ingen klar definisjon, men noen mener kjønnsorgan må være avbildet, andre mener bilder av pupper eller rumpa er nakenbilde. Det ligger i begrepet «nakenbilde» at det avbilder deler av kroppen som vanligvis er tildekket, og som man kanskje ikke ville ha sendt til hvem som helst.

Kilde: Ung.no, som har flere gode artikler på tema

OM EXPOSED-KONTOER

Såkalte «exposed»-kontoer er lukkede kontoer med anonym administrator som deler innhold som henger ut eller avslører personer i situasjoner relatert for eksempel til vold, overgrep, rus og sex. Dersom deltagerne begynner å snakke om såkalte «exposed-kontoer», kan det være en del av diskusjonen, men dersom det ikke kommer opp, anbefaler Bruk Hue ikke at fasilitator bringer det på bane, da vi ikke ønsker å bidra til at barn og unge oppsøker disse kontoene.

Kilde: Kripos

Del 2: BRUK HJERTET

Målet med denne bolken er å knytte følelser som kan oppstå til handlinger man selv utfører eller blir utsatt for. Det å sette ord på følelser kan være vanskelig for noen, men det å snakke om hva som kan skje og hvordan det kan oppleves, kan skape en bevissthet hos hver enkelt.

Kjernebudskap: BRUK HJERTET - VÆR EN VENN

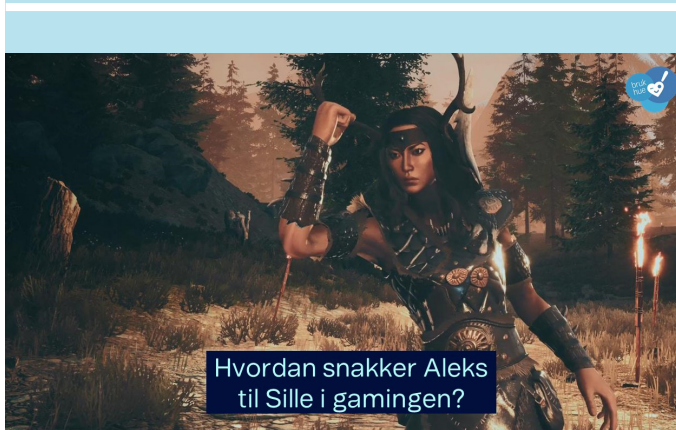
- **Ta vare på andre - Respekter andres grenser**
- **Inkluder andre - På nett og ellers**



Diskusjonspunkter:

I denne filmen gamer de. Hva tenker dere om hvordan de snakker til hverandre når de gamer?

- Hvordan er språkbruken i gaming generelt?
- Snakker man annerledes til hverandre i gaming enn på skolen? På fotball? Hjemme?
- Hvorfor snakker man annerledes i gaming?
- Hvorfor har ulike arenaer ulikt språk?
- Kan man såre noen med ord? Hvordan?
- Hvordan snakker vi til hverandre her hos oss?



Diskusjonspunkter:

Hvordan snakker Aleks til Sille i gamingen?

- Hvorfor snakker Aleks slit til henne?
- Hva var det som skjedde i spillet som gjorde at Aleks blei kicka? (legg inn svaret)
- Hvordan reagerte Aleks da Sille/Ada ikke gav han healing? (legg inn svaret)
- Her var det jenter som gamer. Er det mange (av dere) jenter som gamer?
- Er det annerledes å være jente enn gutt i spill? Hvorfor det?



Diskusjonspunkter:

Hva er det beste ved å game?

- Noen som har fått nye venner?
- (Lært noe? Møtt nye folk? Holde kontakt?)
- Er det noe som er mindre bra?
- (Å bli holdt utenfor i et spill? Kjeft? Mobbing?)
- Er det noe vi voksne/foreldrene deres ikke skjønner eller får med oss ved gaming?
- Hva vil dere at vi skal vite?



Hva tenker dere om Aleks?

Hva tenker dere om Aleks?

- Hvordan tror dere Aleks har det?
- Hvordan har han det på skolen? Trening?
- Tror dere Aleks har god selvtillit?
- Når er det Aleks havner utenfor?
- Hvorfor havner han utenfor?
- Hva tenker dere om at han tar bilder av seg selv?



Hva tenker dere om Liam?

Hva tenker dere om Liam?

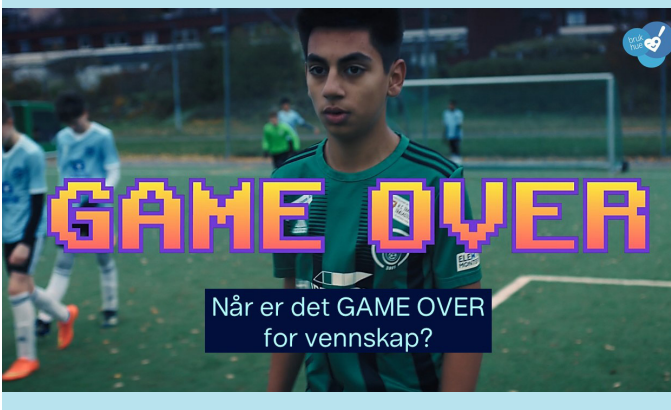
- Hva driver Liam med inne på do?
- Er det vanlig å ta slike bilder? Er det vanlig å sammenligne kroppen sin med andres?
- Er det mest vanlig at gutter eller jenter tar slike bilder?
- Hvorfor tar folk slike bilder? Gjør voksne det også?
- Hva er det Liam er god/dårlig på?
- Hvordan er han på gamingen? Fotballen?



Hva tenker dere om relasjonen mellom Liam og Aleks?

Hva tenker dere om relasjonen mellom Liam og Aleks?

- Er de venner? Hvordan er de mot hverandre? Eksempler?
- Hvor gode venner? Endrer forholdet seg gjennom filmen? Hvorfor?
- Noe dere reagerte på som ikke er greit i et vennskap?
- Blir de venner igjen? Hvordan blir de venner?
- Når er man venner? Når er man ikke?
- Har man venner på ulike steder? På nett? På fotball? På skolen?



Når er det GAME OVER for vennskap?

Når er det GAME OVER for vennskap?

- Aleks ble venner igjen med Liam, men filmen viser ikke noe om hva som skjer mellom Aleks og resten av gjengen. Hva tror dere skjer videre?
- Kan gjengen bli venner igjen? Hvorfor/ikke?
- Hva er tegnene på at man ikke er venner lenger?
- I media ser vi at kjendiser blir «cancelled» / kansellert dersom de har gjort noe feil/dumt. Er det slik med oss vanlige mennesker også?
- Når er det lov å gjøre feil? Og bli tilgitt?

Del 3: BRUK STEMME

Mål for denne bolken er å bidra til å trygge deltakerne på at det er bra og viktig at de sier ifra dersom de opplever enten at de selv blir behandlet på en dårlig måte, eller ser at andre blir det. Det å spørre om hjelp er en styrke og ikke en svakhet. Denne delen handler også om å legge til rette for en diskusjon blant deltakerne om hvordan dere vil ha det sammen.

Kjernebudskap: BRUK STEMME – SI IFRA

- Si ifra om det som IKKE er greit - på vegner av deg selv – og andre
- Si ifra om det som BRA – snakk om hvordan vi vil ha det sammen – på nett og ellers



Hvorfor er det så vanskelig for Aleks å si ifra?

- Er det vanskeligere for gutter å snakke om følelser?
- Hvorfor?
- Sier gutter og jenter fra på ulike måter?
- Hvordan?



Kunne Aleks ha snakket med disse?

- Hvordan er det å snakke med foreldre/lærer/trener/andre voksne/venner?
- Er det lett å snakke med lærer med det som skjer på fritiden? Bryr de seg?
- Forstår treneren det som skjer i gamingen?
- Hvordan snakker de voksne sammen om dere?
- Vet de hva som skjer på andre arenaer?
- Opplever dere at det er trygt å snakke med de voksne? Hvorfor/ikke?
- Hva kan man gjøre for å snakke bedre sammen?

Hvordan vil vi ha det hos oss?

Bruk Hue
- hvordan kan vi tenke oss om?

Bruk Hjertet
- hvordan ønsker vi å behandle hverandre?

Bruk Stemmen
- hvordan kan vi si ifra,
både om det som er bra og mindre bra?

- Har vi lært noe i dag om hva som er smart og ikke å gjøre når vi er på nett og mobil?
- Har vi fått noen nye ideer til hvordan vi kan behandle hverandre bra og inkludere flere i de fellesskapene vi har?
- Har vi lært noe om hvordan vi kan løse konflikter? Hvordan vi kan si ifra når noe ikke er greit?



Bruk Hue – tenk deg om

Bruk Hjertet – vær en venn

Bruk Stemmen – si ifra



Trenger du noen å snakke med?

Gå inn på korspahalsen.no

KORS
PÅ HALSEN



Vil du snakke med noen?

- Gratis, trygt og anonymt for deg opp til 18 år. Her kan du prate med eller skrive til voksne som er frivillige i Røde Kors. De hører på det du har å si og hjelper deg om du vil. Du kan også snakke med andre på din egen alder på forumet.