Funded by
the European Union

SUITCASE

VERKTØY FOR LIVSMESTRING



Faginnhold for tilretteleggere, kursholdere og ungdomsarbeidere

Oslo
UKE HAMBURG
Institute of Population and Social Research
YEŞİLAY

Suitcase:
verktøy for livsmestring

Faginnhold for tilretteleggere, kursholdere og ungdomsarbeidere

2023-2-TR01-KA220-YOU-000180027
Erasmus+ Cooperation Partnerships in Youth (KA220-YOU)

Samordnende organisasjon:
Turkish Green Crescent Society (Yeşilay), Tyrkia

Partnerorganisasjoner:
Marmara University, Tyrkia
Universitaetsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Tyskland
Velferdsetaten, Oslo kommune, Norge

Skrevet av:
Akpınar, Burcu; Bari, Melav; Behrendt, Malte; Bond, Leif Adrian Sæther; Chabchoub, Jonas; Çelebi, Afra Sevde; Erdal, Borge; Fidan, Merve; Gülerce, Hakan; Gülerce, Rukiye; Jacobsen, Cathrine Sundal; Killengreen, Ellen Bull; Korkmaz, Zeynep; López Atanes, Mayte; Milin, Sascha; Nalbant, Arzu; Nişancı, Aslıhan; Nişancı, Zübeyir; Schafer, Ingo; Sundsbø Hollerud, Stine Marit; Tekeli, Muhammed Refik; Turan, Ege; Yaylacı, Fatima Tuba; Yüce, Belkis.

Europakommisjonens støtte i utviklingen av denne publikasjonen må ikke tolkes som tilslutning til innholdet, som i sin helhet er en refleksjon av forfatternes synspunkter. Kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for hvordan innholdet i denne publikasjonen blir brukt.

Publiseringsdato:
Versjon: 1.0

TAKK

Denne veilederen ble utviklet som en del av prosjektet «Developing a Prevention Model against Addition for Migrant Youth» (2023-2-TR01-KA220-YOU-000180027), godkjent av Tyrkias nasjonale enhet og finansiert av EU gjennom Erasmus+-programmet.

Prosjektet var opprinnelig koordinert av Turkish Green Crescent Society (Yeşilay) i samarbeid med:

- Marmara University (Tyrkia)
- Universitaetsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) (Tyskland)
- Velferdsetaten, Oslo kommune, Norge

Vi vil gjerne takke alle kursledere, tilretteleggere, forskere og ungdommer som har delt sine erfaringer, innsikter og kreativitet med oss i utviklingen og utprøvingen av denne veilederen.

Vi vil spesielt takke dem som har bidratt med sin akademiske og praktiske ekspertise i utviklingen av de åtte læringsmodulene og alle nasjonale og internasjonale konsulenter som har bidratt med tilbakemeldinger for kontinuerlig forbedring av innholdet. Dokumentet speiler vår kollektive oppslutning om unges trivsel, mestring, robusthet og inkludering gjennom opplæring, forebygging og evidensbasert praksis.

1. Generell oversikt 6
1.1. Om prosjektet 7
1.2. Programprinsipper 7
1.2.1. Rettighetsbasert tilnærming 7
1.2.2. Ungdomsfokusert tilnærming 8
1.2.3. Styrkebasert tilnærming 8
1.3. Tilretteleggerveiledning: roller, tips og god praksis 8
1.3.1 Myndiggjøre, ikke redde 8
1.3.2 Respekt for kulturelle og religiøse sensitiviteter 8
1.3.3 Skape psykologisk trygghet 9
1.3.4 Kjerneprinsipper for tilretteleggere 9
1.3.5 Flerspråklig og interkulturell kommunikas 9
1.3.6 Håndtering av gruppedynamikker og konflikter 10
1.3.7 Reflekterende tilrettelegging og bevissthet rundt bias 10
1.3.8 Trygghet og henvisningsprosedyrer 10
1.4. Hvordan bruke denne veilederen 11
1.5. Forklaring av terminologi og viktige begreper 12
1.6. Innholdsutvikling 14

Modul 1 Introduksjon til avhengighet 15
2.1.1. Aktivitet 1: Gjett hva 17
2.1.2. Aktivitet 2: Er du bevisst? 22
2.1.3. Aktivitet 3: Endre verden 25
2.1.4. Aktivitet 4: Sunne valg 30
2.1.5. Aktivitet 5: Selvstendige meg 33
2.1.6. Aktivitet 6: Fra liker til trenger – Fra gøy til sug 36

Modul 2: Forstå traumer og stress 40
2.2.1. Aktivitet 1: Sant eller ikke: Traumeutgaven 42
2.2.2. Aktivitet 2: Påtrengende tanker: «En uønsket gjest» 46
2.2.3. Aktivitet 3: Hyperaktivering – Alarmsystem 49
2.2.4. Aktivitet 4: Unnvikelse – Ta den lange veien rundt 52

Modul 3: Bygge robusthet og mestringsferdigheter 55
2.3.1. Aktivitet 1: Mestringsalternativer 57
2.3.2. Aktivitet 2: En historie i seks deler 60
2.3.3. Aktivitet 3: Ballongøvelse 63
2.3.4. Aktivitet 4: Enkel kroppsscanning 67
2.3.5. Aktivitet 5: Trygt sted 70
2.3.6. Aktivitet 6: Indre & ytre ressurser 73

Modul 4: Støtte identitetsutvikling gjennom kulturell omstilling 75
2.4.1. Aktivitet 1: Mine identitetsmarkører 77
2.4.2. Aktivitet 2: Den jeg er vs. den jeg blir 80
2.4.3. Aktivitet 3: Identitet under konstruksjon 83

Modul 5: Kritisk tenkning – Ta veloverveide beslutninger 86
2.5.1. Aktivitet 1: Refleksjonsøvelse 88
2.5.2. Aktivitet 2: Hva ville du gjort? Ekte scenarioer og rollerefleksjon 92
2.5.3. Aktivitet 3: Sannhet eller felle? 95

Modul 6: Helse og trivsel 98
2.6.1. Aktivitet 1: To sider av den digitale verden 100
2.6.2. Aktivitet 2: Min digitale dag 104
2.6.3. Aktivitet 3: Min digitale balanse 107
2.6.4. Aktivitet 4: Energiboost – Vi beveger oss sammen 111
2.6.5. Aktivitet 5: Bedre søvn 114

Modul 7: Livsferdigheter 117
2.7.1. Aktivitet 1: Min hjerne, min superkraft 119
2.7.2. Aktivitet 2: Stopp, tenk, velg 122
2.7.3. Aktivitet 3: Prioritetsmatrise 125
2.7.4. Aktivitet 4: Smart forbruk 129
2.7.5. Aktivitet 5: Finn en vei sammen 132
2.7.6. Aktivitet 6: Ordets kraft 135

Modul 8: Kjenn dine rettigheter 138
2.8.1. Aktivitet 1: Stå opp 140
2.8.2. Aktivitet 2: Rettighetskart – Utforske Barnekonvensjonen 144
2.8.3. Aktivitet 3: Dine arbeidstakerrettigheter – rollespill 146

3. Tilleggsmateriell 148
3.1. Definisjon på og formål med oppkvikkere og isbrytere 149
3.1.1. Isbryter 149
3.2.1. Oppkvikker 149
3.2.1. Isbryter: Sirkel 150
3.2.2. Isbryter: Min søte alder 151
3.2.3. Isbryter: Garnforbindelser 152
3.2.4. Oppkvikker: Mazinga 253
3.2.5. Oppkvikker: Kroppsperkusjon 154
3.2.6. Oppkvikker: Zip-Zap-Zop 155
3.2.7. Oppkvikker: Finn parkort 156
3.2.8. Oppkvikker: Orkester 157
3.2.9. Oppkvikker: Finn ditt ord 158
3.2.10. Oppkvikker: Klapp og hopp 159
3.2.11. Oppkvikker: Speed-dating 160
3.2.12. Oppkvikker: «Ville du heller?» Morsomme dilemmaer 161
3.2.13. Oppkvikker: Menneskerekke 162
3.2.14. Oppkvikker: Stem med føttene 163
3.3. Tips til tilretteleggere som jobber med migranter og flerspråklig ungdom 164
3.3.1 Bruk enkle flerspråklige hilsener: 164
3.3.2 Inviter deltakerne til å bli enige som gruppe: 164
3.3.3 Telle på flere språk under rytmeaktiviteter: 164
3.3.4 Flerspråklig støtte til ordbaserte aktiviteter: 164
3.3.5 La deltakerne bruke det språket de vil i introduksjonene: 164
3.3.6 Bruk eksempler fra den kulturen deltakerne kjenner: 165
3.3.7 Normaliser språkmangfold og reduser prestasjonspress: 165
3.3.8 Unngå fysisk kontakt med mindre ungdommen initierer 165
3.4. Aktivitetsmateriell 166
3.4.1. Modul 1, aktivitet 2 166
3.4.2 Modul 1, aktivitet 3 167
3.4.3 Modul 2, aktivitet 3 168
3.4.4. Modul 3, aktivitet 2 168
3.4.5. Modul 6, aktivitet 3 169
3.4.6. Modul 7, aktivitet 1: 169
3.4.7. Modul 7, aktivitet 2 170
3.4.8. Modul 7, aktivitet 3 170
3.4.8. Modul 7, aktivitet 3 171
3.4.9. Modul 7, aktivitet 5 172
3.4.10. Modul 7, aktivitet 6 172
3.4.11. Modul 8, aktivitet 2 173
3.4.12. Modul 8, aktivitet 3 173

Referanse 175

Generell oversikt

1.1. Om prosjektet

Developing a Prevention Model Against Addiction for Migrant Youth (Project No: 2023-2-TR01-KA220-YOU-000180027) er et Erasmus+-samarbeidspartnerskap på ungdomsfeltet, godkjent av Tyrkias nasjonale enhet og finansiert av EU.

Prosjektet tar sikte på å utvikle og implementere en bred forebyggende modell som gir unge migranter i alderen 13–18 muligheten til å utvikle livsferdigheter, robusthet og selvinnsikt som beskyttende faktorer mot rusavhengighet og risikoadferd. I stedet for å se på rusavhengighet som en individuell svakhet tar modellen en sosial og utviklingsbasert tilnærming der man anerkjenner hvordan stress, ulikhet, diskriminering og begrenset adgang til støttende systemer bidrar til økt sårbarhet. Den utvalgte aldersgruppen representerer et kritisk utviklingsstadium, der ungdommer er spesielt sårbare for gruppepress og har større sjanse til å komme i kontakt med risikoadferd eller rusmidler. Ved å inkludere både jenter og gutter i denne aldersgruppen fremmer programmet inkludering og like muligheter, samtidig som man tar tak i de komplekse erfaringene knyttet til migrasjon, kulturtilpasning og sosial harmoni som definerer denne fasen av livet.

Utviklet i et internasjonalt samarbeid mellom Turkish Green Crescent Society (Yeşilay, Tyrkia), Marmara University (Tyrkia), Velferdsetaten, Oslo kommune (Norge) og Universitaetsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) (Tyskland). Prosjektet integrerer vitenskap, felterfaringer og ungdommens perspektiver i et fleksibelt opplæringsverktøy.

Gjennom samarbeidende forskning, kapasitetsutviklende aktiviteter og pilotprogrammer bidrar prosjektet i utviklingen av effektive verktøy og metoder som kan innføres både nasjonalt og internasjonalt.

Prosjektperioden startet offisielt 31. august 2024 og vil løpet i 24 måneder, frem til 30. august 2026. Det endelige programmet vil kunne brukes av tilretteleggere i interaktive workshops som fremmer bevissthet, selvregulering og tilhørighet, og som guider ungdommene mot et bedre liv med økt mestring i et nytt miljø.

1.2. Programprinsipper

Programmet er basert på tre relaterte kjerneprinsipper: en rettighetsbasert, ungdomsfokusert og styrkebasert tilnærming. Disse prinsippene er til stede i alle modulene og sørger for at hver aktivitet ikke bare bygger nye ferdigheter, men også styrker verdier som verdighet, inkludering og mestring.

1.2.1. Rettighetsbasert tilnærming

Den forebyggende modellen utviklet gjennom dette prosjektet er basert på en rettighetsbasert tilnærming, der forebygging av rusavhengighet er en del av et bredere forpliktelse til å beskytte alle unges menneskerettigheter. Modellen anerkjenner at unge migranter ikke er passive mottakere, men aktive rettighetsholdere som har rett til verdighet, helse, medvirkning og like muligheter. Modellen er forankret i prinsipper om ikke-diskriminering, medvirkning, ansvarlighet og åpenhet og begrenser seg ikke til moralske eller ovenfra-og-ned perspektiver. Den fremmer i stedet mestring, inkludering og informert beslutningstaking for alle ungdommer, uavhengig av bakgrunn eller oppholdsstatus.

Denne tilnærmingen understreker også at sårbarhet for avhengighet formes av strukturelle faktorer, som fattigdom, fordriving og utenforskap. Ved å ta tak i disse ulikhetene blir forebygging et felles sosialt ansvar i stedet for en personlig byrde. Gjennom aktive og erfaringsbaserte læringsmodeller gir programmet ungdommer mulighet til å reflektere rundt sin egen realitet, uttrykke sine behov og fylle rollen som endringsdrivere – noen som ikke bare bidrar til sin egen robusthet, men også til økt trivsel i fellesskapene de er en del av.

1.2.2. Ungdomsfokusert tilnærming

Modellen adopterer en ungdomsfokusert tilnærming som anerkjenner at unge er kapable til å skape endring selv og ikke kun er passive deltakere. Den verdsetter deres levde erfaringer, kreativitet og perspektiver som vitale kilder til kunnskap som kan forme meningsfylte forebyggende praksiser. Ved å fremme medvirkning og eierskap oppmuntrer en slik tilnærming ungdommene til å ta en aktiv rolle i å identifisere utfordringer, uttrykke behov og utvikle løsninger. Gjennom samarbeidende og eksperimentell læring tar man ett steg videre fra en-veis undervisning til å skape et miljø med felles læring, der tilretteleggere og deltakere deltar i åpen dialog, gjensidig respekt og refleksjon.
Denne tilnærmingen legger også vekt på viktigheten av trygge, inkluderende og oppløftende arenaer som lar unge

fritt utforske sin identitet og sine følelser. Kreative metoder med aktiv deltakelse, som historiefortelling, kunst og gruppereffleksjon, gjør det enklere for ungdommen å sette egne erfaringer inn i en bredere sosial kontekst. Dette fremmer både selvinnsikt og empati. Dette gjør forebygging til en prosess for økt mestring: en prosess der man bygger selvtillit, robusthet og kritisk tenkning, samtidig som man styrker ungdommens evne til å forme sin egen fremtid og bidra positivt i miljøene de er en del av.

1.2.3. Styrkebasert tilnærming

Den styrkebaserte tilnærmingen flytter fokus fra risiko og svakheter over til egenskapene, kreativiteten og robustheten de unge allerede har. I stedet for å se på ungdommene som sårbare eller avhengige subjekter, behandler man dem som individer med verdifulle ferdigheter, erfaringer og aspirasjoner. Ved å anerkjenne og forsterke ting de allerede mestrer, fremmer en slik tilnærming mestring og optimisme. I stedet for en restriktiv eller problemorientert prosess, blir forebygging en prosess som støtter personlig utvikling, selvtillit og formål.

Kjernen i en slik tilnærming er å bidra til at unge klarer å identifisere og bygge videre på sine egne og samfunnets ressurser, da dette bidrar til håp og tilpasningsdyktighet selv i vanskelige situasjoner. Tilretteleggere oppfordres til å fokusere på ting som går bra, små seire og styrker innad i gruppen for å inspirere til kollektiv motivasjon og tilhørighet. I kombinasjon med rettighetsbaserte og ungdomsfokuserte prinsipper sørger en slik tilnærming for at programmet forblir inkluderende, myndiggjørende og bærekraftig, i tråd med EUs og WHOs prioriteringer for unges medvirkning, helse og inkludering.

1.3. Tilretteleggerveiledning: roller, tips og god praksis

Tilretteleggere spiller en viktig rolle i å skape et trygt, engasjerende og reflekterende læringsmiljø. De er ikke behandlere eller instruktører, men veiledere som legger til rette for at deltakerne kan utforske og lære gjennom dialog og delte erfaringer. Deres rolle er å følge ungdommene på veien mot å oppdage sin egen stemme fremfor å formidle etablert kunnskap. Følgende prinsipper og praksiser kombinerer erfaringer fra pilotprosjektene med kjernefilosofien for programmet.

1.3.1 Myndiggjøre, ikke redde

Programmet bruker en styrkebasert og myndiggjørende tilnærming. Tilretteleggerne oppfordres til å se på unge migranter som aktive endringsdrivere i eget liv og ikke som passive mottakere. Tilretteleggerens oppgave er å skape rom for at unge kan dele egne erfaringer, identifisere egne styrker og videreutvikle mestringsferdigheter de allerede har. I stedet for å «hjelpe» ungdommene med å overvinne problemene sine bør tilretteleggerne fremme felles læring og anerkjennelse. Unge migranter bærer ofte på verdifull innsikt i robusthet, tilpasning og solidaritet. Ved å anerkjenne og forsterke disse perspektivene forvandles læringsmiljøet til en arena for samskaping.

Tilretteleggere bør unngå mangelfokusert språkbruk som utilsiktet posisjonerer deltakerne som mangelfulle eller sårbare. I stedet bør man bruke myndiggjørende og medvirkende uttrykk, som: «Vi lærer av hverandre» eller «Du har allerede strategier som funker for deg, la oss utforske disse sammen».

1.3.2 Respekt for kulturelle og religiøse hensyn

Når man arbeider med unge migranter, er det viktig å ha fokus på kulturelle og religiøse hensyn. Enkelte deltakere, særlig dem som kommer fra konservative eller tradisjonelle familier, kan være motvillige til eller føle seg ukomfortable med å delta i grupper der begge kjønn er representert eller aktiviteter med fysisk kontakt eller skuespill/rollespill. En slik motstand bunner ofte i kulturelle eller religiøse normer som er dypt innarbeidet, og man bør håndtere dette med empati og respekt.

Tilretteleggere og kursholdere bør være spesielt oppmerksom på følgende punkter:

- Unngå tvang i alle former. Deltakelse må være frivillig, og ungdommene må aldri tvinges til å delta i en aktivitet de er ukomfortable med.

- Legg til rette for alternative måter å delta på, for eksempel ved å observere, bidra gjennom å tegne eller skrive, eller presentere i grupper med kun ett kjønn til stede.
- Sørg for at ungdommene er komfortable med hvordan gruppen sitter. Hvis de foretrekker at jenter og gutter ikke sitter sammen, respekter dette uten å fokusere for mye på det.
- I aktiviteter som skuespill, leker eller gruppearbeid der fysisk kontakt kan forekomme, forklar hvordan aktiviteten vil foregå på forhånd og be eksplisitt om samtykke.
- Vær respektfull og inkluderende i språkbruken. Preferanser og grenser bør ikke fordømmes, avfeies eller spøkes med.
- Vær oppmerksom på små tegn på at noen føler seg ukomfortable, som kroppsspråk eller unnvikelse. Ikke alle deltakere vil sette ord på at de er ukomfortable.
- Se på kulturelt mangfold som en mulighet til å lære mer. Når deltakerne opplever at ulikheter respekteres, vil følelsen av trygghet og tilhørighet øke.

1.3.3 Skape psykologisk trygghet

Et psykologisk trygt miljø lar deltakerne uttrykke seg uten frykt for at noen vil dømme eller skade dem. Dette er spesielt viktig når man jobber med unge som kan ha opplevd fordriving, traumer eller utestenging.

Følgende prinsipper kan bidra til å bygge trygghet:

- Forutsigbarhet: Gi en kort beskrivelse av oppbygningen og formålet med hver økt før dere begynner.
- Valgfrihet: Vær fleksibel på deltakelse og unngå å presse noen til å dele sine personlige erfaringer.
- Åpenhet: Forbered deltakerne før dere diskuterer potensielt sensitive emner.
- Regulering: Bak inn korte avspenningsøvelser som pusteøvelser, tøying eller tegning for å bidra til at deltakerne beholder ro og fokus.

Hvis en deltaker blir opprørt bør tilretteleggeren beholde roen, validere vedkommendes følelser og tilby dem å ta en kort pause eller trekke seg tilbake til et stille rom. Emosjonell trygghet innebærer også at tilretteleggere må fokusere på egen trivsel og jevnlig debrief med andre tilretteleggere eller nærmeste overordnede.

1.3.4 Kjerneprinsipper for tilretteleggere

- Sørg for å bruke en varm, rolig og ikke-dømmende tone. Vær bevisst kroppspråk. Bruk en balansert stemme og kommuniser stabilitet og trygghet.
- Bruk et enkelt, ikke-klinisk språk. Korte, konkrete setninger er å foretrekke; unngå akademisk eller diagnostisk terminologi.
- Gå foran som et godt eksempel; vær sårbar for å fremme trygghet. Ved å dele en mindre, men genuin begrensning («Jeg synes også denne øvelsen er vanskelig»), kan man fremme autentisitet og redusere prestasjonsangst.
- Møt hver enkelt deltaker med empati og kulturell sensitivitet. Anerkjenn at ulike erfaringer, som migrasjon, fattigdom eller diskriminering, kan påvirke deltakelse.
- Normaliser emosjonelle eller fysiske stressreaksjoner ved å forklare at engstelse eller nøling kan være beskyttelsesresponser. Legg vekt på mestring, vekst og robusthet i stedet for traumer.
- Vær spesifikk og genuin i oppmuntring av deltakerne. Tilby personlige tilbakemeldinger («Du var tydelig da du uttrykte dette») i stedet for å gi generisk ros.
- Vær åpen om tidsstyring – bruk vennlige beskjeder for å opprettholde fremdrift uten å skape press.
- Legg til rette for inkluderende deltakelse ved å invitere mer beskjedne deltakere til å dele når de er klare. Dette sikrer at alle stemmer blir hørt.
- Fokuser på håp, styrker og fremtidige muligheter i diskusjoner fremfor problemer eller mangler.

1.3.5 Flerspråklig og interkulturell kommunikasjon

Språkmangfold er en styrke, ikke en barriere. Tilretteleggere kan fremme inkludering gjennom flerspråklige og interkulturelle kommunikasjonsstrategier. Ved å la deltakerne bruke sitt morsmål i en kort periode for å klargjøre noe eller føle seg tryggere, legger man til rette for økt emosjonell kommunikasjon og forståelse. Visuelle hjelpemidler, forenklet ordforråd og symboler kan også fremme økt tilgjengelighet.

Praktiske strategier inkluderer blant annet:

- Bruk tospråklige visuelle hjelpemidler eller slides.
- Sett sammen deltakere som kan oversette korte forklaringer for resten av gruppen.
- Inkluder kulturelle historier, ordtak eller sanger om robusthet.
- Del ut en ordliste med viktige ord (f.eks. respekt, tilhørighet, trygghet) på tyrkisk, arabisk og engelsk.

Ved å oppmuntre til flerspråklig dialog viser man respekt for deltakernes identitet og fremmer tilhørighet.

1.3.6 Håndtering av gruppedynamikker og konflikter

Mangfoldige grupper kan av og til oppleve misforståelser, taushet eller uenigheter. I stedet for å se på dette som problematisk bør tilretteleggere se på det som muligheter for vekst og dialog.

God praksis inkluderer blant annet:

- Etabler en felles enighet i første økt (f.eks. respekt, konfidensialitet, rett til å si nei).
- Vær en god rollemodell for respektfull lytting og empati. Oppfordre til bruk av «jeg-setninger» i stedet for å legge skyld på andre.
- Ta tak i konflikter gjennom åpen diskusjon fremfor unnvikelse eller disiplinærtiltak.
- Bruk kreative aktiviteter for å «roe ned» gemyttene, som reflekterende skriving eller tegning før man gjenopptar diskusjonen.

Konflikter bør håndteres på en rolig måte og med full åpenhet – dette kan fremme tillit og fungere som konstruktiv kommunikasjon for de unge.

1.3.7 Reflekterende tilrettelegging og bevissthet rundt bias

Tilrettelegging er både en mellommenneskelig og en reflekterende praksis. Tilretteleggere oppfordres til å gjøre egenobservasjon og refleksjon til en vane gjennom programmet. Regelmessig refleksjon bidrar til å avdekke bias, antakelser og emosjonelle reaksjoner som kan påvirke dynamikken i gruppen.

Etter hver økt kan tilretteleggere dokumentere korte refleksjoner, f.eks.:

- Hvilke stemmer ble hørt og hvilke ble ikke?
- Projiserte jeg noen antakelser om kultur, kjønn eller migrasjon?
- Hvordan påvirket mine handlinger atmosfæren i gruppen?

Refleksjon fremmer kontinuerlig læring og bidrar til at tilretteleggingsprosessen er i tråd med prosjektets verdier om medvirkning.

1.3.8 Trygghet og henvisningsprosedyrer

Tilretteleggere forventes ikke å fungere som behandlere eller terapeuter, men de har ansvar for å identifisere når en deltaker kan ha behov for mer profesjonell støtte. Ved å etablere klare henvisningsprosedyrer holder man deltakerne trygge og bevarer programmets integritet.

Programmet tar sikte på å styrke beskyttende faktorer og forebygge risikoadferd, inkludert rusbruk og andre former for avhengighet. Under øktene kan tilretteleggerne oppleve deltakere som viser tidlige tegn på sårbarhet for avhengighet eller andre psykososiale problemer.

Dette omfatter blant annet:

- tydelige endringer i humør, motivasjon eller energinivå
- tilbaketrekking fra jevnaldrende eller vanlige aktiviteter

- økt irritabilitet, hemmelighold eller konsentrasjonsproblemer
- referanser til rusbruk, gambling eller overdreven spilling som mestringsstrategi

Dersom en tilrettelegger observerer slike tegn er det viktig å bevare roen, lytte oppmerksomt og legge til rette for et trygt miljø der ungdommen kan uttrykke seg. Unngå dømmende språk, personlige råd eller lovnader om konfidensialitet som ikke kan overholdes. Fokuser i stedet på å sørge for at deltakeren føler seg forstått og støttet, samtidig som man følger programmets tryggingsrutiner.

Henvisningssteg:

1. Vær oppmerksom på tegn som emosjonell tilbaketrekking, fortvilelse eller påstander om skade.
2. Lytt med empati og unngå å stille inngående spørsmål.
3. Henvis deltakeren til egnede tjenester.
4. Bevar taushetsplikten med mindre det er umiddelbar risiko for skade.

Dersom en ungdom har behov for ytterligere støtte, henvis dem til en egnet lokal tjeneste, som helsesykepleier eller veiledere i skolen eller lokalmiljøet, ungdomsorganisasjoner, psykiske helsetjenester eller psykososiale tjenester, ev. Akutt telefoner tilgjengelig der vedkommende bor. Tilretteleggere bør sørge for å ha god oversikt over lokale prosedyrer og henvisningsrutiner før programmet implementeres.

1.4. Hvordan bruke denne veilederen

Håndboken er et praktisk verktøy for implementering av den forebyggende modellen for ungdomsgrupper i skoler, ungdomsklubber eller andre arenaer for uformell opplæring. Den er organisert i åtte tematiske moduler. Hver enkelt modul fokuserer på en spesifikk beskyttende faktor, som identitet, robusthet eller mestringsferdighet.

Tilretteleggerens rolle er ikke å undervise, men å legge til rette for refleksjon og dialog, samt å skape et trygt og inkluderende læringsmiljø. Tilretteleggere oppfordres til å tilpasse aktivitetene til gruppens behov, samtidig som man opprettholder prinsippene om trygghet, inkludering og respekt.

1. Forberedelser og planlegging

- Les nøye gjennom aktivitetsinstrukser og tilretteleggerinformasjon for økt selvtillit og smidigere gjennomføring.

- Gjør kun klart de materialene du trenger for aktivitetene du planlegger å gjennomføre, og ikke i en større mengde enn antallet deltakere krever.

- Gjør klart det fysiske rommet på forhånd for å legge til rette for et åpent og engasjerende miljø. Unngå et fast klasseromsoppsett hvis det er mulig. Bruk i stedet en mer inkluderende løsning, som en sirkel eller U-form for å fremme deltakelse og øyekontakt. Selv i omgivelser uten bord og stoler kan de fleste aktivitetene tilpasses for gjennomføring i åpne omgivelser, der deltakerne fritt kan bevege seg rundt og samhandle med andre.

2. Valg og tilpasning av aktiviteter

- Velg aktiviteter basert på gruppens spesifikke behov. Bruk for eksempel mer tid på stressmestring dersom gruppen trenger dette.
- Du trenger ikke gjennomføre alle aktivitetene i hver enkelt modul; aktiviteter fra ulike moduler kan kombineres eller fordeles over flere økter.
- Velg antall aktiviteter per økt basert på tid, plass og deltakernes behov. Etter en modul om avhengighet, for eksempel, kan du kombinere kompletterende aktiviteter som fremmer stressmestring og kritisk tenkning.

3. Gjennomføring av økter

- Start første økt med en oppkvikker/isbryter for å skape en atmosfære der deltakerne føler seg velkommen.
- Etabler grupperegler i fellesskap (f.eks. turtaking, respektfull adferd) og heng/skriv disse opp slik at de er godt synlig.
- Følg den anbefalte tidsbruken for å opprettholde engasjement og spare energi.
- Oppfordre til aktiv deltakelse og respektfull lytting. Minn deltakerne om reglene uten å tvinge dem til å følge dem.

4. Kommunikasjon og tilgjengelighet

- Uhar begrenset språkkunnskap.
- Dersom deltakerne ikke forstår instruksen, gjenta kort eller klargjør for å sikre at de forstår.
- Vær en god rollemodell for positiv kommunikasjon, fokuser på deltakernes styrker og gi konstruktive tilbakemeldinger.

5. Håndtering av sensitive emner

- Fokuser på forebygging, bevissthet og beskyttende strategier; unngå dypere diskusjon om behandling, avholdenhet eller intervensjonsmetoder.
- Følg prosedyrene for trygging og henvisning dersom deltakerne forteller om opplevelser som krever profesjonell oppfølging.

6. Evaluering og refleksjon

- Observer og reflekter rundt deltakernes engasjement for å tilpasse fremtidige økter.
- Korte evalueringer eller diskusjoner etter øktene kan bidra til å vurdere læringsutbytter og gjøre øktene mer effektive.

Deltakernes tilbakemeldinger og evalueringer

Etter hver modul eller aktivitet bør tilretteleggere innhente korte tilbakemeldinger fra deltakerne gjennom reflekterende spørsmål, diskusjoner eller enkle evalueringsskjemaer. Denne prosessen bidrar til å vurdere aktivitetenes relevans, engasjement og emosjonell effekt for ungdommen. Ved å innhente slike tilbakemeldinger kan tilretteleggeren få en bedre forståelse av gruppens dynamikk og sørge for kontinuerlig forbedring av øktene. Ungdommene bør hvis mulig involveres i en felles vurdering av prosessen, i tråd med veilederens mål om medvirkning og en ungdomsfokusert tilnærming.

Tilbakemeldingsaktivitetene bør være undsomsfokuserte og engasjerende og gi ungdommene muligheten til å uttrykke seg fritt og på en kreativ måte. Tilretteleggere kan stille åpne spørsmål, som «Hvordan opplevde du aktiviteten?», «Hvilke deler syntes du var mest interessante?» eller «Syntes du det var gøy? Lærte du noe nytt?», for å skape rom for ungdommenes stemmer. Alternativt kan man benytte kreative verktøy, for eksempel å la deltakerne tegne emojier på fargerike post-it-lapper som et bilde på hva de føler, eller de kan bruke ferdigtrykte emoji-kort for kjapp visuell refleksjon. Disse metodene gjør evalueringen mer inkluderende, gøy og godt egnet for flerspråklige eller flerkulturelle grupper.

1.5. Forklaring av terminologi og viktige begreper

Gjennom hele denne veilederen benyttes flere sentrale begreper gjentatte ganger for å beskrive programmets tilnærming og filosofi. Ved å sette seg inn i disse begrepene kan tilretteleggere sørge for at deres praksis er i tråd med prosjektets verdier.

- **Tvungen migrasjon:** Hver dag tvinges millioner av mennesker til å forlate sine hjem på grunn av krig, vold, intern konflikt, menneskerettighetsbrudd, økonomiske vanskeligheter og klimaendringer. Dette fenomenet, betegnet som tvungen migrasjon, utgjør en av de største humanitære krisene i moderne historie. Når mennesker migrerer til nye land står de ofte overfor usikkerhet og tilpasningsutfordringer som følge av ulikheter i språk, kultur, religion eller identitet.

Denne prosessen påvirker ikke bare tilgang til grunnleggende rettigheter som bolig, utdanning og arbeid, men den har også en direkte påvirkning på den enkeltes psykologiske og sosiale velvære.

I henhold til internasjonal lov har alle som er ufrivillig fordrevet, uavhengig av status, rett til å leve med verdighet. Genevekonvensjonen av 1951 og tilleggsprotokollen av 1967, adoptert av FN, tar sikte på å sørge for internasjonal beskyttelse for personer som har flyktet fra landet de kommer fra som følge av krig eller forfølgelse. De stadig større bølgene av tvungen migrasjon vi ser i verden i dag legger imidlertid press på internasjonale systemer for beskyttelse og understreker behovet for nye løsninger.

Migrasjon handler ikke bare om å finne sin plass på et nytt sted; det er en flerdimensjonal prosess med elementer av sosial, psykologisk og kulturell tilpasning. En forståelse av de usikkerhetsmomentene, tilpasningsvanskene og risikoene unge migranter står overfor er essensielt for å utvikle effektive strategier for forebygging av rusavhengighet og økt robusthet.

- **Avhengighet** Avhengighet er et begrep som beskriver gjentatt adferd eller rusmiddelbruk til tross for negative konsekvenser. Innenfor dette programmet ser man ikke på avhengighet som en moralsk svikt, men i stedet som en kompleks interaksjon mellom personlige, sosiale og miljømessige faktorer som påvirker unges valg og trivsel.

Programmet ser på fem hovedkategorier av avhengighet: tobakk, narkotika, alkohol, internett og gambling. Det anerkjenner at disse adferdene ofte har de samme underliggende årsakene, som stress, gruppepress eller mangel på gode mestringsferdigheter. I stedet for å fokusere på en spesifikk type avhengighet tar man en helhetlig tilnærming, med mål om å styrke ungdommenes generelle robusthet, beslutningstaking og emosjonelle reguleringsferdigheter.

Slik unngår man å begrense forebygging til en prosess der man kun unngår skadelig adferd. Man fremmer i tillegg en sunn livsstil, positive relasjoner og en sterk selvfølelse blant unge migranter.

- **Robusthet** er evnen til å overvinne og gjøre positive tilpasninger etter motgang. Begrepet dekker både indre styrke og ekstern støtte som bidrar til at enkeltpersoner klarer å håndtere utfordringer og opprettholde en god balanse.

- **Traumabevisst praksis** anerkjenner at stress og motgang kan forme adferd. Tilretteleggere oppfordres til å skape trygghet, gi rom for valgfrihet og løfte deltakerne opp ved å anerkjenne at emosjonelle reaksjoner ofte er en refleksjon av tidligere erfaringer heller enn nåværende intensjoner.

- **Sosial inkludering** er en prosess der man forbedrer tilgang, muligheter, verdighet og samfunnsdeltakelse for personer som er sårbare på grunnlag av sin identitet.

- **En ungdomsarbeider** er en person som på profesjonell eller frivillig basis er engasjert i uformell læring og som støtter ungdommer i deres personlige sosiopedagogiske og yrkesfaglige utvikling.

- **En tilrettelegger** er en person som hjelper en gruppe (unge) mennesker til å samarbeide bedre, forstå felles målsettinger og planlegge hvordan man kan oppnå disse målsettingene gjennom ulike aktiviteter.

- Til slutt har vi begrepet ***forebyggingsmodell***, som viser til en strukturert, men likevel fleksibel, tilnærming utformet for å redusere risikofaktorer for avhengighet, samtidig som den fremmer beskyttende faktorer som robusthet, kritisk tenkning og sosial tilhørighet.

Sammen danner disse begrepene grunnlaget for en veileder som fremmer bevissthet, felles forståelse og mestring i arbeid med unge migranter**.**

1.6. Innholdsutvikling

Denne veilederen er utviklet innenfor en internasjonal partnerskapsstruktur, der praktisk erfaring fra sivilsamfunns-organisasjoner og -institusjoner som aktivt arbeider med ungdommer på dette feltet kombineres med akademisk innsikt fra forskning og eksperter. Prosessen startet med kick-off-møte i Istanbul 10.–11. februar 2025, der prosjektets visjon, arbeidsplan, oppgavefordeling og prinsipper for modulutforming ble etablert. I mars 2025 ble det første innholdsutviklingsmøtet arrangert av Marmara University og Turkish Green Crescent Society, der det konseptuelle rammeverket, målgruppene og læringsutbyttene ble videreutviklet.

I april 2025 ble det holdt en nettsesjon med instruktører fra TBM (Turkish Green Crescent Addiction Prevention Training Program) for å planlegge innholdet i pilotprogrammene. Som en del av feltaktivitetene ble TBM-moduler på «Teknologi» og «Tobakk» gjennomført 28.–29. april 2025 ved en videregående skole i Şanlıurfa, der rundt 30 unge migranter deltok. Øktene ble observert av et team fra Turkish Green Crescent, som kom med verdifull innsikt i engasjementnivåer på tvers av aldersgruppene.

«Rusavhengighet»-modulen ble tilpasset og gjennomført i mai 2025 med 20 unge migranter ved Refugees Association i Istanbul, basert på rusforebyggingsprogrammet som allerede var i bruk i skolene. Målet var å observere hvordan den eksisterende modulen fungerte for unge migranter, samt å innhente tilbakemeldinger på hvor effektiv og relevant modulen var. Disse erfaringene ble nøye dokumentert og hensyntatt i utviklingen av nytt materiale. Mellom mai og september 2025 møttes de internasjonale partnerne regelmessig digitalt for å gjennomgå funn og trekke veksler på hverandres respektive ekspertise. Sammen utviklet man nye og kultursensitive moduler spesielt tilpasset behovene til unge migranter.

Etter at opplæringsmaterialet var utviklet, ble det gjennomført to pilot-workshops i Istanbul for å teste og videreutvikle modulene. Den første ble gjennomført 31. juli 2025 med 17 unge migranter fra Mülteciler Derneği (Refugee Association), og den andre ble gjennomført 1. september 2025 med 15 deltakere fra İyilik Rengi (Color of Goodness Association). Disse workshopene bidro med viktige tilbakemeldinger om hvor klart innholdet var, aktivitetsflyt og kulturell relevans, og førte til vesentlige revisjoner før det endelige pilotprogrammet var klart.

Den mest omfattende fasen fant sted under implementeringen av pilotprogrammet i Şanlıurfa 7.–10. oktober 2025, og alle de internasjonale partnerne deltok. Modulene ble testet samtidig i tre settinger (en videregående skole, en ungdomsskole og en organisasjon), og 47 unge migranter deltok. Observasjoner og deltakerrefleksjoner innhentet i denne fasen ble lagt til grunn i den endelige revisjonen av innholdet. Denne ungdomsfokuserte veilederen er utviklet i samarbeid med og for unge migranter, og den reflekterer deres stemmer, erfaringer og behov.

Som følge av dette er modulene presentert i denne veilederen forankret i vitenskapelige prinsipper, utprøvd i praksis og kulturelt tilpasningsdyktige. De er en inkluderende og evidensbasert ressurs tilretteleggere kan benytte i sitt arbeid med unge.



Modul 1:
Introduksjon til avhengighet

Forklaring:

Unge med migrantbakgrunn er ofte eksponert for potensielt traumatiske erfaringer og kroniske stressfaktorer knyttet til migrasjon og reetablering, som familieseparasjon, eksponering for vold, tap av sosialt nettverk, usikker fremtid og økonomiske vanskeligheter. Forskning viser at slike negative erfaringer kan gi økt sårbarhet for emosjonelle og adferdsmessige problemer, inkludert angst, depresjon og lav selvfølelse. Disse er anerkjente risikofaktorer for ulike former for avhengighet, som rusmiddelbruk (alkohol, tobakk, narkotika), adferdsmessig avhengighet (dataspill, nettbruk, gambling) og annen risikoadferd. Ungdommer kan eksperimentere med eller bruke rusmidler eller adferd som mestringsstrategier for å håndtere stress, regulere følelser eller oppleve tilhørighet i et nytt miljø.

Denne modulen tar sikte på å gi deltakerne en grunnleggende forståelse av kjemisk og adferdsmessig avhengighet, fremheve miljømessige og psykososiale risikofaktorer som kan gi økt sårbarhet og fremme beskyttende strategier som øker robusthet og gir bedre mestringsstrategier. Ved å øke deltakernes bevissthet og tilby praktiske verktøy forsøker modulen å myndiggjøre ungdommer til å ta informerte valg og redusere sannsynligheten for at de engasjerer seg i risikofylt adferd.

Modulens målsettinger:

- Forstå hva avhengighet er, inkludert rusmiddelbruk (f.eks. alkohol, tobakk og narkotika) og adferdsmessig avhengighet (f.eks. dataspill, nettbruk, gambling eller annen risikoadferd), og hvordan disse mønstrene kan påvirke psyke, kropp og dagligliv.
- Gjenkjenne personlige og miljømessige faktorer som kan gi økt sårbarhet for avhengighet, inkludert stress, traumatiske erfaringer, sosialt press, gruppepress eller enkel tilgang til rusmidler og risikofylt adferd.
- Lære om og praktisere trygge og positive strategier for å håndtere stress, vanskelige følelser eller kjedsomhet uten å ty til rusmidler eller risikoadferd.
- Utvikle bevissthet om tidlige faresignaler på risikofylt eller avhengighetsskapende adferd i seg selv og andre, og forstå når og hvordan man kan be om hjelp.

Viktig å merke seg for tilretteleggere:

- Hvis du legger merke til deltakere som ser ut til å ha høy risiko for eller viser tegn til problematisk rusmiddelbruk eller adferd, ta vedkommende til side for en samtale under fire øyne hvis mulig, og gi dem informasjon om støttetjenester eller -sentere.
- Unngå å presentere informasjon på en skremmende, dømmende eller moraliserende måte. Fokuser på forståelse, bevissthet og forebygging fremfor frykt.
- Del bare korrekt, evidensbasert informasjon. Unngå myter, uverifiserte påstander eller overdrevne budskaper om avhengighet.
- Deltakerne kan dele påstander som normaliserer eller stiller avhengighet i et positivt lys. Unngå kraftige reaksjoner. Still i stedet reflekterende spørsmål for å oppfordre til kritisk tenkning.
- Deltakelse i diskusjoner er frivillig. Ingen må presses til å dele sine personlige erfaringer.
- Vær oppmerksom på kulturforskjeller i holdninger til rusmidler, mestringsstrategier og det å be om hjelp. Valider forskjeller samtidig som du fremmer trygge og gode valg.
- Enkelte deltakere kan ha erfaringer med stress og traumer relatert til migrasjon, familieseparasjon eller andre vanskelige livshendelser. Unngå triggende diskusjoner og legg til rette for alternativ, trygg deltakelse (f.eks. snakke om hypotetiske tilfeller, bruke kun «overskrifter» for erfaringer).
- Legg vekt på ferdigheter, robusthet og mestring. Fokuser på strategier for å håndtere stress, gruppepress eller kjedsomhet uten å bruke rusmidler eller risikoadferd.



2.1.1. Aktivitet 1: **Gjett hva**

Målsetting: Ungdommene lærer viktige fakta om avhengighetsskapende rusmidler og adferder i et interaktivt quiz-format.

Temaer:
- Avhengighet
- Statistikk
- Bevissthet

Læringsutbytter:
- Anerkjenne avhengighet som et folkehelseproblem.
- Huske viktige sammenligninger og statistikker.
- Reflektere rundt hvorfor bevissthet er viktig.

Duration: 20 minutes

Deltakere: 30

Materiell: Spørsmålsskjema, papir, penner

Scoring (leses høyt før oppstart)

- Riktig svar: 1 poeng
- Bonusspørsmål korrekt: +5 poeng
- Deltakerne kan skrive ned sin egen score etter hvert spørsmål.
- Etterpå får den med høyest score applaus.

Instrukser:

1. Be deltakerne om å stille seg i midten av rommet.
2. Les hvert spørsmål og to svaralternativer høyt.
3. Deltakerne flytter seg til høyre/venstre avhengig av hvilket alternativ de velger.
4. Avslør hva som er riktig svar, sammen med en kort faktaopplysning.
5. Deltakerne skriver ned sin score (1 poeng, 5 poeng på bonusspørsmål). Høyeste score får applaus.

Spørsmål og faktaopplysninger:

1. Hva inneholder 7 000 skadelige stoffer?

- Venstre = Tobakk / Høyre = Alkohol Svar: Tobakk

Tilretteleggers forklaring: Tobakk inneholder mer enn 7 000 skadelige stoffer. Selv hookah-røyk inneholder rundt 4 800 skadelige stoffer. Inkludert i disse stoffene er enkelte ting vi ikke en gang har lyst til å ta i, som rottegift, aceton (neglelakkfjerner), toalettrens og insektsmiddel. Tenk at folk faktisk puster inn disse stoffene.

2. (bonus) Hva heter det når noen påvirkes av røyking uten å røyke selv?
Svar: Passiv røyking

Tilretteleggers forklaring: Når en person ikke bruker tobakksprodukter selv, men eksponeres for røyken, kalles det passiv røyking (eller sekundær røykeksponering). Passiv røyking kan føre til at enkelte opplever ulike helseproblemer lik dem som røyker.

3. Hva er gjennomsnittlig daglig bruk av sosiale medier på verdensbasis?

- Venstre = mer enn 3 timer Høyre = under 3 time Svar: 2 timer 21 minutter

Tilretteleggers forklaring: Blant ungdom kan gjennomsnittet være enda høyere. Sosiale medier er utformet for å hold brukerne på nett med endeløs scrolling, stadige varslinger og korte videoer som fenger oppmerksomheten. Disse egenskapene gjør det lett å miste oversikten over hvor lang tid det har gått og vanskeligere å logge av.

4. Hvor mange sigaretter tilsvarer én time med hookah?

- Venstre = 150 / Høyre = 180 Svar: Begge – Hookah ≈ 150–180 sigaretter.

Tilretteleggers forklaring: En person som røyker hookah i en time puster inn tilsvarende 150–180 sigaretter. Dette viser faktisk hvor skadelig hookah kan være, til og med verre enn sigaretter.

5. Hvor mange sigaretter kreves det for å ødelegge ett tre under produksjon?

- Venstre = Mer enn 200 / Høyre = Under 200 Svar: Mer enn 200: Rundt 300 sigaretter = ett tre



Tilretteleggers forklaring: For hver 300 sigarett som produseres, ødelegges ett tre. Sigaretter skader ikke bare mennesker, men også miljøet og naturen.

Debrief-spørsmål:

- Hva ble du mest overrasket over?
- Hva vil du dele med en venn av det du lærte i dag?
- Hva forteller dette oss om avhengighet?

Tips til tilretteleggere:

- Denne aktiviteten kan gjennomføres i eller utenfor klasserommet.
- Hvis den gjennomføres inne, bruk presentasjonen til å styre aktiviteten og gi korte forklaringer.
- Hvis presentasjonen ikke er tilgjengelig, skriv ut eller skriv opp spørsmålene for å lede deltakerne gjennom aktiviteten.
- Tilpasning: håndsopprekning/kort/avstemming hvis innendørs eller på nett, hjørner hvis utendørs.
- Avslør riktig/feil svar med en gang, og gi korte, klare forklaringer.
- Sørg for at deltakerne er trygge i bevegelsene sine. Fjern eventuelle hindringer, som bord eller stoler, og pass på at gulvet ikke er glatt.
- Sørg for at det er nok plass. Hvis plassen er begrenset, del deltakerne inn i små grupper og la dem svare fra der de sitter. Gruppen med høyest score vinner.
- Vær oppmerksom på kulturforskjeller; unngå fordømmende eller moraliserende ord og vendinger.
- Anerkjenn vanlige oppfatninger (f.eks. «hookah er trygt») og legg frem fakta på en rolig måte.
- Hvis deltakerne gir uttrykk for at de trenger mer informasjon om en type avhengighet, bruk «infoboksen» til å gi korte, relevante forklaringer.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 1

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten

Statistikker formidlet under denne aktiviteten viser at avhengighet ikke kun er et personlig problem, men en alvorlig folkehelseutfordring som påvirker samfunnet, barn og unge og miljøet. Konkrete tall hjelper ungdommene forstå temaet bedre og reduserer «det vil ikke skje med meg»-mentaliteten. Slående sammenligninger gir bedre informasjonsretensjon og minner deltakerne om at bevissthet er første steg i forebygging av avhengighet.

Vitenskapelig bakgrunn

- Avhengighet er manglende evne til å kontrollere bruken av et rusmiddel eller en adferd, opplevelsen av at det er vanskelig å slutte, og negativ innvirkning på livet ellers.
- Hjernens senter for belønning og motivasjon påvirkes av dopamin. Avhengighetsskapende rusmidler eller adferder gir en kunstig høy utskilling av dopamin, og dette gir et sterkt ønske om å gjenta opplevelsen.
- Avhengighet er ikke bare et spørsmål om viljestyrke, men avhenger av biologiske, psykologiske og sosiale faktorer.
- Avhengighet deles inn i kjemiske og adferdsmessige typer:
  - Kjemisk avhengighet: Et stoff tas inn i kroppen, og personen blir avhengig av det (f.eks. tobakk, alkohol og narkotika).
  - Adferdsavhengighet: En person utfører en adferd og blir avhengig av den (f.eks. dataspill, sosiale medier og gambling).

Informasjon om tobakk

- Tobakksprodukter omfatter sigaretter, snus, pipetobakk, rulletobakk, hookah og e-sigaretter. Det avhengighetsskapende stoffet i tobakk er nikotin.
- Tobakksrøyk inneholder mer enn 7 000 kjemiske forbindelser, hvorav minst 70 er kreftfremkallende. Skadelige stoffer inkluderer blant annet arsenikk (rottegift), formaldehyd (brukes til å konservere døde dyr), aceton (neglelakkfjerner), ammoniakk(toalettrens) og karbonmonoksid (bileksos).
- Kortsiktige konsekvenser av å bruke tobakk inkluderer blant annet hoste og pustevansker, økt blodtrykk, forhøyet og deretter lav hjerne- og nervesystemaktivitet, redusert blodgjennomstrømning til hender, føtter og hjerne, gule eller svarte flekker på og hull i tennene, dårlig ånde, rennende øyne, tap av appetitt, mageubehag, dårligere smaks- og luktesans, svimmelhet og gule negler.
- Passiv røyking er når en person som ikke selv bruker tobakksprodukter puster inn røyk fra omgivelsene rundt dem. Passiv røyking kan føre til alvorlige helseproblemer, som lungesykdom og kreft. I henhold til Verdens helseorganisasjon (WHO), dør 1,3 millioner mennesker hvert år på verdensbasis som følge av passiv røyking.
- Hookah er en innretning for tobakksrøyking som består av en bolle, et vannkammer og en slange. Selv om det ser ut som om røyken filtreres gjennom vannet, inneholder den nikotin, tjære, karbonmonoksid, tungmetaller og kreftfremkallende stoffer. En person som røyker hookah kan puste inn mer skadelige stoffer enn en som røyker sigaretter, og brukere utsettes for alvorlig helserisiko. WHO sier at hookah er forbundet med alvorlige helseproblemer, som lungesykdom, hjerte-/kar-sykdommer og kreft. Hvis man deler slanger og munnstykker kan man eksponeres for smittsomme sykdommer som tuberkulose, hepatitt og herpes, og hvis vannkammeret ikke rengjøres skikkelig kan bakterier formere seg.
- Bruk av tobakksprodukter er ikke bare skadelig for brukeren, men også for miljøet. Slik bruk bidrar til skogbrann, vannforurensning og alvorlige skader på planter og dyr.

Informasjon om teknologiavhengighet

- I henhold til globale data fra 2025 vil en gjennomsnittlig bruker bruke 2 timer og 21 minutter på sosiale medier hver dag. Blant ungdommer kan dette tallet være enda høyere (3–5 timer). Overdreven bruk øker risikoen for søvnforstyrrelser, konsentrasjonsvansker og digital avhengighet.



- Nettspill kan bidra med sosialt samvær, underholdning og utvikling av nye ferdigheter, men overdreven spilling kan føre til dårligere skoleprestasjoner, forstyrret søvn, dårligere sosiale relasjoner og høyere risiko for avhengighet.

Pedagogiske merknader:

- Sammenligninger og korte fakta bidrar til bedre gjenkalling.
- Bruk klarspråk – vedlegget hjelper deg å svare på spørsmål med god selvtillit.
- Trekk linjer mellom kjemisk avhengighet og adferdsavhengighet via hjernens belønningssystem.

Kulturell sensitivitet

- Anerkjenn sosiale/familiære normer rundt hookah; presenter risiko på en nøytral måte.
- Anerkjenn fordelene med bruk av digitale medier før du diskuterer risiko.



2.1.2. Aktivitet 2:
Er du bevisst?

Målsetting: Denne aktiviteten hjelper ungdommene å kjenne igjen emosjonelle, adferdsmessige og sosiale tegn på avhengighet ved hjelp av en historie og refleksjon rundt mestringsstrategier

Temaer:
- Tegn på avhengighet
- Mestringsstrategier
- Beslutningstaking og ansvar
- Støtte fra venner

Læringsutbytter:
- Identifisere vanlige emosjonelle og adferdsmessige tegn på avhengighet.
- Analysere konsekvensene av avhengighet for daglig liv ved hjelp av et scenario.
- Finne og dele løsninger for en vei ut.
- Styrke teamwork, idemyldring og empatiferdigheter.

Varighet: 30 minutter Deltakere: ˜30 (grupper på 4–6)

Materialer: A4-papir, penner, scenario-ark, ord-kort

Instrukser

1. Del deltakerne inn i grupper (f.eks. 30 deltakere 6 grupper på 5).

2. Gi hver gruppe et scenario-ark og ord-kort.

3. Gruppene fyller inn mellomrommene i scenarioet med ord som passer (ca. 5 minutter).

4. Les hele scenarioet høyt og bekreft svarene. Forklar kort at ordene representerer tegn på avhengighet.

5. Gruppene lager en fortsettelse på historien der de viser at personen kommer seg ut av avhengigheten (ca. 5 minutter).

6. En representant for hver gruppe presenterer fortsettelsene til alle deltakerne.

Scenario:

«Han hadde tenkt på det i lang tid. Han kjente både på ... og på ... inni seg. Han tenkte «Hva er problemet med å prøve, bare en gang?» og begynte. Først føltes alt ... Det syntes å virke, og han trodde han ville klare å håndtere det. Med tiden innså han at han trengte ... . Han brukte all sin ... på det, og ... bare fløy ut. Da han ... , følte han ... , ... og ... . Han begynte å ... fra andre, mistet syne av ... , og opplevde ... med familie og venner. Han bestemte seg for å slutte. Men etter en stund...»

Ordbank

Nysgjerrighet	*Frykt*	*Fint*	*Mer*	*Tid*
Penger	*Mistet*	*Ikke tilgang*	*Anspent*	*Rastløs*
Svak	*Distansere*	*Målene*	*Problemer*	*Begynne igjen*

Debrief-spørsmål:

«Han hadde tenkt på det i lang tid. Han kjente både på frykt og på en nysgjerrighet inni seg. Han tenkte «Hva er problemet med å prøve, bare en gang?» og begynte. Først følte alt fint. det syntes å virke, og han trodde han ville klare å håndtere det. Med tiden innså han at han trengte mer. Han brukte all sin tid på det, og pengene bare fløy ut. Da han ikke fikk tilgang, følge han seg anspent, rastløs og svak. Han begynte å distansere seg fra andre, mistet syne av målene sine og opplevde problemer med familie og venner. Han bestemte seg for å slutte. Men etter en stund begynte han igjen.»

Debrief Questions:
- Hva fikk personens opplevelser deg til å tenke på?
- Var det noe kjent med personens opplevelser?
Har du opplevd lignende tegn fra noen rundt deg?
- I fortsettelsen til historien, hvilke steg tok personen for å gjenvinne kontroll?

Tips til tilretteleggere:

• Gjør klart fysiske kopier av ord-kort og scenarioer for hver gruppe.

• Balanser gruppene (språkferdigheter, aktivitetsnivå).

• Hold instruksene klare og enkle. Demonstrer ved hjelp av et eksempel ved behov.

• Forklar alle ukjente ord før dere starter.

• Oppmuntre gruppene til å utarbeide ulike perspektiver under fortsettelsen av historien (f.eks. «Det er ikke et viktig poeng», «Dette kan virkelig hjelpe noen.»).

• Unngå å overforklare hvert ord; gi en generell oversikt over hvordan de er knyttet til ulike stadier av avhengighet.

• Normaliser at de ulike gruppene kan komme frem til forskjellige løsninger; understrek at det ikke finnes noen «korrekt» vei ut av avhengighet.

• Skap et trygt rom under spørsmålsrunden: ingen kommer med fordømmende utsagn eller press hvis deltakerne deler personlige erfaringer.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 2

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten:
Aktiviteten viser at avhengighet ikke bare handler om å «bruke for mye», men at det er en prosess som påvirker følelser, adferd, relasjoner og daglig fungering. Ved å fylle inn mellomrommene og fortsette historien, lærer deltakerne å identifisere tegn og se for seg en vei ut.

Nøkkelbegreper for tilretteleggere:
• Toleranse: Trenger mer for å oppleve samme effekt. (Scenario: «han trengte mer.»)
• Overdreven investering: Bruker overdrevent mye tid, penger eller innsats på avhengighetene. (Scenario: «all sin tid... pengene bare fløy ut».)
• Abstinens: Negative følelser når man ikke bruker. (Scenario: «anspent, rastløs, svak»)
• Tilbakefall: Begynner å bruke igjen etter å ha sluttet. (Scenario: «startet han igjen»)
• Funksjonstap: Mister syne av mål, venner eller familie.

Pedagogiske merknader:
• Oppmuntre gruppene til å utarbeide flere ulike løsninger (støtte fra familien, profesjonell hjelp, hobbyer og nye mål).
• Løsningene bør legge vekt på medbestemmelse og håp.
• Unngå å fokusere kun på «rusmiddelbruk», dette rammeverket gjelder også for adferdsavhengighet (f.eks.dataspill, sosiale medier)

Kulturell sensitivitet:
• I mange kulturer er avhengighet kraftig stigmatisert. Hold språkbruken nøytral, unngå moralisering.
• Legg vekt på kollektive mestringsstrategier (familie, venner og omgivelser) fremfor individualisering av ansvar.



2.1.3. Aktivitet 3: Endre verden

Målsetting: Deltakerne utforsker hvordan risikofaktorer og beskyttende faktorer påvirker avhengighet og generell trivsel i et kreativt gruppearbeid.

Temaer:
• Risikofaktorer og beskyttende faktorer
• Beslutningstaking og ansvar
• Kritisk tenkning

Læringsutbytter:
• Identifisere viktige nøkkelfaktorer for risiko og beskyttelse i forbindelse med avhengighet.
• Forstå hvordan miljø og personlige valg påvirker risiko.
• Utvikle ferdigheter for kritisk tenkning og teamwork gjennom verdensbygging.

Varighet: 40 minutter

Deltakere: ˜30 (grupper på 5–6)

Materialer: A3-papir, blyanter, fargeblyanter, veiledende spørsmålsark, ferdigtrykte hint-kort



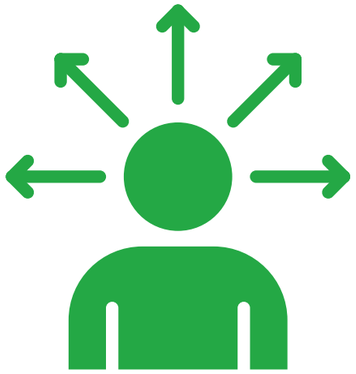
Instrukser:

1. Del deltakerne inn i grupper på 5–6.
2. Gi hver gruppe et A3-ark med veiledende spørsmål. Gi hver gruppe et sett med hint-kort.
3. Be gruppen om å lage en «høyavhengighetsverden» ved å diskutere og tegne svar på de veiledende spørsmålene. La dem få 10 minutter.
4. Hver gruppe presenterer sin historie, der de begynner med «Det var en gang...»
5. Etter at alle gruppene har presentert sin historie, be dem om å skrive om verdenen sin som en «nullavhengighetsverden» ved å bruke beskyttende faktorer. La dem få 10 minutter.
6. Gruppene presenterer sine nye verdener mer en ny «Det var en gang...» historie.
7. Tilrettelegger oppsummerer. Avhengighet oppstår når flere risikofaktorer kommer sammen, mens beskyttende faktorer bidrar til å redusere risiko.

Veiledende spørsmål:

- Hva ville du gjort i familier?
- Hva ville du gjort i skolen/arbeidslivet?
- Hva ville du gjort i det sosiale livet?
- Hva ville du gjort på film, på TV, i reklamer, i sosiale medier?
- Hva ville du gjort for unge direkte?

Faktorer som øker avhengighet:	Faktorer som reduserer avhengighet:
Familier tilbringer ikke tid sammen	*Familier snakker ofte med barna sine*
Regler er for strenge eller det finnes ingen regler	*Løser problemer sammen*
Familiemedlemmer er dårlige rollemodeller (f.eks. konstant på telefonen, røyker)	*Et hjemmemiljø med kjærlighet og respekt*
Omsorgssvikt eller for mye press hjemmefra	*Foreldre lytter til barna*
Dårlige skoleprestasjoner	*Foreldre er gode rollemodeller for skolearbeid og lekser*
Manglende støtte fra læreren	Støtte for oppmøte på skolen og læring
Opplever mobbing eller utestenging	Hjelper unge velge riktig yrkesvei
Stressende arbeidsmiljø	Opplæring om avhengighet i skolen
Mangel på fysisk aktivitet	Fremmer en sunn livsstil på jobb
Ingen hyggelige aktiviteter	Oppmuntrer til deltakelse i idrett, kunst og hobbyer
Venner bruker rusmidler	Velge riktige venner
Venner tilbyr stadig rusmidler eller tobakk	Sier nei til negative tilbud fra venner
Reklame i media oppmuntrer til rusbruk	Flere trygge områder, som parker og idrettsanlegg
Influensere oppmuntrer til bruk	Produserer medieinnhold som fremmer en sunn livsstil
Viser røyking, drikking eller annen rusbruk som «kult»	Formidler innhold som viser skader fra avhengighet
Lav selvfølelse eller selvtillit	Offentlige personer er positive rollemodeller
Vet ikke hvordan man håndterer følelser	Støtter selvbevissthet og forstår hva man har lyst på
Mangel på mål i livet	Oppmuntrer til å uttrykke følelser
Sier «ja» til alt for å passe inn	Lærer stressmestringsstrategier
Ingen sunne måter å tilbringe fritid på	Lærer å si nei
	Oppmuntrer til sunne vaner



Debrief-spørsmål:

- Hvilken del av dagens aktivitet hadde størst innvirkning på deg?
- Hvilke beskyttende faktorer føles viktigst for å hjelpe ungdom unngå avhengighet?

Tips til tilretteleggere:

- Denne aktiviteten egner seg i en klasseromssetting med bord og stoler.
- Skriv spørsmålene for de to verdenene på A3-ark før økten. Klipp ut hintene og legg dem på bordet til hver enkelt gruppe.
- Understrek viktigheten av menneskerettigheter (mat, husly, liv osv.) når du utformer de to verdenene. Sørg for at deltakerne følger dette prinsippet.
- Beveg deg mellom gruppene under aktiviteten og gi støtte eller veiledning ved behov.
- Gi kort muntlig tilbakemelding og oppsummering når deltakerne beskriver verdenen med høy avhengighet.
- Gi kort verbal tilbakemelding etter gruppenes presentasjoner.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 3

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten

Denne øvelsen understreker at avhengighet ikke bare skyldes en enkelt faktor, men et samspill av flere risikofaktorer og beskyttende elementer. Ved å sammenligne verdener med «høy avhengighet» og «lav avhengighet» kan deltakerne visualisere hvordan miljøet og valg man tar kan enten øke sårbarheten eller styrke robustheten.

Vitenskapelig bakgrunn:

Avhengighet bunner ikke i en enkelt årsak; en kombinasjon av flere ulike risikofaktorer øker sannsynligheten for å utvikle en avhengighet. I kontrast til dette kan beskyttende faktorer bidra til å holde en person borte fra avhengighet og støtte opp om en sunn livsstil.

Det viktigste poenget her er at tilstedeværelsen av en enkelt risikofaktor ikke nødvendigvis trenger å føre til avhengighet, på samme måte som at en enkelt beskyttende faktor ikke kan fullstendig hindre den. Med andre ord: når risikofaktorene øker, går sannsynligheten for avhengighet opp, mens ved å styrke beskyttende faktorer kan vi redusere risikoen. Målet er derfor å minimere risiko og maksimere beskyttende faktorer i livet vårt.

Risikofaktorer kan gjøre enkeltpersoner mer sårbare, f.eks.:

- Omsorgssvikt eller høyt press
- Foreldre er eksempler på negativ adferd (røyking, alkohol, overdreven telefonbruk)

Dårlige skoleprestasjoner, lav støtte fra læreren

- Mobbing, utestengelse eller gruppepress om å bruke rusmidler
- Media viser røyking, drikking eller annen rusbruk som «kult»
- Individuelle faktorer: lav selvtillit, dårlig stressmestring, mangel på mål i livet, begrensede fritidsaktiviteter

Beskyttende faktorer reduserer sannsynligheten for å utvikle avhengighet, f.eks.:

- Kjærlige og respektfulle familierelasjoner
- Foreldre som lytter, løser problemer og er gode rollemodeller for sunn adferd
- Støttende lærere, skolen engasjerer seg, informasjon om avhengighet
- Deltakelse i idrett, kunst og hobbyer
- Positive venner, trygge miljøer (parker, klubber)
- Medier fremmer en sunn livsstil
- Personlige styrker: selvbevissthet, stressmestring, uttrykker følelser, evne til si nei

Pedagogiske merknader:

- Denne aktiviteten gjør abstrakte faktorer mer konkret og interaktive gjennom historiefortelling og tegning.
- Ved å se på verdener med både «høy» og «null» avhengighet, forsterker man ideen om at valg og miljøer kan påvirkes.
- Oppmuntre til kreativitet: metaforer, fantasiverdener og humor hjelper deltakerne ta tak i vanskelige emner.

Kulturell sensitivitet

- Anerkjenn at enkelte faktorer kan se annerledes ut i enkelte miljøer (f.eks. «støtte fra familien» kan omfatte hele storfamilien).
- Sett opp løsninger på en måte som respekterer lokale normer og ungdommenes selvstendighet.



2.1.4. Aktivitet 4:
Sunne valg

Sunne valg
Målsetting: Unge kan identifisere aktiviteter som øker avhengighetsrisikoen og forstår viktigheten av å ha sunne alternativer.

Temaer:
- Sunne valg i livet
- Beslutningstaking og ansvar
- Mestringsstrategier

Læringsutbytter:
- Skille mellom aktiviteter som øker eller reduserer avhengighetsrisiko.
- Reflektere rundt egen adferd.
- Få ny kunnskap om hvordan man kan ta sunnere valg for å redusere risiko.

Varighet: 30 minutter

Deltakere: ˜30 (to grupper)

Materialer: Ark med «sunn glede» og «usunn glede», post-it-lapper, tape, klokke, aktivitetslapper i pose/eske, flippover/tavle med fire nøkkelfraser

Instrukser:

1. Heng opp to store ark på veggen med overskriftene «Sunn glede» og «Usunn glede». Heng blanke post-it-lapper på begge to.
2. På flippover/tavle, skriv med klare farger: «Veldig lett», «Ingen innsats kreves», «Veldig rask» og «Gir mye glede». Bruk disse når du forklarer forskjellen mellom sunn og usunn glede.
3. Del deltakerne inn i to grupper. Hver gruppe velger seg et navn.
4. Legg lapper med 31 aktiviteter på i en pose/eske.
5. En fra hver gruppe bytter på å trekke en aktivitetslapp og mimer ut aktiviteten for gruppen sin. De har 1 minutt på seg til å mime så mange aktiviteter som mulig.
6. Etter å ha gjettet riktig, bestemmer gruppen seg for om aktiviteten hører til under «sunn» eller «usunn» glede og plasserer den deretter.
7. Riktig svar = 1 poeng. Riktig klassifisering = +1 poeng. Feil klassifisering = -1 poeng.
8. Etter fem runder sjekker tilrettelegger arkene, bekrefter klassifiseringene og forklarer klassifiseringene som er feil.
9. Etter hver runde, når aktivitetene er klassifisert og poeng er delt ut, be deltakerne om å kort reflektere rundt motivasjonene som ligger bak adferdene. Still veiledende spørsmål, som:
- «Hvorfor tror du noen vil velge denne aktiviteten?» (f.eks. for å slappe av, ha det gøy, unnslippe stress, hvis de ikke svarer)
- «Hva kan det hende de ønsker å unngå å håndtere eller kjenne på?» (f.eks. kjedsomhet, angst, gruppepress, hvis de ikke svarer)
- «Hvilke kortsiktige belønninger får de ut av dette?» (f.eks. kjenne på glede, sosial anerkjennelse eller nytelse, hvis de ikke svarer)

10. Hvis noen aktiviteter ikke ble mimet kan tilrettelegger forklare disse kort.

Aktiviteter:				
hagearbeid	*fotballkamp*	*bueskyting*	*bryte håndbak*	*lese en bok*
tilbringe tid med dyr	*prøve ut en ny oppskrift*	*gå tur*	*ta en dusj*	*hjelpe noen*
lytte til musikk	*gjøre lekser*	*danse*	*ta bilder*	*strikke*
be	*piknik*	*spille et instrument*	*tilbringe tid med venner*	*reise*
spille dataspill	*hookah*	*sigarett med smak*	*hamburger/cola*	*e-sigarett*
TikTok/Instagram	*røyke*	*se på TV*	*shopping*	*hesteveddeløp*

Debrief-spørsmål:

- Hvorfor kan en aktivitet som gir usunn glede kjennes bra ut der og da, men være skadelig i det lange løp?
- Hvilke kvaliteter bør en aktivitet ha for å gi sunn glede?
- Finnes det en sunn aktivitet som du har lyst til å inkludere i livet ditt etter denne øvelsen?

Tips til tilretteleggere:
- Gjør klar aktivitetslappene og veggplakatene på forhånd.
- Ikke korriger klassifiseringer under aktiviteten; dette justeres når det deles ut poeng.
- Hvis deltakerne forsvarer risikofylte aktiviteter, gi veiledning med spørsmål som «Hva er den kortsiktige effekten? Hva skjer på lang sikt?»
- Oppmuntre deltakerne til å mime; ikke tving dem til å delta.
- Skill mellom usunne gleder man kan nyte iblant (f.eks. hamburger) fra mer risikofylte aktiviteter (f.eks. hookah).
- Hold diskusjonen fokusert på avhengighetsrisiko; led diskusjonen tilbake hvis de sporer av.
- Aksepter lignende svar på mimingen hvis det er en annen versjon av samme aktivitet (f.eks. «matlaging» i stedet for «prøve uten ny oppskrift»).

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 4

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten

Denne aktiviteten hjelper deltakerne kritisk vurdere forskjellen mellom kortsiktige gleder som kan føre til risiko («usunne gleder») og langsiktige, balanserte aktiviteter som støtter trivsel («sunn glede»). Den fremmer både bevissthet og selvrefleksjon ved hjelp av et morsomt interaktivt spill. Aktiviteten hjelper ungdommene innse at alle kan drive med adferd som kan gi kortsiktig glede, men som medfører potensiell risiko. Den oppmuntrer til refleksjon om underliggende årsaker til at enkelte velger disse aktivitetene, som stressmestring, for å håndtere følelser, kjedsomhet eller ønske om sosial tilhørighet. Ved å forstå disse motivasjonene kan deltakerne bli mer bevisste på hvordan de kan ta sunnere valg uten å føle seg dømt.

Vitenskapelig bakgrunn (for tilretteleggers forberedelser) Sunn glede:
- Bidrar til mental, emosjonell og fysisk trivsel og velvære.
- Gir langsiktige fordeler uten skadelige konsekvenser.
- Krever ofte innsats, tålmodighet eller tid (f.eks. idrett, kunst, læring).
- Styrker sosiale bånd, produktivitet og robusthet.

Usunn glede:
- Lett tilgjengelig, krever ingen eller lite innsats.
- Skaper rask, intens nytelse på grunn av skarp dopaminutskillelse.
- Ikke bærekraftig – så snart effekten forsvinner, «krasjer» man.
- Repetisjon skaper en ond sirkel av sug og potensiell avhengighet.
- Eksempler: røyking, hookah, overdreven bruk av sosiale medier, overforbruk, gambling.
- Hvorfor det føles godt på kort sikt. Dopamin-topper gir umiddelbar tilfredsstillelse.
- På lang sikt undergraver dette trivsel og skaper avhengighet.
- Sunne aktiviteter og langsiktige effekter
- Idrett, kunst, opplevelser i naturen og meningsfylte aktiviteter balanserer dopamin og serotonin.
- Fremmer uavhengighet, selvtillit og tilfredshet med livet.
- Fremmer robusthet mot risikofylt adferd.

Pedagogiske merknader:
- Denne aktiviteten fungerer best når deltakerne oppdager forskjellen selv fremfor at noen forteller dem hva den er.
- Mimeformatet gjør aktiviteten morsom og energifylt, samtidig som det styrker læringen.
- Balanse mellom latter og refleksjon er nøkkelen, avslutt med ettertenksom debrief.

Kulturell sensitivitet
- Unngå moralisering (f.eks. dataspill er «ikke bra»). Sett det heller inn i en kontekst av å balansere risiko.
- Anerkjenn kulturelle og religiøse praksiser (f.eks. bønn, måltider sammen som familie) som beskyttende aktiviteter som fremmer trivsel
- Legg vekt på balanse og moderasjon i alle sammenhenger.

2.1.5. Aktivitet 5: **Selvstendige meg**

Målsetting: Unge mennesker identifiserer og kategoriserer strategier for mestring og problemløsning knyttet til avhengighet på en interaktiv og minneverdig måte.

Temaer:
- Mestringsstrategier
- Problemløsningsferdigheter
- Trivsel

Læringsutbytter:
- Samarbeide for å organisere ideer visuelt.
- Identifisere mentale, emosjonelle, sosiale og fysiske metoder som fremmer trivsel og forebygger avhengighet.

Varighet: 20 minutter

Deltakere: ˜30 (grupper på opp til 4)

Materialer: Flippover-papir, fargetusjer, tape

Instrukser:

1. Del deltakerne inn i grupper på opp til 4 personer. Tape 2–3 flippover-ark sammen for hver gruppe.
2. Forklar formålet: «Vi skal vise tanker, følelser, adferder og vaner som hjelper oss unngå avhengighet på en menneskefigur. Med andre ord skal vi lage et uavhengig, sterkt selv.»
3. Gruppene tegner en stor menneskefigur på papiret. Understrek at det ikke trenger å være noe kunstverk; det er bare en mal.
4. Be hver gruppe om å dele oppgaver mellom seg; hver enkelt skal fokusere på ulike deler av figuren (f.eks. hode, armer, kropp, bein).
5. Be gruppene om å idemyldre og skrive/tegne ideer for hvert område:
• Hode: Positiv innstilling, beslutninger, mål, drømmer (f.eks. «Jeg tar ansvar for mine egne valg», karriereambisjoner, personlig utvikling).
• Armer/hender: Sosiale aktiviteter, relasjoner, hobbyer, støttende ressurser (f.eks. fysisk aktivitet, tilbringe tid med familien, jobbe som frivillig).
• Kropp: Emosjonelle mestringsstrategier (f.eks. trekke pusten dypt, male, be, skrive dagbok, gå tur).
• Bein: Fysisk helse og levevaner (f.eks. gode søvnrutiner, balansert kosthold, fysisk aktivitet).
6. Gi gruppene 10 minutter til å jobbe. Minn dem på tiden når det er 3 minutter igjen.
7. 1–2 representanter for hver gruppe presenterer den «selvstendige meg».
8. Tilrettelegger legger til viktige punkter som mangler i en annen farge på tegningen.

Debrief-spørsmål:
• Hvilke anbefalinger fra figuren tenker du allerede gjelder for deg i ditt liv?
• Er det noen områder du synes det er vanskelig å oppnå? Hvorfor?
• Hva vil du plukke ut fra denne tegningen som du har lyst til å implementere i morgen?

Tips til tilretteleggere:
• Gjør klart papiret på forhånd; tape sammen arkene på en stor overflate.
• Hold menneskefiguren nøytral og inkluderende (unngå bias på grunn av kjønn, hudfarge eller funksjonshemming).
• Forklar betydningen av de fire ulike områdene grundig: gi et raskt visuelt eksempel.
• Gå mellom gruppene for å sikre at ideene er knyttet til forebygging av avhengighet.
• La dem være kreative: ord, farger, symboler og tegninger kan alle brukes.
• Hvis gruppene overser ett område (f.eks. emosjonell mestring), gi dem tips eller eksempler under presentasjonen.
• Unngå dømmende vurderinger hvis forslagene er urealistiske, omformuler og koble dem til forebygging i stedet.
• Understrek viktigheten av balanse: styrker på ett område kan kompensere for svakheter på et annet.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 5

(Utviklet for tilrettelegger; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten

Denne øvelsen understreker at avhengighets-forebygging krever en helhetlig tilnærming. Ved å kartlegge mentale, emosjonelle, sosiale og fysiske styrker kan deltakerne lære at robusthet kommer fra mange små, hverdagslige valg.

Vitenskapelig bakgrunn (for tilretteleggers forberedelser)

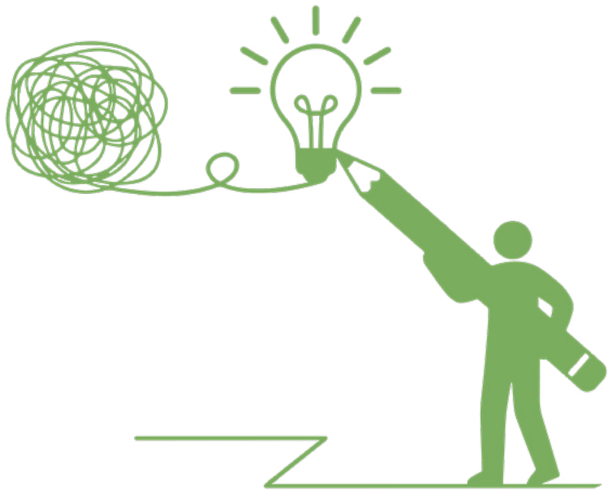
• Avhengighet som en flerdimensjonal prosess: Den påvirker tanker, følelser, kropp og sosialt liv. Beskyttelse kommer ikke fra én enkelt strategi, men fra flere styrkende praksiser.
• Mental styrke: Mål og mening beskytter mot kortsiktige fristelser. Unge med klare ambisjoner er mer robuste i sin beslutningstaking.
• Emosjonell styrke: Sunne mestringsstrategier for stress, sinne eller tristhet (f.eks. pusteøvelser, kunst, fysisk aktivitet eller fortrolige samtaler) reduserer behovet for rusmidler eller risikofylt adferd.
• Sosial styrke: Støttende vennskap, hobbyer og bånd til lokalmiljøet styrker tilhørighetene og reduserer suget fra avhengigheten. Gruppetilhørighet er en beskyttende faktor.
• Fysisk styrke: God søvn, balansert kosthold og fysisk aktivitet gir et løft til både kropp og sjel, og gjør ungdommene mindre sårbare for avhengighet.

Pedagogiske merknader:

• Det visuelle formatet (tegne på en menneskefigur) hjelper deltakerne kategorisere strategier på måte som er lett å huske.
• Fremmer teamwork og kreativitet, samtidig som diskusjonen forankres i praktiske forebyggende ferdigheter.
• Tilretteleggere bør unngå å overvelde deltakerne med informasjon; la dem generere de fleste ideene selv.

Kulturell sensitivitet

• La deltakerne inkludere kulturelle eller religiøse praksiser (f.eks. bønn, måltider med familien, tradisjonell idrett).
• Oppfordre til inkludering ved å validere ulike mestrings- og egenomsorgspraksiser.
• Oppfordre til deling på tvers av grupper for å understreke mangfold i mestringsstrategier.





2.1.6. Aktivitet 6:
Fra å like til å trenge – fra glede til craving

Målsetting: Hjelpe ungdommene forstå forskjellen mellom å finne glede i en aktivitet (like) og å kjenne på et sug etter den (trenger), og til å reflektere rundt hvordan et slikt skifte kan bidra til utvikling av avhengighetsadferd.

Temaer:
- Følelser
- Bevissthet
- Beslutningstaking og ansvar

Læringsutbytter:
- Forstå forskjellen mellom å like (glede) og å trenge (sug). En nøkkelegenskap i utviklingen av avhengighet.
- Kjenne igjen hvordan utvikling av avhengighet forskyver motivasjon over tid.
- Identifisere hvilke tanker og følelser som ofte er knyttet til denne forskyvningen fra å like til å trenge.
- Reflektere rundt hvorfor dette er viktig for valgene man tar og reflektere rund når noe kan utvikle seg til en avhengighet.

Varighet: 35 minutter

Deltakere: 30

Materialer: Forberedt flippover eller whiteboard for del 1, trykte scenariokort (eller høytlesning), papir og penner for kort refleksjon, flippover eller whiteboard for nøkkelpunkter.

Instrukser:

1. Forklar å like vs. å trenge på en ungdomsvennlig måte (se infoboks):

Relaterbart eksempel:

«Se for deg at du bruker en sosiale medier-app eller spiller et spill på nett fordi det er gøy i begynnelsen. Etter hvert føler du deg engstelig eller rastløs hvis du ikke sjekker det, selv om du ikke lenger synes det er gøy.»

2. Vis et raskt diagram (se tilretteleggerveiledning for tips for å hjelpe dem på vei):
- Start: Liker høy → Trenger lav → Positive tanker og følelser. Be deltakerne om å oppgi eksempler.
- Etter hvert: Liker lavere → Trenger høyere → Blandede eller negative tanker og følelser. Be deltakerne om å oppgi eksempler.

3. Viktig beskjed til ungdommene.
- Avhengighet handler ikke bare om å elske noe, det handler om å kjenne på et sug for det og gjøre noe selv når det ikke lenger er gøy eller får negative konsekvenser.
- I tillegg responderer hjernen mer på signalet (f.eks. å tenke på eller se vapen) enn den faktiske bruken.

4. Del inn i små grupper (4–5 personer). Du kan legge til scenarioer tilpasset konteksten og ungdommene som gjennomfører øvelsen.

Tilretteleggernotater: Når du lager eller velger scenarioer, fokuser på vanlige misoppfatninger eller faktiske risikofaktorer ungdommene kan støte på. Inkluder relaterbare nøkkelord (f.eks. sosiale medier, gaming, vaping, energidrikker, slanking, gruppepress).

5. Gi hver gruppe et scenario:
- En tenåring begynner å vape fordi vennene sier det er kult.
- Noen spiller dataspill for gøy, men slutter etter hvert å sove for å fortsette å spille.
- En person drikker energidrikker hver dag selv om det fører til at de blir rastløs.

6. Spør:
- Når er liker-faktoren sterkest?
- Når tar suget over?
- Hvilke tanker og følelser er involvert?

7. Gruppene deler en innsikt i plenum.

Debrief-spørsmål:

- «Hvorfor er det viktig å forstå forskjellen mellom liker og trenger når man skal ta valg?» (f.eks. «Jeg innser at jeg kanskje gjør noe fordi vennene mine gjør det, ikke fordi jeg faktisk vil selv», «Jeg kan bestemme meg for å ta en pause eller et steg tilbake før jeg handler på impuls», «Jeg forstår at selv om noe kjennes godt ut nå, kan det skape problemer senere.»)
- Ungdommene skriver en setning på et ark: «Jeg lærte at...»

8. Oppsummer viktige punkter:
- Avhengighet = en forskyvning fra glede til sug.
- Bevissthet bidrar til å unngå risikofylt adferd.

Tips til tilretteleggere:

- Bruk et enkelt og konkret språk.
- Tilpass presentasjonen til deltakernes alder. Unngå abstrakte begreper som «dopaminergisk hypersensitivitet».
- Bruk relaterbare uttrykk: «Sug er når hjernen sier «Jeg trenger dette!» selv om det ikke er gøy lenger.»
- Normaliser emosjonelle erfaringer.
- Understrek at alle har vaner eller sug av og til.
- Si: «Det handler ikke om å dømme, det handler om å forstå hvordan hjernen vår og følelsene våre fungerer.»
- Skap psykologisk trygghet.
- Understrek at det er frivillig å dele.
- La deltakerne reflektere anonymt (f.eks. ved å skrive på papir uten navn).
- Unngå å be deltakerne om å dele personlige erfaringer med mindre de melder seg frivillig.
- Bruk en traumabevisst innramming
- Unngå språkbruk som fordeler skyld eller svakheter.
- Legg frem avhengighet som hjernens respons eller en emosjonell respons på stress, og ikke som en personlig svikt.
- Si: «Noen ganger bruker man ting for å føle seg bedre når livet er tøft. Det er ikke en svakhet, det er et tegn på at man trenger støtte.»

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 6

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Forstå forskjellen mellom «liker» og «trenger» i utviklingen av avhengighet. Dette er viktig for å bygge bevissthet rundt hvordan avhengighetsadferd formes og vedvarer.

Vitenskapelig bakgrunn

Kjernebegreper
- Liker = Nytelse eller glede du kjenner på når du opplever noe tilfredsstillende (f.eks. spiser sjokolade, spiller et spill).
- «Du gjør noe fordi det føles bra.»
- «Gir noe «godt». Bringer ut positive følelser som glede, nytelse, forventning og sosial tilhørighet.
- Reduserer noe «dårlig». Reduserer stress og hjelper deg unngå noe negativt: Avslapning og unngår negative tanker og følelser.
- Trenger = Sug etter eller motivasjon for å oppsøke den opplevelsen igjen, selv om det ikke gir like mye glede lenger. Dette kan vedvare selv om nytelsen (liker) forsvinner.
- «Du kjenner på et sug etter det selv om det ikke er gøy lenger eller har negative konsekvenser.»
- «Aktiviteten eller rusmidlet gir mindre glede eller positive effekter over tid. Ofte forbundet med angst, skyldfølelse eller frykt for å gå glipp av noe.»
- «Tankene dine rundt det blir mer automatiske.»
- «Du fortsetter å gjøre det selv om det skaper problemer eller stress.»
- I tillegg blir suget gjerne sterkere samtidig som gleden du får ut av det forsvinner. Dette er årsaken til at folk fortsetter å bruke rusmidler eller fortsetter med adferder selv om det ikke føles bra lenger og faktisk skader dem.

Nevrobiologisk nivå
- «Liker» er ofte knyttet til opioid- og endocannabinoid-systemene (nytelsessentre).
- «Trenger» er drevet av dopamin i den mesolimbiske banen (særlig nucleus accumbens)

Hva skjer over tid?
- Dopaminet blir hypersensitivt for signaler (ser en vape, hører en spillvarsling).

- Hjernen lærer: «Dette signalet betyr belønning!» → trigger sug selv om den faktiske belønningen er svak.
- Utvikler toleranse; trenger mer for å få samme effekt.

Resultat:
- Nytelsessignaler (liker) holdes på samme nivå eller reduseres.
- Motivasjonssignaler (trenger) øker dramatisk.

→Tanker om rusmidlet eller aktiviteten og risikoadferden.

Bonusfakta for ungdommer:
«Når du er avhengig, reagerer hjernen mer på tanken om belønning enn på selve belønningen.»

Adferdsnivå
Tidlig fase: Noen begynner fordi det føles godt eller fordi de er nysgjerrig (liker). Eksempel: En tenåring prøver å vape fordi det smaker godt, føles avslappende og er sosialt.
Senere fase: De fortsetter å gjøre det fordi de føler at de trenger det (trenger), selv om det ikke er gøy lenger. Adferden blir mer tvangspreget (du trenger det for å slappe av).
Eksempel: Den samme tenåringen vaper hver dag, kjenner på angst uten og bruker alt for mye penger på det.
Nøkkelinnsikt: Avhengighet handler ikke om å jage nytelse, men om å unngå ubehag og tilfredsstille et sug.

Emosjonelt nivå:
Liker: Positive følelser: spenning, glede, avslapning, sosial tilhørighet
Skifte: Økt emosjonell tilknytning til aktiviteten eller rusmidlet. Frykt for å miste det. Skyldfølelse, angst, ambivalens.
Trenger mer: Blandede eller negative følelser dominerer: skam, håpløshet, frykt
Nøkkelinnsikt for ungdommer: Avhengighet handler ikke bare om sug; det handler om å håndtere ubehagelige følelser. Folk bruker ofte rusmidlet/adferden for å unnslippe disse følelsene, noe som leder dem inn i en ond sirkel.

Kognitivt nivå (tanker)
Tidlig fase: Tanker er fokusert på glede, det nye og sosial aksept. Eksempel: «Dette er gøy», «Alle gjør det», «Jeg føler meg avslappet». «Jeg har dette under kontroll.»
Skifte: Tanker blir mer repetitive og påtrengende. Eksempel: «Jeg trenger dette», «Jeg klarer ikke slutte å tenke på det», «Hva om jeg ikke får det?»
Senere fase: Kognitiv forvrenging og rasjonalisering opptrer. **Eksempel:** «Jeg skal slutte senere», «Det er ikke så ille», «Jeg trenger det for å kunne håndtere dette». Negative tanker om seg selv.
Eksempel: «Jeg har ikke kontroll, jeg er en dårlig person fordi jeg gjør dette.»
Nøkkelinnsikt: Avhengighet påvirker hvordan folk tenker, ikke bare hva de føler eller gjør. Hjernen begynner å prioritere rusmidlet eller adferden over andre mål, selv om personen ikke lenger finner glede i dem.

Hvorfor dette er viktig
Ungdommer tenker ofte avhengighet = elske rusmidlet/aktiviteten. Realitet: Avhengighet = sug uten glede, ofte forbundet med emosjonell smerte og forvrengte tankeganger.
Bevissthet kan hjelpe dem til å forstå hvordan vaner kan spinne ut av kontroll og bli til noe som er mer tvangspreget og mindre gledefylt, og til å kjenne igjen dette som en risiko for å utvikle avhengighet.

Pedagogiske merknader:
- Bruk alderstilpasset språk og eksempler som ungdommene kan relatere til (sosiale medier, gaming, snacks, energidrikker).
- Oppmuntre til diskusjon uten fordømmelse; legg vekt på nysgjerrighet og refleksjon heller enn å finne frem til «riktige» svar.
- Støtt små grupper under arbeidet ved å gå mellom dem og stille spørsmål hvis deltakerne sliter med å skille mellom «liker» v. «trenger».
- Normaliser at alle opplever overgangen mellom «liker» til «trenger» forskjellig; unngå å gjøre noen skamfull.

Kulturell sensitivitet
- Vær oppmerksom på at kulturelle normer kan påvirke oppfatninger om rusmidler, sosial adferd eller nettbaserte aktiviteter.
- Gi eksempler som er inkluderende for ulike bakgrunner (f.eks. ikke alle ungdommer vaper eller drikker energidrikker).
- Unngå antakelser om deltakernes hjemmemiljø, oppfatninger eller tilgang til teknologi.
- Respekter språkpreferanser; klargjør begreper som kan være ukjente for andre kulturer.



Modul 2:

Forstå traumer og stress



Forklaring:

Mange unge med migrasjonsbakgrunn opplever potensielt traumatiserende hendelser eller daglige stressfaktorer knyttet til migrasjon og reetablering (f.eks. separasjon fra familien, en usikker fremtid og økonomiske vanskeligheter). Selv om unge migranter ofte er svært robuste, er det ikke uvanlig for dem å ha et høyt nivå av traume- og stresssymptomer. Disse reaksjonene kan skape angst og forvirring, og aktivitetene i denne modulen er ment å hjelpe ungdommene forstå hva det er som skjer med dem og vise dem hvordan de kan håndtere dette på en sunn måte.

Modulens målsettinger:

Etter å ha gjennomført modulen bør deltakerne kunne:
- Forstå hva psykiske traumer er og hvordan de påvirker kropp og sjel.
- Kjenne igjen vanlige traume-/stressreaksjoner (hyperaktivering, påtrengende tanker eller unnvikelse).
- Lære hvordan traumer kan øke risikoen for rusmiddelbruk.

Viktig å merke seg for tilretteleggere:

- Deltakerne bør ikke dele detaljert informasjon om traumatiske opplevelser. Bruk regelen «kun overskrifter» (f.eks. oppsummer opplevelsene som overskrifter i en avis eller kapitteloverskrifter i en bok).
- Det er frivillig å dele. Ikke legg press på noen.
- Minn deltakerne på at de kan forestille seg minner på en skjerm langt unna eller i svart-hvitt, for å redusere hvor intenst det oppleves.
- Din rolle er å veilede og styre, ikke å yte terapi.



2.2.1. Aktivitet 1:
Sant eller ikke: Traumeutgaven

Målsetting: Introdusere temaet psykiske traumer på en ungdomsvennlig måte.

Temaer:
- Traumer
- Følelser
- Robusthet

Læringsutbytter:
- Forstå hva et traume er.
- Kjenne igjen eksempler på potensielt traumatiske hendelser.
- Skille mellom traumer og robusthet.

Materialer: Flippover, tusjer, trykt kaninen & hjernen-skisse

Deltakere: Opptil 20

Sosial setting/oppsett: Kan gjennomføres i en sirkel

Varighet: 30–40 minutter

Instrukser:
1. Begynn med å spørre: «Har dere noen gang hørt ordet traume før? Hva tror dere det betyr?» La deltakerne gi korte svar, skriv noen på tavla.

2. Forklar:
• T«Traume er en normal reaksjon på unormale hendelser. Det kan få en person til å føle seg utrygg, trist, redd eller nummen. Det kan endre på hvordan en person ser på seg selv, andre og verden.» Gi et eksempel deltakerne kan relatere til:
«Se for deg, for eksempel, noen som blir vitne til en stor ulykke eller som mister en de har kjær. Dette kan gjøre at de føler seg veldig opprørt inne i seg.»

3. Introduser kaninen & hjernen-metaforen (vis skisse) 1:
• T«Se for deg en kanin i skogen. Kaninen er alltid på utkikk etter fare, som en rev. Når kaninen ser en skygge eller hører en lyd, løper den sin vei med en gang. Dette er hjernens alarmsystem som jobber for å holde kaninen trygg. Hjernen vår fungerer på en lignende måte. Etter et traume kan hjernen begynne å reagere litt som kaninen: alltid på utkikk, alltid klar til å løpe, selv om det ikke er noen reell fare. Det er slik traumereaksjoner som angst, skvettenhet eller mareritt oppstår.»

4. Forklar kort eventuelle ukjente begreper (f.eks. «diskriminering», «migrasjon», «misbruk») med alderstilpasset og nøytralt språk. Sjekk infoboksen for mer.

5. Del inn i små grupper på 4–5 deltakere.

6. Gi hver gruppe et ark med hendelser.
• Krig
• Vold
• Misbruk
• Ulykker
• Tap
• Separasjon
• Fattigdom
• Diskriminering
• Tvungen migrasjon

7. Be gruppene om å diskutere hver enkelt hendelse og komme til enighet om de tror hendelsen kan være traumatisk eller ikke. Be gruppene om å krysse av i kolonnen: Ja/nei

8. Etter 5–7 minutter, hent alle gruppene inn og ta en diskusjon i plenum.

9. Skriv alle hendelsene på tavla og be gruppene om å dele sine synspunkter.

10. Avslør at alle disse kan være traumatiske, men at ulike personer kan reagere ulikt. Ikke alle som opplever traumer utvikler varige problemer. Mange mennesker klarer seg godt på tross av store belastninger.

Debrief-spørsmål:

1 Metafor tilpasset fra Hantke & Gørges (2012).
• Hvilke hendelser var du overrasket over at kunne være traumatiske?
• Hvorfor tror du to ulike personer kan reagere ulikt på samme hendelse? (Inviter deltakerne til å reflektere rundt ulikheter.
Spør: «Tror du støtte fra familien eller opplevelser man har hatt tidligere kan påvirke hvordan man reagerer?»
Legg vekt på at det er normalt å ha forskjellige reaksjoner, og at det ikke er et tegn på svakhet.
Oppsummering: «Reaksjoner avhenger av trygghet, tilhørighet og erfaring.»)

• Hva hjelper hjernen & kaninen & hjernen-metaforen deg til å forstå om traumer? (Hvis ingen svarer, si: «Den viser at hjernen vår fortsatt reagerer som kaninen: på vakt og klar til å løpe, selv om vi faktisk er trygge.»)

Tips til tilretteleggere:
• Før dere begynner, heng opp hendelseskort (f.eks. krig, ulykker, separasjon, fattigdom) på veggen eller på tavla.
• Forbered svarark til gruppene, der deltakerne kan markere «Traumatisk»/«Ikke traumatisk».
• Sett opp rommet slik at grupper på 4–5 enkelt kan diskutere, fjern pulter eller hindringer om nødvendig.
• Hvis deltakerne utfordrer en hendelse (f.eks. «fattigdom er ikke et traume»), forklar: «Ikke alle opplever fattigdom som traumatisk, men for noen kan fattigdommen oppleves så overveldende at det hindrer deres evne til å mestre livet, og det er da det blir et traume.»
• Avslutt alltid med en påminnelse om motstandskraft: mange overvinner og tilpasser seg etter et traume.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 1

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Denne aktiviteten introduserer traumer på en enkel, interaktiv måte. Sant eller usant-formatet holder deltakerne engasjert, mens kaninen og hjernen-metaforen gjør det enkelt å forstå hjernens reaksjoner.
Denne aktiviteten introduserer traumer på en enkel, interaktiv måte. Sant eller usant-formatet holder deltakerne engasjert, mens kaninen og hjernen-metaforen gjør det enkelt å forstå hjernens reaksjoner.

Vitenskapelig bakgrunn
• Traume = overveldende hendelse > mestringsevne.

• **Årsaker:** krig, vold, misbruk, ulykker, tap, separasjon, fattigdom, diskriminering, tvungen migrasjon.

• **Symptomer:** frykt, tristhet, nummenhet, konsentrasjonsvansker, irritabilitet, mareritt, unnvikenhet, hypervaktsomhet.

• Traumer kan forstyrre hvordan man ser verden og opplevelsen av trygghet.

• Motstandskraft er mulig: ikke alle traumer fører til langvarige problemer.

• **Krig:** Når to eller flere grupper eller land slåss med våpen. Det kan føre til at folk blir redde, kommer i fare eller må flykte fra hjemmene sine. (Eksempel: «Når folk må flytte til en annen by fordi landet de bor i ikke er trygt lenger.»)

• **Vold:** Når noen skader en annen med vilje, fysisk eller emosjonelt. (Eksempel: «Når noen slår, dytter eller sier sårende ord for å skremme en annen person.»)

• **Mishandling:** Når noen bruker makt for å skade eller kontrollere en annen person, igjen og igjen. Dette kan være fysisk, emosjonelt eller på annen måte. (Eksempel: «Når en voksen hele tiden skriker til eller slår et barn – det er mishandling.»)

• **Ulykker:** Uforutsette vonde hendelser som skader eller skaper frykt. (Eksempel: «En alvorlig bilulykke eller å falle ned fra en stor høyde.»)

• **Tap:** Når vi mister noen eller noe som er viktig for oss. (Eksempel: «Når en vi er glad i dør, eller når du mister hjemmet ditt i en brann.»)

• **Separasjon:** Å være atskilt fra noen vi er glad i. (Eksempel: «Når foreldre bor i ulike hus, eller når du flytter bort fra din beste venn.»)

• **Fattigdom:** Når noen ikke har nok penger eller ressurser til grunnleggende behov, som mat, klær eller bolig. (Eksempel: «Når en familie ikke har råd til å kjøpe nok mat eller varme klær.»)

• **Diskriminering:** Når noen blir behandlet urettferdig på grunn av hvem de er, f.eks. på grunn av kjønn, hudfarge, religion eller bakgrunn. (Eksempel: «Når noen ikke blir akseptert bare fordi de kommer fra et annet land.»)

• **Tvungen migrasjon:** Når noen må forlate hjemmet eller landet sitt fordi det ikke er trygt der. (Eksempel: «Familier som flytter til et annet sted på grunn av krig eller fare.»)

Pedagogiske merknader:
• Bruk dette som en forsiktig inngang før man går inn i tyngre traumeinnhold.
• Hold fokus på normalisering; traumereaksjoner er vanlige og beskyttende.
• Unngå at det blir en diskusjon om hvem som har «ekte traumer».
• Ikke legg press å deltakere som ikke ønsker å delta. De kan også lære av å se på de andre.

• Bruk generelle eller tredjepersonseksempler når du beskriver traumatiske hendelser (f.eks. «noen barn kan oppleve...») fremfor å vise til deltakernes personlige erfaringer. Deltakerne kan dele sine egne erfaringer om de vil, men tilrettelegger bør unngå antakelser om deltakeres erfaringer i forklaringene de gir.

Kulturell sensitivitet
• Noen hendelser (f.eks. migrasjon, diskriminering) kan være en realitet for noen av deltakerne. Anerkjenn dette forsiktig uten å legge press på dem om å dele personlige erfaringer.
• Hold språket nøytralt og ikke-dømmende.

Tilretteleggerressurs
• Kaninen & hjernen-skisse (Hantge &Görges)

PDF

Forklaring av vanlige traumereaksjoner

Tilrettelegger kan forklare noen traumereaksjoner hvis det er nødvendig.

Reaksjon	Enkel forklaring	Eksempel
Hyperaktivering	*Føler seg anspent, på vakt, skvetten*	• *«Kroppen min er alltid klar til å slåss eller rømme.»* • *«Jeg er alltid på vakt for ting jeg er redd for.»* • *«Jeg skvetter lett når jeg hører en høy lyd eller når noe overrasker meg.»*
Påtrengende tanker	*Uønskede minner eller flashbacks*	• *«Bilder av hendelsen popper opp i hodet mitt.»* • *«Jeg har hatt vonde drømmer eller mareritt om hendelsen.»* • *«Det kjennes ut som om hendelsen skjer om og om igjen.»*
Unnvikenhet	*trekker seg unna, unngår steder, folk, situasjoner*	• *«Jeg faller ut eller fryser til.»* • *«Jeg prøver å ikke tenke på eller snakke om hendelsen.»* • *«Jeg prøver å skyve unna det jeg føler om hendelsen.»*



2.2.2. Aktivitet 2: Påtrengende tanker: «En uønsket gjest»

Målsetting: Eksternalisere påtrengende traumesymptomer og utforske mestringsstrategier.

Temaer:
- Traumer
- Mestringsstrategier
- Følelser

Læringsutbytter:
- Kjenne igjen hvordan påtrengende minner kommer til uttrykk.
- Normalisere disse erfaringene som vanlige traumereaksjoner.
- Identifisere mestringsstrategier.

Materialer: Papir, skriveredskaper, fargeblyanter

Deltakere: Opptil 15

Varighet: 15–30 minutter

Oppsett: Deltakerne bør sitte i en sirkel eller deles inn i små grupper for å fremme deltakelse.

Set-up: Participants should ideally sit in a circle or in small subgroups to encourage participation.

Instrukser:

1. Introdusere metaforen om en «uønsket gjest» som et bilde på påtrengende tanker. Forklar hvordan det noen ganger er slik at når noe vondt har skjedd, kommer minnene fra hendelsen tilbake spontant, som en uønsket gjest.

2. Be deltakerne om å skrive om, tegne eller beskrive denne gjesten. Ved behovkan man oppmuntre dem til å tenke over hva de følte etter opplevelsen eller komme med forslag til hvordan den uønskede gjesten kan se ut.

3. Styr refleksjonsøvelsen med spørsmål:
- Når dukker dette opp?
- Hva kjenner du i kroppen din?
- Hva får det deg til å føle/gjøre?
- Hva hjelper deg til å roe det ned?
- For å oppmuntre deltakeren til å dele kan man komme med eksempler. For eksempel svetting, hjertebank og svimmelhet kan være tegn på frykt eller angst (se også aktivitet 2.1)

4. Deltakerne kan også dele i små grupper før de deler i plenum.

5. Valgfritt: åpne for en kort diskusjon om mestringsstrategier.

Debrief-spørsmål:

- Ga metaforen mening for deg?
- Hvilke strategier hjelper når «gjesten» dukker opp?

Tips til tilretteleggere:

- Oppmuntre deltakerne til å beskrive gjesten på kreative måter (størrelse, form, farge, adferd) fremfor konkrete traumedetaljer.
- Hvis deltakerne strever med beskrivelsen, kom med forslag: «Kommer gjesten brasende inn, eller sniker den seg inn?»
- Etter å ha laget tegninger, legg vekt på mestringsstrategier: «Hva hjelper deg i å sende gjesten bort eller roe ham ned?»
- Tydeliggjør at slike gjester er vanlige; mange opplever dem etter traumer.
- Hvis en deltaker begynner å dele faktiske traumedetaljer, minn dem om følgende: «Husk at vi ikke trenger å gå i detalj. La oss fokusere på gjesten som et symbol.»
- Barn kan ha vanskelig for å identifisere eller sette ord på følelsene sine direkte. Begynn med *2 Eksternaliseringstilnærming basert på narrativterapi (White & Epston, 1990)* fysiske reaksjoner (f.eks. hjertebank, svette, svimmelhet). Dette kan hjelpe dem knytte disse reaksjonene til følelser som frykt, angst eller tristhet.
- Bruk konkrete, kjente eksempler (dyr, trær, gjenstander) for å representere følelser. Dette gjør abstrakte følelser lettere å forstå og uttrykke.



Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 2

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten

Denne aktiviteten hjelper deltakerne bedre forstå påtrengende traumereaksjoner på en trygg, metaforisk måte. Ved å forholde seg til påtrengende tanker som en «uønsket gjest», kan ungdommen se på disse opplevelsene som separate fra seg selv, noe som besøker dem, fremfor noe de er. Denne eksternaliseringen reduserer selvklandring og støtter diskusjon om mestring.

Vitenskapelig bakgrunn

- Påtrengende symptomer: uønskede minner, flashbacks og mareritt.

- **Eksempler inkluderer blant annet:**
- «Bilder av hendelsen popper opp i hodet mitt.»
- «Jeg har hatt vonde drømmer eller mareritt om hendelsen.»
- «Det føles som om hendelsen skjer om og om igjen.»
- Hvorfor de oppstår: Traumeminner lagres på en fragmentert, sansebasert måte og ikke som en sammenhengende historie. Små signaler (lukter, lyder, synsinntrykk) kan «trigge» minnet og bringe det frem til overflaten igjen.
- **Effekt:** Påtrengende tanker kan være svært opprørende, og kan føre til frykt, skam eller forvirring.
- **Normalisere opplevelsene:** Dette er vanlige traumereaksjoner, ikke et tegn på svakhet eller at «man er i ferd med å bli gal».

Pedagogiske merknader:

- Metaforen om en «uønsket gjest» gjør det lettere å snakke om erfaringene uten at det fører til retraumatisering.
- Ved å tegne eller beskrive bidrar man til å eksternalisere symptomet, noe som gir deltakerne kontroll.
- Deling bør fortsatt være frivillig. Ikke alle er klare til å snakke om sin «gjest».
- Styr gruppen tilbake til mestring og trygghet fremfor å dvele ved detaljer fra traumatiske hendelser.

Kulturell sensitivitet

- Noen deltakere kan relatere bedre hvis «gjeste»-metaforen knyttes til familiære bilder (f.eks. en plagsom nabo, en uvelkommen gjest i et selskap).
- Vær forsiktig hvis «gjeste»-metaforen kolliderer med kulturelle verdier om gjestfrihet, understrek at dette er en uønsket gjest.
- Normaliser religiøse/spirituelle tolkninger med respekt (f.eks. hvis deltakerne beskriver gjesten som en «ond ånd» eller «mørk energi»).



2.2.3. Aktivitet 3: Hyperaktivering – Alarmsystem

Målsetting: Forklare hyperaktivering ved hjelp av en metafor om en alarm i hjernen.

Temaer:
- Traumer
- Følelser
- Støtte fra venner

Læringsutbytter:
- Forstå hyperaktivering som en overlevelsesrespons.
- Knytte fysiske symptomer (anspenthet, skvettenhet) til traumer.
- Normalisere disse opplevelsene.

Materialer: Visuelt bilde av alarmsystem (utskrevet eller projisert) fra aktivitetsmaterialer-delen, flippover

Deltakere: Opptil 20

Varighet: 20 minutter

Instrukser:

1. Vis et bilde av et alarmsystem.
2. Si:
• «Hjernen vår har et alarmsystem som beskytter oss. Når det oppstår en reell fare, slår det seg på og bidrar til å holde oss trygge. Etter veldig stressende eller skremmende opplevelser kan dette alarmsystemet bli ekstra sensitivt. Det kan bli utløst selv om vi faktisk er trygge. Det er derfor noen kan føle seg skvetne, nervøse eller alltid på vakt.»
3. Gi eksempler:
• «Jeg skvetter når jeg hører en høy lyd.»
• «Musklene mine er spente selv om det ikke er noe som skjer.»
• «Det føles som om noe ille skal skje, selv om ting er ok.»
4. Del deltakerne inn i små grupper (3–5).
5. Gi hver gruppe et scenario-kort (eller vis dem på tavlen). Be dem om å spille ut eller beskrive hvordan kroppen kan reagere og hva man kan føle.
Diskuter sammen: «Hvor i kroppen føler du dette? Hva kan denne følelsen bety?»
Scenario-eksempler:
Strømbrudd: «Lyset går plutselig når du er på rommet ditt.»
• Fysisk: Hjertet banker, hendene er svette og musklene spenner seg.
• Potensielle følelser: Frykt, nervøsitet, overraskelse.
Plutselig høy lyd: «En dør smeller i nærheten.»
• Fysisk: Skvetter, hjertet banker, hyperventilerer.
• Potensielle følelser: Skvetter, nervøs, på vakt.
Uventet situasjon: «Du hører en uventet lyd, som en telefonalarm eller noen som mister noe i gulvet.»
• Fysisk: Hjertebank, hyperventilering, armer/bein spenner seg.
• Potensielle følelser: På vakt, skvetten, ubehag.
6. Koble dette til kroppen:
«Dette kalles hyperaktivering. Det er kroppen som prøver å beskytte deg, det er ikke et tegn på svakhet.

Debrief-spørsmål:
• Hva legger du merke til i kroppen din når du føler deg utrygg?
• Hvordan ligner dette på et alarmsystem?

Tips til tilretteleggere:
• Legg frem metaforen som en historie: «Det er som røykvarsleren du har hjemme.
Noen ganger løses den ut selv om du bare lager ristet brød.»
• La deltakerne dele felles erfaringer med å være «skvetne».
• Valider alle svar: målet er gjenkjennelse, ikke diagnostisering.
• Minn deltakerne på: alarmen kan bli mindre sensitiv over tid med sunn mestring.
• Hold tonen rolig og likefrem.
• Ikke be om traumehistorier.
• Hvis noen reagerer følelsesmessig → ta en kort pustepause før dere fortsetter. Sjekk ev. inn med vedkommende under fire øyne etterpå.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 3

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Aktiviteten forklarer hyperaktivering, en av de vanligste traumereaksjonene, med en enkel meta-for ungdommene kan forståskjønne. Alarmsystem-analogien viser at kroppen ikke er «ødelagt», men overbeskyttende, noe som bidrar til å redusere skamfølelse og frykt.

Vitenskapelig bakgrunn
• **Hyperaktivering:** en tilstand der man hele tiden er anspent, på vakt eller skvetten.
• **Symptomer:** hjertebank, svette, muskelspenning, irritabilitet, insomnia, konsektrasjonsvansker, skvetter lett.
• **Overlevelsesreaksjon:** etter traumer blir amygdala (fryktsenteret i hjernen) oversensitiv. Den sender signal om fare for ofte, selv når det ikke er noen fare på ferde.
• **Formål:** disse reaksjonene har utviklet seg for å beskytte oss, men de blir veldig slitsomme når de utløses unødvendig ofte.
• **Normalisering:** hyperaktivering er ikke et tegn på svakhet eller patologi, det er kroppen vår som prøver å holde oss trygge.

Pedagogiske merknader:

• **Bruk relaterbare eksempler:** skvetter når en dør smeller, holder rommet under konstant oppsyn.
• Oppmuntre til latter der det passer, f.eks.: alarmmetaforen bidrar til å redusere frykt samtidig som man holder ting lyst og lett.
• Understrek at hyperaktivering kan håndteres med beroligende strategier og grunningsøvelser.
• Hold forklaringene korte og tilgjengelige, unngå overdrevent klinisk språk.

Kulturell sensitivitet
• I noen kulturer kan fysiske symptomer (svette, hjertebank) tolkes på en spirituell måte (f.eks. besettelse, det onde øye). Anerkjenn dette på en respektfull måte og bring diskusjonen tilbake til alarmmetaforen.
• Bruk relevante, lokale bilder. Noen grupper kan relatere bedre til en bilalarm eller en telefonalarm enn en husalarm.
• **Normaliser opplevelsen:** «Mange personer fra alle typer kulturer opplever dette etter traumer.»

Tilretteleggerressurs
• Videoforklaring på arabisk:

YouTube link QR

VIDEO

2.2.4. Aktivitet 4:
Unngåelse – Ta den lange veien rundt

Målsetting: For å hjelpe deltakerne forstå hva unngåelse er, hvorfor det skjer og hvordan dette er relatert til mestring etter en stressende eller traumatisk opplevelse bør man bruke klare metaforer som gjør konseptet trygt og tilgjengelig.

Temaer:
- Traumer
- Mestringsstrategier
- Støtte fra venner

Læringsutbytter:

Etter å ha gjennomført denne aktiviteten vil deltakerne kunne:
- Forstå unngåelse som en naturlig, beskyttende respons på stress eller traume.
- Kjenne igjen hverdagslige eksempler på unngåelse i eget liv.
- Reflektere rundt når unngåelse kan være hjelpsomt og når det kan bli begrensende.
- Bruke metaforer (omkjøring og lintøyskap) for å bedre forstå hvordan minner prosesseres.

Materialer: Store papirark eller flippover, tusjer, utskrifter med diskusjonsspørsmål (valgfritt).

Deltakere: Små grupper på 3–5 anbefales; aktiviteten kan tilpasses større grupper.

Varighet: 40–50 minutter

Instrukser:

1. Begynn med en historie:

• «Se for deg en gate du pleide å gå ned hver dag, men noe fryktelig har skjedd der. Nå blir du opprørt eller redd hver gang du tenker på det.» Så du unngår å gå den gaten og tar en omvei i stedet. Det er det unngåelse er, du holder deg unna steder, personer eller ting som minner deg om den traumatiske hendelsen.»

2. Forklar lintøyskap-metaforen:

• «Hjernen vår lagrer minner som klær i et skap. Når noe stressende skjer, kan vi vanligvis lagre det på en organisert måte. Vi husker hva som skjedde, når det skjedde og hva vi følte.
• Når noe traumatisk skjer, bryter arkivsystemet vårt sammen. Minnet blir stappet inn i skapet uten arkivmappe eller merkelapp. Senere skjer det en liten hendelse, der for eksempel en lyd eller en lukt dulter borti skapet så det rotete minnet faller ut. Plutselig kjenner vi på panikk eller smerte uten å vite hvorfor.
• Den nåværendetilstanden for hukommelsen din kan sammenlignes med et skap der du har stappet inn mange ting veldig raskt, sånn at du ikke kan lukke skapdøren helt 3 Hukommelsesmetafor tilpasset fra TF-CBT psykoedukasjonsmateriell (Cohen, Mannarino & Deblinger, 2017) . På ett tidspunkt vil døren gå opp og noe faller ut. Hva må du gjøre for å unngå at ting faller ut? Du må ta ut alt sammen, se på tingene, sortere dem og deretter legge dem tilbake i skapet på en ryddig måte. Det er det samme med et minne fra en traumatisk hendelse. Dessverre kan du ikke bare lukke døren uten først å se på alt som har skjedd og sortere det etter hvilken mening det har for deg. For at det skal kunne bli en del av fortiden din, må du se på det og kategorisere det.»

3. Ta en pause og sjekk at alle forstår. Oppmuntre deltakerne til å relatere til bildebruken fremfor å dele personlige informasjon om egne traumer.

4. Diskusjon i små grupper: Del deltakerne inn i små grupper (3–5). Be dem om å diskutere eksempler på unnvikelse i dagliglivet eller situasjoner der de har tatt «den lange omveien rundt» (f.eks. eksamener, tøffe samtaler, spesifikke steder). Gi dem 3–5 minutter til å diskutere.

5. Be hver gruppe om å dele ett kort eksempel i plenum.

6. Oppsummer: unngåelse kan beskytte oss på kort sikt, men hvis vi gjør oss for avhengige av det, kan det hindre oss i å «arkivere» ting ordentlig.

Debrief-spørsmål:

• Når har du lagt merke til unngåelse i eget hverdagsliv (f.eks. eksamener, tøffe samtaler, spesifikke steder)?
• Når kan unngåelse være hjelpsomt? Når blir det begrensende? (sjekk infoboks for forklaring)

Tips til tilretteleggere:

• Normaliser unngåelse: «Det er kroppens måte å beskytte deg på.»
• Bruk en ikke-dømmende tilnærming: unnvikelse er ikke «feil», men har sine begrensninger.
• Hvis deltakerne deler eksempler, hold det på et generelt nivå (f.eks. «Noen ganger unngår jeg å tenke på eksamen») heller enn traumespesifikt.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 4

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten

Denne aktiviteten bruker omkjørings- og lintøy-skapsmetaforer for å forklare unngåelse. Sammen viser begge både de beskyttende og de begrensende sidene ved unngåelsesadferd, slik at disse abstrakte psykologiske prosessene blir mer håndfaste for ungdommene.

Vitenskapelig bakgrunn

- Unngåelse: aktivt unngå traumerelaterte tanker, følelser eller påminnelser.
- **Eksempler:** emosjonell nummenhet, trekke seg unna, unngå personer/steder, distraksjon.
- **Beskyttende funksjon:** hindrer umiddelbar overveldelse.
- **Begrensende funksjon**: over tid står det i veien for integrasjon av minnene, forlenger plagene.
- **Bred definisjon av traume:** Traumer omfatter ikke bare krig eller vold, men også separasjon, diskriminering, fattigdom og andre vanskelige opplevelser.
- **Normaliser reaksjoner:** Understrek: «Du er ikke ødelagt, kroppen din beskytter deg.» Stressreaksjoner som hyperaktivering, unngåelse eller påtrengende minner er vanlige etter traumer.
- **Unngå retraumatisering:** Ikke oppmuntre deltakerne til å dele detaljerte traumatiske opplevelser. Bruk «overskrifts»-strategien for deling og hold diskusjonen trygg og regulert.
- **Fokuser på vekst og styrker:** Legg vekt på mestring, robusthet og indre ressurser. Forsterk håp og budskapet om at det er mulig å overvinne dette.

Pedagogiske merknader:

- Presenter metaforene som «mini-historier» heller enn som tørre forklaringer.
- Hold fokus på konseptene, ikke på deltakernes personlige traumer.
- Sørg for at metaforene er alderstilpasset: for yngre ungdommer kan gateeksemplet være mer relevant enn lintøyskapet.

Kulturell sensitivitet

- I noen kulturer er unngåelse bundet til verdier (f.eks. taushet for å bevare familiens ære). Unngå å betegne dette som negativt.
- Metaforene kan tilpasses: hvis skap ikke er vanlig, bruk et annet bilde med lagring av ting (f.eks. en kasse, kiste eller sekk).
- Ha respekt for ulikheter: noe som oppleves som unngåelse for en person kan oppleves som beskyttende for en annen.

Tilretteleggerressurs

- Lintøyskapsmetafor (TF-CBT-ressurs): **PDF link**

PDF



Modul 3:

Bygge robusthet og mestringsferdigheter

Forklaring:

Migrasjon og fordrivning kan eksponere unge for vedvarende usikkerhet, sosial isolasjon og emosjonelle påkjenninger. Ulike erfaringer, som separasjon fra familien, sosial ekskludering, diskriminering eller traumatiske minner kan få konsekvenser for deres følelse av trygghet og tilhørighet. Når slike utfordringer forblir uløst kan de komme til uttrykk som angst, irritabilitet eller emosjonell tilbaketrekking. For noen kan en slik situasjon føre til usunne mestringsstrategier, inkludert rusmiddelbruk eller annen risikoadferd.

Denne modulen fokuserer på å hjelpe deltakerne forstå og styrke sine iboende ressurser til mestring og tilpasning. Gjennom praktiske aktiviteter og refleksjon veiledes ungdommene til å legge merke til hvor i kroppen de kjenner på stress, oppdage trygge sanseverktøy for avspenning og avslapning, uttrykke sine indre opplevelser gjennom kunst og historiefortelling og utvikle individuelle strategier for emosjonell regulering.

Målet er å støtte unge mennesker i utviklingen av robusthet, ikke ved å unngå stress, men ved å utvikle evnen til å stå i utfordringer med balanse og selvtillit. Ved å integrere mindfulness, selvutfoldelse og gruppereflekSjon oppmuntres ungdommene til å gjøre stress om til en læringsmulighet, styrke deres emosjonelle fleksibilitet og redusere behovet for skadelige mestringsstrategier.

Modulens målsettinger:

- Forstå hvordan stress og traumer kan påvirke følelser, adferd og avhengighetsrisiko.
- Identifisere praktiske og trygge mestringsalternativer for å håndtere vanskelige følelser uten å ty til skadelige mestringsstrategier.
- Styrke selvtillit, mestring og en følelse av kontroll i håndteringen av utfordringer i livet.
- Fremme empati og kollektiv støtte ved å dele erfaringer med mestring og rehabilitering i et trygt, ikke-dømmende miljø.

Viktig å merke seg for tilretteleggere:

- Skap en trygg atmosfære: Start hver aktivitet med klare instrukser og bekreftende ord. Deltakelse bør alltid være frivillig, særlig i refleksjonsøvelser eller andre emosjonelt aktiverende øvelser.
- Vær traumebevisst: Noen deltakere kan ha opplevd traumatiske hendelser. Unngå å stille direkte spørsmål om personlige erfaringer; oppmuntre til symbolske, kreative eller hypotetiske uttrykk.
- Normaliser emosjonelle responser: Anerkjenn at følelser som tristhet, frykt eller sinne er naturlige. Hjelp deltakerne akseptere og regulere slike følelser uten å dømme.
- Kulturell sensitivitet: Tilpass materialer og eksempler til den kulturelle og religiøse konteksten.



2.3.1. Aktivitet 1: **Mestringsalternativer**

Målsetting: Presenter trygge, praktiske alternativer til selvmedisinering.

Temaer:
- Traumer
- Mestringsstrategier
- Bevissthet

Læringsutbytter:
- Anerkjenne koblingen mellom traumer og rusmiddelbruk.
- Prøve ut og reflektere rundt trygge mestringsstrategier.
- Identifisere strategier som kan være nyttig i hverdagslivet.

Materialer: Chili-godteri, sitronskiver, gummistrikk, piggball, flippover

Deltakere: Opptil 15

Varighet: 30 minutter

Instrukser:

1. Si: «Noen ganger når man føler seg stresset, trist eller overveldet, kan det være lett å prøve rusmidler, som sigaretter eller alkohol, for å takle situasjonen.
Dette kan synes å hjelpe en kort stund, men det gjør problemet verre på lang sikt. I steet kan vi bruke sunnere alternativer.»
2. Vis frem alternativene: chiligodteri, sitronskiver, gummistrikk, piggball.
3. Be deltakerne om å teste dem, en etter en. **Spør:**
• «Hva legger du merke til når du smaker på sitronen? Eller når du ruller piggballen i hånden?»
• «Hvor i kroppen kjenner du en reaksjon?»
• «Hvilke sanseinntrykk legger du merke til?»
• «Var det noe i kroppen din som endret seg når du prøvde dette?»
4. Forklar hvordan disse sanseinntrykkene kan flytte fokus og endre følelser:
• «Når du smakte på sitronen eller kjente på piggballen, flyttet du fokuset over på kroppen din. Du la merke til hva du kjente. Når vi opplever sterke emosjoner, stress eller intense følelser, hjelper det å ta en pause og fokusere på kroppen, slik vi gjorde nå. Ved å legge merke til fysiske sanseinntrykk kan det være lettere å føle seg mer avslappet og håndtere intense emosjoner uten at vi trenger å ty til risikofylt adferd (f.eks. røyking, rusmidler, overdreven spilling osv.»
5. Idémyldre flere alternativer i fellesskap: gå en tur, snakke med en venn, lytte til musikk, tegne, be, pusteøvelser. Skriv ned ideene på flippoveren.

Debrief-spørsmål:

• Hvilken strategi fungerte best for deg?
• Hvilken har du lyst til å prøve i ditt eget liv?
• Hvorfor kan disse alternativene være tryggere enn å ty til røyking, alkohol eller andre rusmidler?

Tips til tilretteleggere:

• Gjør klart verktøyene (chiligodteri, sitronskiver, gummistrikk, piggball) på forhånd for smidigere gjennomføring.
• Hent inn deltakernes egne mestringsstrategier for å styrke følelsen av medbestemmelse.
• Denne aktiviteten kan også gjennomføres i små grupper. Del deltakerne inn i grupper på 3–5 personer og be dem om å idémyldre flere trygge mestringsstrategier som de bruker i eget liv. Deretter kan hver gruppe dele en eller to ideer i plenum.
• Avslutt alltid med å trekke en kobling tilbake til avhengighetsforebygging: «Disse verktøyene kan hjelpe oss håndtere stress uten å ty til rusmidler.»



Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 1

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Denne aktiviteten introduserer trygge mestringsstrategier som alternativer til rusmidler. Unge eksperimenterer ofte med rusmidler for å regulere vonde følelser (selvmedisinering). Ved å tilby praktiske, sansebaserte alternativer viser man at det finnes sunnere måter å regulere på.

Vitenskapelig bakgrunn
• Etter å ha opplevd noe traumatisk sliter mange unge med overveldende følelser, flashbacks og manglende tilhørighet. Disse følelsene kan utvikle seg til å bli svært vonde, og det er normalt og forståelig hvis man ikke ønsker å stå i dem.
• Noen tyr til rusmidler (sigaretter, hookah eller andre rusmidler) for å flykte fra disse følelsene, roe seg ned eller føle noe, hvis de ellers opplever en nummenhet.
• Dette kalles selvmedisinering: å bruke rusmidler for å håndtere emosjonell smerte.
• Selv om det kan gi lindring på kort sikt, øker den langsiktige risikoen: avhengighet, forverring av angst eller depresjon og vanskeligheter med å bearbeide traumene.
• **Nøkkelbudskap:** Når sterke følelser, som stress, oppstår er første steg å vende oppmerksomheten innover mot kroppen og hva man føler, fremfor å søke umiddelbar lindring ved hjelp av rusmidler, sosiale medier eller annen ekstern adferd.
• Hvorfor disse verktøyene? Chiligodteri, sitron eller piggball er trygge måter å flytte fokus og legge merke til sanseinntrykk på. Dette hjelper deltakerne til å praktisere jording og emosjonell oppmerksomhet.
• Tilretteleggere bør introdusere denne koblingen på en forsiktig og ikke-dømmende måte, og understreke at å be om hjelp og lære hvordan man kan regulere følelser er en tryggere og mer myndiggjørende måte å takle ting på.

Pedagogiske merknader:
• Hold aktiviteten lett og leken: det kan være gøy å smake på chili eller sitron.
• Oppmuntre til latter og nysgjerrighet: humor tar vekk litt av vekten av traumatiske temaer.
• Fokuser på utforsking, ikke resultater.
• Understrek at små ting kan være kraftige støtter i hverdagen.

Kulturell sensitivitet
• Tilpass verktøyene til hva som er tilgjengelig lokalt (f.eks. sur frukt i stedet for sitron, gjenstander med andre typer overflater i stedet for piggball).
• Inkluder kulturelt eller spirituelt meningsfylte strategier i idemyldringen (f.eks. bønn, tradisjonelle spill, familieritualer).
• Unngå å benevne vanlige kulturelle praksiser (f.eks. å drikke te eller høre på musikk) som «uheldig», fokuser på balanse.



2.3.2. Aktivitet 2: En historie i seks deler

Målsetting: Uttrykke traumeopplevelser symbolsk og bygge mening ved hjelp av historiefortelling og tegning.

Temaer:
- Traumer
- Kritisk tenkning
- Støtte fra venner

Læringsutbytter:

- Bruke kreativitet til å eksternalisere vanskelige følelser på en trygg måte.
- Dele erfaringer symbolsk heller enn bokstavelig.
- Reflektere rundt utvikling og mestring.

Materialer: Papir, fargeblyanter, pastellmaling, post-it-lapper, rolig bakgrunnsmusikk, historiemaler

Deltakere: Opptil 12 (kun små grupper)

Varighet: 45–60 minutter

Rom: Rolige og komfortable omgivelser, med puter eller myke stoler

Instrukser:

1. Forklar metoden: «Vi skal skape en historie i seks deler. I stedet for å snakke direkte om vonde opplevelser, kan dere bruke tegninger, symboler eller figurer for å fortelle historien.»
2. Veiled deltakerne gjennom de seks stegene:
Basert på Six-Part Story Method, utviklet av Lahad & Ayalon (1992) og revidert av Dent-Brown & Wang (2006).
Steg 1: Skap helten → «Helten kan være deg, en person fra en bok, eller til og med et dyr eller en gjenstand.»
S**teg 2:** Definer målet → «Hva er det helten vil? Dette kan være enkelt, f.eks. «være lykkelig», eller noe komplekst, f.eks. «å finne tilbake til familien».
Steg 3: Identifiser hindringen → «Dette kan være et monster, en skummel skog, en høy mur, noe som representerer utfordringen.»
Steg 4: Finn en hjelper → «Dette kan være en person, indre styrke, eller til og med en gjenstand som gir støtte.»
Steg 5: Tegn/skriv resultatet → «Overvinner helten hindringen, lærer helten seg å leve med den, eller finner helten en vei videre?»
Steg 6: Lag en overskrift → «Gi historien din et navn som beskriver hva den betyr.»
3. Gi deltakerne tid til å tegne eller skrive. Spill beroligende musikk i bakgrunnen hvis aktuelt.
4. Inviter deltakerne til å dele sine historier, men understrek at det er frivillig å dele.

Debrief-spørsmål:

- Hvordan opplevdes det å lage en historie på denne måten?
- Fant helten din sine styrker eller hjelpere?
- Hva kan vi lære fra disse historiene om mestring og utvikling?

Tips til tilretteleggere:

- Det er viktig å forklare grundig at deltakerne kan uttrykke sine ideer på ulike måter, som ved å tegne, skrive eller bruke symboler. Noen unge deltakere føler seg kanskje ikke trygge på å tegne, eller de opplever språkbarrierer som gjør det vanskelig for dem å skrive. Oppmuntre dem til å bruke den uttrykksformen de føler seg mest komfortable med og som føles naturlig for dem. Du kan også legge ut gamle blader eller trykte bilder på bordene, så deltakerne kan klippe ut bilder og bygge sine historier på en visuell måte. Sørg for å forklare denne fleksibiliteten godt og spør deltakerne om de har forstått instruksene før de starter på aktiviteten.
- Hvis noen står fast, gi dem noen innspill: «Hva slags helt har du lyst til å skape?»
- Normaliser alle historier, unngå fordømmelse eller overtolkning.
- Hvis en deltaker deler noe som er dypt personlig, takk dem og led dem over på noe trygt.
- Avslutt med avspennende øvelser om det oppstår sterke følelser (f.eks. korte pusteøvelser).

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 2

(Utviklet for tilrettelegger; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Denne aktiviteten lar ungdommer bearbeide traume-relaterte følelser på en trygg og symbolsk måte. Den bruker metaforer og fantasi til å skape distanse, noe som lar deltakerne uttrykke seg selv uten å måte dele personlige eller grafiske detaljer.

Scientific Background
- Vitenskapelig bakgrunn
- **Narrative metoder:** Historiefortelling er et tera-peutisk verktøy som lar personer organisere erfaringer, finne mening og se for seg løsninger.
- **Symbolikk:** Ved å bruke metaforer (dyr, gjenstander, landskap) reduserer man faren for retraumatisering, samtidig som man åpner for å uttrykke følelser.
- **Posttraumatisk vekst:** Selv om historien ikke får en lykkelig slutt, kan den uttrykke robusthet, indre styrke eller nye perspektiver.
- **Fleksibilitet:** Historien kan være uferdig eller symbolsk: målet er å skape mening, ikke en perfekt historie.

Pedagogiske merknader:
- Hold gruppen liten (maks. 12) for trygghet.
- Sørg for å ha nok materiell tilgjengelig: kreativitet gjør det enklere å symbolisere vanskelige følelser.
- Bruk god tid, vær åpen for stillhet og gi rom for refleksjon.
- Aksepter alle typer slutt (lykkelig, trist, tvetydig).

Kulturell sensitivitet
- Oppmuntre til bruk av kulturelt viktige helter og hjelpere (f.eks. tradisjonelle figurer, familie-medlemmer, spirituelle veiledere).
- Respekter det en eller flere deltakere foretrekker abstrakte bilder fremfor figurer.
- Unngå å tilskrive tolkning: la deltakerne definere hva metaforene betyr.

Tilretteleggerressurs
- **Bakgrunnsinformasjon om Six-Part Story Method:**
- Ressurser om traumesensitiv historiefortelling og symbolikk.
- Redigerbare maler kan gjøres klare i forkant og gjøres tilgjengelig for deltakerne.

METHOD



2.3.3. Aktivitet 3: **Ballongøvelse**

Målsetting: Visualisere hvordan stress bygger seg opp og vise hvor viktig det er å ha sunne strategier for å redusere det.

Temaer:
- Bevissthet
- Velvære
- Mestringsstrategier

Læringsutbytter:
- Forstå hvordan stress bygger seg opp i kroppen.
- Anerkjenne behovet for stressreduksjon.
- Identifisere eksempler på stressreduserende metoder.

Materialer: 1 per deltaker, tusjer (valgfritt)

Deltakere: Opptil 20

Varighet: 15–20 minutter

Instrukser:

1. Del ut en ballong per deltaker.
2. Si: «Se for deg at hver gang du føler deg sint, redd eller stresset, blåses det litt mer luft inn i ballongen.»
3. Be deltakerne om å blåse opp ballongene, ett pust per stressende øyeblikk.
4. Spør: «Hvordan kjennes ballongen ut nå?» (forventede svar: stram, full, sprekkeferdig).
5. Si: «Når vi holder alt stresset på innsiden, bygger det seg opp som denne ballongen. Hvis det blir for mye, kan den eksplodere. Det er sånn det føles ut når vi er overveldet.»
6. Slipp luften sakte ut. Si: «Hvis vi slipper luften sakte ut, blir ballongen myk igjen. Kroppen vår kan også roe seg ned hvis vi reduserer stress på sunne måter.»
7. Valgfritt: be deltakerne om å skrive stressfaktorer på ballongene sine før de slipper ut luften.

Debrief-spørsmål:

- Hvordan kjentes deg å blåse opp ballongen og slippe luften ut?
- Hva er noen eksempler på sunne måter du allerede bruker i eget liv for å «slippe luften ut»?
- Hvilke av strategiene du lærte i dag kan du prøve i eget liv?

Tips til tilretteleggere:

- Før aktiviteten starter, spør om noen føler seg ukomfortable med ballonger, for eksempel på grunn av allergi, sanseinntrykk eller frykt for høye lyder. Hvis det er tilfellet, inviter dem til å se for seg prosessen i stedet, ved å visualisere at ballongen fyller seg opp og sakte slipper luften ut, eller la dem bare se på i stedet for å delta direkte. Formålet med øvelsen er å forstå hvordan stress bygger seg opp og kan reduseres på en sunn måte, fremfor å fokusere på den fysiske bruken av ballongen.

- Hold kontroll på energien i gruppen; ballonger kan skape høy stemning. Balanser gøy med refleksjon.

- Bring alltid diskusjonen tilbake til forebygging: stress kan håndteres på mange sunne måter uten rusmidler.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 3

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Denne aktiviteten er en veldig tydelig metafor for stress: hvordan stress bygger seg opp og kan reduseres. Den hjelper ungdommene innse hvor viktig stressmestring er, og knytter dette direkte til avhengighetsforebygging.

Vitenskapelig bakgrunn
- **Oppbygging av stress:** Stress kan bygge seg opp i kroppen og føre til irritabilitet, følelsesutbrudd eller helseproblemer.
- **Kobling til avhengighet:** Uten sunne mestrings-strategier kan unge ty til rusmidler som nikotin, alkohol eller narkotika for midlertidig lindring.
- **Ballongmetafor:** Lett å forstå, gir en felles visuell og fysisk opplevelse av spenning v. avspenning.

Merknad om gjennomføring:
Hvorfor stressmestring er viktig:
- Unge som har opplevd traumer bærer ofte på høye nivåer av indre stress, angst og emosjonell dysregulering.
- Uten gode måter å håndtere dette stresset på, har de høy sannsynlighet for å ty til rask lindring med rusmidler.
- Ved å tilby praktiske, lett tilgjengelige stress-mestringsverktøy kan man redusere behovet for selvmedisinering.
- Gjennom avspennings- og avslapningsøvelser kan man styrke selvregulering, redusere sug og bygge robusthet
- Tilretteleggere bør oppmuntre til jevnlig bruk av slike praksiser og understreke følgende budskap: «Du har sunne metoder du kan bruke til å føle deg bedre og bevare kontrollen.»

Pedagogiske merknader:
- Hold aktiviteten leken: latter gjør det lettere å lære.
- Hvis ballongen smeller, bruk muligheten til å forklare hvordan det føles å plutselig bli overveldet.
- Oppmuntre til at deltakerne deler personlige strategier for stressreduksjon for å normalisere mangfold i mestring.

Kulturell sensitivitet
- I noen sammenhenger kan fysisk stressreduksjon være mindre vanlig; legg vekt på alternative strategier, som bønn, samtaler eller tegning.
- La ungdommene foreslå kulturelt meningsfylte stressreduksjonsmetoder (f.eks. tradisjonell musikk, sport, ritualer).

Tilretteleggerressurs
- Valgfri video: Flight and Trauma – Self-Help

VIDEO

Kategori	Teknikk	Merknader
Jording	*5-4-3-2-1 sanser*	*«Identifiser 5 ting du kan se, 4 du kan ta på, 3 du kan høre, 2 ting du kan lukte og 1 ting du kan smake.»* **PDF**
Påtrengende tanker	*Sett ord på gjenstander eller farger*	*Bruk bilder, teksturer*
	Føtter på gulvet, ta i bakken	*Be deltakerne om å sette føttene på bakken, gni håndflatene sammen eller holde en kald gjenstand, som en stein eller en vannflaske for å kjenne på ekte teksturer.* *Legg til pust med (religiøse/helende) ord*
Avslapning	Spenn og slapp av i muskelgrupper	*Kort oppvarming i gruppe*
	Kontrollert pusting (4-4-4-telling)	*Bruk stillhet eller veiledning*
	Firkantpust/4-7-8 Pusting	*(se fig. 1 under)*
	PMR	*Progressive Muscle Relaxation (progressiv muskelavspenning) er er teknikk der du spenner og deretter slapper av i ulike muskelgrupper for å redusere stress og angst.* **VIDEO**
Spirituell/kulturell	«Anchors of Meaning» oppgaveark	*Identifiser verdier, mening, trosankere*
	Nyttige gjenstander	*Tilby jordende gjenstander, som håndsteiner eller små, kulturelt meningsfylte gjenstander (f.eks. små bønneperler, stoffbiter) som de kan holde i når de opplever angst.*

2.3.4. Aktivitet 4:
Enkel kroppsscanning

Målsetting: Praktiser veiledet avslapning ved å bli bevisst på kroppen

Temaer:
- Bevissthet
- Velvære
- Jording

Læringsutbytter:
- Kjenne igjen deler av kroppen som er anspente
- Praktisere stressreduksjon gjennom pusteøvelser og bevissthet.
- Oppleve ro og jording.

Materialer: Stille rom, matter eller stoler, valgfri rolig musikk eller naturlyder Deltakere: opp til 10–15, helst færre. Del ved behov inn i to grupper eller alterner med andre aktiviteter.

Sosial setting/oppsett: Be deltakerne om å legge seg ned med god plass mellom seg, hvis dette er mulig.

Varighet: 15 minutter

Instrukser:

1. Be deltakerne om å sette eller helst legge seg ned i en komfortabel stilling med god plass til alle. En kort oppvarming kan bidra til å skape en avslappet atmosfære (f.eks. alle sier navnet sitt og hva som er favorittmaten deres).
2. Si: «Vi skal gjøre en kort kroppsscanning. Dette betyr at vi skal fokusere på ulike deler av kroppen, en etter en, og la dem slappe av.»
3. Led deltakerne gjennom en scan, fra topp til tå:
• Fokuser på pannen og øynene → slapp av her.
• Fokuser på skuldre og armer → la dem bli tunge og myke.
• Fokuser på brystet og pusten → langsom og rolig.
• Fokuser på bein og føtter → slapp av mot gulvet.
4. Etter 5–10 minutter, be rolig deltakerne om å puste dypt og åpne øynene.
5. Valgfritt: spill rolig bakgrunnsmusikk uten ord, eller naturlyder, for bedre fokus.

Debrief-spørsmål:

• Hvordan føltes kroppen din ut før og etter?
• Var det lett eller vanskelig å holde fokus?
• Kan du se for deg å bruke denne teknikken når du er stresset?



Facilitator Tips

• Denne aktiviteten bør gjennomføres i et rom der deltakerne har nok plass til å bevege seg fritt og strekke seg komfortabelt.
• Noen deltakere kan ønske å holde øynene åpne, da kan du be dem om å feste blikket på et fast punkt i stedet.
• Be deltakerne om å sitte side ved side eller i rekker med ansiktet samme vei for å hjelpe dem holde fokus under aktiviteten.
• Normaliser at tankene vandrer: «Det er okay hvis tankene vandrer. Bare led dem forsiktig tilbake på sporet.»
• Hvis deltakerne ler eller fikler, ikke få dem til å skamme seg over dette, det er naturlig. Avled med humor og ro.
• Avslutt med en oppkvikker: be deltakerne om å strekke på seg eller riste på kroppen forsiktig før dere går videre.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 4

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Denne aktiviteten introduserer en enkel avslapningsmetode som kan hjelpe ungdommene med å redusere stress og bli mer bevisst på kroppen sin. Dette er spesielt nyttig for deltakerne som bærer på mye spenning etter traumer.

Vitenskapelig bakgrunn
(for tilretteleggers forberedelser)
• **Kroppsscanning:** en mindfulness-basert avslapningsteknikk der man gradvis flytter fokus gjennom kroppen.
• **Effekt:** reduserer muskelspenning, gir lavere pustefrekvens og puls, øker bevisstheten omkring stressignaler og fremmer jording.
• **Traumekontekst:** unge kan føle seg avskåret fra kroppen sin etter traumer. Kroppsscanning bidrar til å gjenopprette en følelse av trygghet og ro.

Merknad om gjennomføring: Andre nyttige strategier for stressreduksjon inkluderer blant annet:
• **Oppmerksom gange:** fokusere på hvert steg, underlagets overflate og pusterytme.
• **Enkle somatiske aktiviteter:** myk yoga, tøying, rolige danser og bevegelseslek.
• **Jordene gjenstander:** holde en stein, perle eller annen meningsfylt gjenstand for trøst.
• **Veiledede lyd-/videoressurser:** korte avslapningsklipp, pusteøvelser eller naturlyder.

Pedagogiske merknader:
• Hold aktiviteten kort (5–10 minutter) for ungdommer: lange meditasjonsøkter kan oppleves som overveldende.
• Bruk en rolig, stødig stemme. Unngå klinisk språkbruk.
• La deltakerne sitte eller ligge, gi dem valgmuligheter for økt komfort.

Kulturell sensitivitet
• **Tilpass til komfortnivå:** noen ungdommer kan være ukjent med meditasjon eller mindfulness. Sett det inn i en kontekst av å «slappe av i kroppen» fremfor en spirituell kontekst ved behov.
• La deltakerne bytte ut stillhet med stille bønn eller et spirituelt fokus hvis dette er mer i tråd med deres bakgrunn.

Tilretteleggerressurser
• **Videobibliotek:** Institut Berlin – Relaxation Exercises
• **Veiledede avslapningsklipp på arabisk:** YouTube spilleliste

VİDEO PLAYLİST



2.3.5. Aktivitet 5:
Trygt sted

Målsetting: Veileder deltakerne i å etablere et indre trygt sted de kan gå til når de føler seg stresset eller overveldet.

Temaer:

- Mestringsstrategier
- Velvære
- Kritisk tenkning

Læringsutbytter:
- Utvikle en mestringsstrategi for stress og angst.
- Uttrykke følelser og oppleve emosjonell avslapning.
- Styrke empati gjennom felles refleksjon.

Materialer: Ingen (valgfritt: rolig bakgrunnsmusikk)

Deltakere: Opptil 15

Varighet: 20 minutter



Instrukser:

1. Begynn med en lett oppvarming for å redusere anspenthet:
- Masser forsiktig nakke og skuldre.
- Beveg hodet opp/ned og fra side til side.
- La armene henge løst og sving forsiktig med dem.
- Trekk pusten dypt noen ganger sammen.

2. Si:
- «La oss gjøre en kort avslappende øvelse sammen. Finn en behagelig stilling og slapp av i skuldrene. Trekk pusten dypt inn … og ut.
- Hvis du vil, kan du lukke øynene, eller du kan slappe av i blikket. Hvis det ikke er så lett for deg å se for deg ting i dag, kan du bare lytte til stemmen min og fokusere på å puste. Alle måter er okei.
- Tenk på et sted eller en situasjon der kroppen din føles rolig og komfortabel. Dette kan være et ekte sted eller et sted du har funnet på: kanskje du sitter under et tre, ligger i sengen når det er stille rundt deg, kjenner sola mot kroppen eller hører regnet falle.
- Se deg rundt i tankene dine, eller bare se for deg en rolig stemning rundt deg. Hvilke farger eller former legger du merke til? Hvilke lyder hører du? Vind, vann, fugler? Eller er det bare stille?
- Kjenn luften mot kroppen din, varm eller kjølig, eller bare kjenn på at du puster.
- Se for deg en myk, komfortabel atmosfære rundt deg, som varmt sollys eller en fredelig stemning. Du har støtte her, og kroppen din kan hvile.
- Trekk pusten dypt igjen. Kjenn føttene på gulvet og kroppen din der du sitter.
- Når du er klar, åpne øynene eller se opp.
- Hvis du vil, kan du dele en ting du la merke til, en lyd, en farge eller bare en følelse. Du kan også bare lytte stille.
- Du kan komme tilbake til denne følelsen når som helst, selv om det bare er for et minutt.»

3. Del kort din egen beskrivelse (f.eks. «I mitt trygge sted kan jeg lukte havet») som et eksempel på åpenhet.
4. Inviter deltakerne til å dele en detalj fra sitt trygge sted, men understrek at det er frivillig å dele.

Debrief-spørsmål:

- Hvordan kjentes det å ta en kort pause og gjøre denne øvelsen?»

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 5

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Det trygge stedet er en øvelse for jording og mestring. Den gir ungdommene et mentalt bilde de kan gå tilbake til i situasjoner der de opplever stress, angst eller emosjonell overveldelse.

Vitenskapelig bakgrunn
- Visualisering av et trygt sted er en traumebevisst avslapningsteknikk.
- Den kombinerer veiledede bilder med sansemessig jording (syn, lyd, berøring, lukt).
- Bygger robusthet ved å gi ungdommene en individuell mestringsstrategi de kan bruke på egen hånd.
- Støtter emosjonell regulering og tilbyr et alternativ til uheldige mestringsstrategier (f.eks. rusmiddelbruk).

Pedagogiske merknader:
- Snakk rolig og langsomt. Pauser er kraftige virkemidler.
- Understrek at deltakerne har kontroll. De kan åpne øynene når som helst eller velge å ikke se for seg noe.
- Deling etter øvelsen bør holdes kort og være valgfritt.
- Fungerer best i rolige omgivelser med minimale distraksjoner.

Kulturell sensitivitet
- Trygge steder kan knyttes til naturen, religion eller kulturarv. Valider alle former (moské, kirke, bestemors hus, favorittstrand osv.)
- Respekter det hvis deltakere foretrekker steder der de er alene fremfor steder sammen med andre.
- Noen kan beskrive en tilstedeværelse av spirituelle eller beskyttende figurer, anerkjenn dette på en respektfull måte.

Tilretteleggerressurs
- **Veiledede avslapningsmanus og -videoer:**
- Institut Berlin – Relaxation Exercises
- **Veiledede avslapningsteknikker på arabisk:** YouTube spilleliste

VIDEO

SPILLELISTE



2.3.6. Aktivitet 6: Indre & ytre ressurser

Målsetting: Støtte deltakerne i å identifisere indre og ytre ressurser, øke bevisstheten rundt støttesystemer og uttrykke disse kreativt gjennom kunst i gruppearbeid.

Temaer:
- Bevissthet
- Kritisk tenkning
- Støtte fra venner

Læringsutbytter:
- Identifisere og sette ord på indre og ytre ressurser
- Utvikle bevissthet om tilgjengelige støttesystemer.
- Kjenne igjen hvordan ressurser bidrar til mestringsmekanismer.

Varighet: 30 minutter

Deltakere: Opptil 15

Materialer: Store ark (A2 eller flippover), fargeblyanter eller tusjer

Instrukser:
1. Introduser konseptet ressurser. Les høyt:
• «Indre ressurser er styrker, ferdigheter og verdier som kommer innenfra i deg selv. For eksempel din kreativitet, tålmodighet eller evne til å bevare roen. Ytre ressurser er støtten du har rundt deg, som venner, familie, sosialt nettverk, institusjoner eller lokalsamfunnet. Både indre og ytre ressurser kan hjelpe oss takle utfordringer i livet.»
2. Del deltakerne inn i tre grupper.
3. Gi hver gruppe et stort ark og tusjer.
4. La gruppene få 5 minutter til å diskutere hvordan de vil representere sine ressurser.
5. Gi dem 15 minutter til å tegne i fellesskap. Oppmuntre til bruk av bilder, farger og symboler.
6. Heng opp de ferdige tegningene på veggen.
7. Be en representant for hver gruppe presentere tegningen og forklare valgene de har tatt.

Debrief-spørsmål:
• Hvilke indre ressurser setter du mest pris på i deg selv?
• Hvilke ytre ressurser tyr du til oftest?

Tips til tilretteleggere:
• Noen deltakere kan nøle eller føle seg usikre: berolige dem og valider deres bidrag.
• Bruk åpne forslag om deltakerne sliter: **«Hva hjelper deg når du er stresset?» eller «Hvem kan du gå til når du trenger støtte?»**
• Bevar en ikke-dømmende tone. Alle bidrag har en verdi.
• Oppmuntre til aktiv deltakelse under gruppepresentasjonene, men la det være frivillig å dele.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 6

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Denne aktiviteten hjelper unge identifisere personlige styrker (indre ressurser) og ekstern støtte (ytre ressurser). Ved å visualisere disse gjennom kreative uttrykk blir deltakerne mer bevisst på egne mestringsstrategier og kjenner igjen systemer i livet sitt som bygger robusthet.

Vitenskapelig bakgrunn
• **Indre ressurser:** personlige kvaliteter, følelser, verdier, talenter og egenskaper (f.eks. tålmodighet, humor, besluttsomhet).
• **Ytre ressurser:** relasjoner, institusjoner og miljøer som tilbyr trygghet, oppmuntring eller praktisk hjelp (f.eks. familie, venner, lærere, ungdomsklubber).
• Beskyttende funksjon: ved å ta i bruk både indre og ytre ressurser kan man redusere stress, gi bedre problemløsning og forebygge bruk av høyrisiko mestringsstrategier som rusmiddelbruk.
• **Overlapp:** mange ressurser kan tilhøre begge kategorier (f.eks. følelser kan være interne, men formes også av ekstern støtte).

Pedagogiske merknader:
• Understrek at det ikke finnes noen streng grense mellom indre og ytre ressurser. Oppmuntre til fleksibilitet.
• Normaliser overlapp og forsikre deltakerne om at alle svar har verdi.
• Fokuser på at aktiviteten ikke handler om kunstnerisk evne; det viktigste er å uttrykke seg.
• Symboler og enkle former er like verdifulle som detaljerte tegninger.

Kulturell sensitivitet
• Indre og ytre ressurser kan se forskjellig ut i ulike kulturelle kontekster (f.eks. religiøs tro, tradisjonelle praksiser, utvidede familienettverk). Valider mangfold i perspektiver.
• Respekter deltakernes privatliv. Noen deltakere kan velge å bruke abstrakte eller symbolske representasjoner fremfor personlige detaljer.



Modul 4:

Støtte identitetsutvikling gjennom kulturell navigasjon

Forklaring:

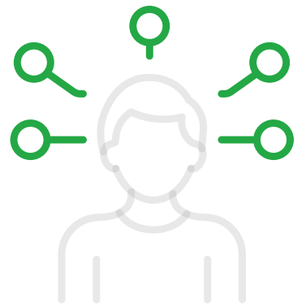
Tiden som tenåring og ung voksen er viktig for utviklingen av egen identitet – en tid der de unge utforsker hvem de er, hvor de hører til og hvilke verdier de legger til grunn i livet sitt. For unge som opplever migrasjon eller må navigere i en ny kultur kan dette være både utfordrende og berikende. Det å balansere mellom ulike kulturelle innflytelser, tilpasse seg nye sosiale kontekster og forhandle mellom ulike forventninger kan skape spenning, men det kan også fremme fleksibilitet, empati og robusthet. Denne modulen inviterer unge til å utforske de mange lagene i egen identitet, anerkjenne endring som en naturlig del av å bli voksen og å se på en selvfølelse i stadig utvikling som en styrke heller enn noe man må kjempe mot. Gjennom kreative, reflekterende og interaktive øvelser vil deltakerne lære å uttrykke og feire sin flerdimensjonale identitet, koble sin selvfølelse til robusthet og sette pris på hvordan kulturelt mangfold former personlig utvikling.

Modulens målsettinger:
Etter å ha gjennomført modulen bør deltakerne kunne:

- Forstå at identitet er flerdimensjonalt og dynamisk, særlig i ungdomstida og under kulturell nagivasjon.
- Utforske og uttrykke ulike sider av sin identitet gjennom kreative og reflekterende øvelser.
- Anerkjenne motsetninger og endring som naturlige og sunne aspekter av identitetsutvikling.
- Identifisere hvordan kulturelle innflytelser former personlig identitet, verdier og adferd.
- Redefinere tverrkulturell identitet som en kilde til styrke, tilpasningsdyktighet og empati.
- Styrke selvbevissthet og selvtillit ved å anerkjenne både stabilitet og endring i forståelsen av egen identitet.

Tips til tilretteleggere:

- Start med varme og åpenhet. Normaliser mangfold i bakgrunn, tro og erfaring.
- Understrek at det ikke finnes «korrekte» og «ukorrekte» identiteter; alle uttrykk valideres og respekteres.
- Bruk inkluderende språk og unngå å kategorisere deltakernes kulturelle eller personlige trekk.
- Oppmuntre til kreativitet og lekenhet, samtidig som du prioriterer emosjonell trygghet.
- Vær oppmerksom på emosjonelle reaksjoner. Noen refleksjoner rundt identitet kan vekke sensitive minner.
- Legg vekt på utvikling, fleksibilitet og styrker gjennom hele diskusjonen.
- Avslutt hver aktivitet ved å knytte bevissthet om identitet til robusthet, beslutningstaking og positiv mestring.



2.4.1. Aktivitet 1:
Mine identitetsmarkører

Målsetting: Støtte deltakerne i å utforske og uttrykke ulike aspekter ved sin identitet, fremme selvbevissthet og anerkjenne at identitet er flerdimensjonal og kan endre seg over tid.

Temaer:
- Identitet
- Bevissthet
- Kritisk tenkning

Læringsutbytter:
- Identifisere og gi uttrykk for ulike aspekter ved egen identitet (f.eks. kultur, roller, trekk, hobbyer, følelser).
- Anerkjenne at identitet kan omfatte flere og noen ganger motstridende elementer.
- Reflektere rund hvilke aspekter av egen identitet de er stolte av, hvilke er under endring og hvilke de ønsker å holde skjult.

Varighet: 20 minutter

Materialer: Post-it-lapper eller kort, tusjer, valgfritt store papirfigurer (eller papir-t-skjorter/-hettegensere)



Instrukser:

1. Del ut identitetsmarkører (kort eller post-it-lapper).
2. Be deltakerne om å skrive ned eller tegne de identitetsmarkørene de føler er relevante for dem i dag. Kategoriene kan blant annet bestå av:
- Kultur/etnisitet/nasjonalitet
- Personlighetstrekk (f.eks. snill, sjenert, morsom)
- Roller (f.eks. søster, student)
- Språk
- Hobbyer/drømmer (f.eks. fremtidig kunstner)
- Følelser (f.eks. håpefull, forvirret)

3. La dem feste markørene på seg selv, en papirfigur eller en mal av en t-skjorte eller hettegenser.
4. Normaliser blandede eller motstridende følelser, identiteter kan inneholde mange ulike sider.

Debrief-spørsmål:

- Hvilke identitetsmarkører er du stolt av?
- Hvilke er under endring?
- Er det deler av deg selv som andre ikke alltid ser?

Tips til tilretteleggere:

- Start med en klar kobling til modulen generelt (f.eks. «Hvis vi kjenner oss selv kan vi ta bedre beslutninger og unngå risikofylte situasjoner.»).
- Legg vekt på at dette er et trygt sted; det er frivillig å dele, og deltakernes grenser vil bli respektert.
- Oppmuntre til, men ikke tving frem, deling.
- Avslutt med en tematisk bro: legg vekt på hvordan bevissthet rundt identitet henger sammen med robusthet og sunne valg.
- Vær forberedt på å håndtere sensitive temaer (f.eks. begrensninger rundt kjønn, kulturelle utfordringer). Valider følelser og omdiriger dømmende bemerkninger på en konstruktiv måte.
- Bruk aktiv lytting: Gjenta eller omformuler det deltakerne sier, speil følelser og anerkjenn deres innspill.
- Ta ledelsen over gruppedynamikken: sørg for at litt mer lavmælte deltakere inkluderes og at ikke mer dominerende stemmer tar over.
- Hvis deltakerne blir emosjonelle, ta samtalen ned et hakk ved å fokusere på styrker og trekk en sammenheng tilbake til målet med prosjektet.
- Hvis det ikke er noen psykolog til stede, unngå å gå for dypt inn i ubearbeidede traumer; hold aktiviteten reflekterende, ikke terapeutisk.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 1

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Denne aktiviteten oppmuntrer unge til å reflektere rundt de mange dimensjonene av egen identitet og hvordan disse kan endre seg over tid. Ved å eksternalisere identitetstrekk til «markører» kan deltakerne se seg selv som flerdimensjonal, noe som reduserer rigide definisjoner og fremmer selvaksept.

Vitenskapelig bakgrunn
- Identitetsutvikling som tenåring og ung voksen er dynamisk og flerdimensjonal. Den krever at man navigerer mellom ulike roller, kulturelle innflytelser og personlige ambisjoner.
- Psykososiale teorier understreker at denne perioden i livet kjennetegnes av utforsking, motsetninger og en forhandling mellom ulike identiteter.
- For migrantungdommer kan identitet være påvirket av kulturell omstilling, tokulturalitet eller erfaringer med marginalisering. Bevissthet rundt og aksept av kompleksitet fremmer robusthet.

Pedagogiske merknader:
- Siden denne aktiviteten er så enkel, passer den godt som en tidlig isbryter eller som jordingsøvelse i kombinasjon med mer sensitive moduler.
- Det visuelle aspektet (markører på kroppen eller på en figur) gjør abstrakte identitetstrekk mer konkrete og lettere å snakke om.
- Motstridende markører (f.eks. «selvsikker» og «usikker») kan gi god læring: identitet er flytende og kontekstavhengig.

Kulturell sensitivitet
- Anerkjenn kulturelle normer rundt identitet (f.eks. familieroller, kjønnsroller).
- Unngå å definere motstridende markører som svakheter. Legg i stedet vekt på dem som tegn på fleksibilitet og vekst.
- Tillat at deltakerne bruker abstrakte eller symbolske markører (f.eks. tegninger, symboler) hvis deltakerne er ukomfortable med å bruke ord.



2.4.2. Aktivitet 2:
Den jeg er vs. den jeg blir

Målsetting: Fremme selvbevissthet, håp og fremtidsmål samtidig som man normaliserer at vekst er en gradvis prosess og ens identitet er under konstant utvikling.

Temaer:
- Bevissthet
- Identitet
- Kritisk tenkning

Læringsutbytter:
- Identifisere aspekter ved ens nåværende identitet («meg nå»).
- Uttrykke ambisjoner, mål eller verdier for ens fremtidige identitet.
- Anerkjenne at identitet er dynamisk og kan omfatte både styrker og områder der det er rom for utvikling.

Varighet: 15 minutter

Deltakere: 12–20 (fleksibelt)

Materialer: Oppgaveark delt i to kolonner («Hvem er jeg nå?» / «Hvem blir jeg? Hvem vil jeg bli?»), penner, utstyr til tegning.

Instrukser:

1. Del ut oppgaveark med to kolonner: Kolonne 1 = «Hvem er jeg nå?», kolonne 2 = «Hvem blir jeg? Hvem vil jeg bli?».
2. Be deltakerne om å fylle inn ord, symboler eller tegninger i hver kolonne.
3. Normaliser prosessen: understrek at identiteter aldri er «ferdig utviklet» og at endring er den del av å vokse som person.
4 Valgfritt tips: «Hva er en liten ting du allerede gjør for å vokse inn i ditt fremtidige jeg?»
5. La deltakerne dele, hvis de ønsker, med en partner eller i plenum.

Debrief-spørsmål:

- Hvilke deler av «meg nå» er du stolt av?
- Hvilke deler av «fremtidige meg» synes du er spennende eller motiverende?



Tips til tilretteleggere:

- Hvis deltakerne sliter med å komme i gang, del ditt eget eksempel først.
- Oppmuntre både til å skrive og tegne; dette er mer inkluderende.
- Normaliser blandede følelser: håp, spenning eller usikkerhet er alle valide følelser.
- Hold tonen støttende og fremtidsrettet; unngå å sammenligne ulike deltakeres mål.
- Avslutt med en påminning om at identitetsutvikling er en gradvis prosess og ser forskjellig ut fra person til person.
- Normaliser motstridende ønsker og følelser (f.eks. «Jeg er sjenert, men jeg har lyst til å få mer selvtillit.») som en del av utviklingen.
- Vær forsiktig i håndteringen av negative selvbilder. Hvis noen sier «Jeg er ikke bra nok», anerkjenn utsagnet, men omdefiner det: f.eks. «Du jobber med det» eller «Det er okey å jobbe med å bli bedre». Hjelp dem til å se egne styrker eller små positive steg.
- Unngå å tolke eller evaluere deltakernes responser; fokuset her er egenrefleksjon.
- Hold diskusjonen lett for å unngå å overvelde ungdommene med «fremtidspress».
- Hjelp deltakerne legge merke til små, oppnåelige steg fremfor idealiserte eller urealistiske mål.



Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 2

(Utviklet for tilrettelegger; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten

Denne aktiviteten hjelper deltakerne reflektere rund hvem de er i dag og hvem de ønsker å bli. Ved å eksternalisere både dagens og fremtidens selvbilde er det lettere for ungdommene å normalisere identitetsutvikling som en prosess, samtidig som man fremmer håp, selvaksept og robusthet.

Vitenskapelig bakgrunn

- Identitetsutvikling er dynamisk og omfatter både identitetsutforsking og egeninnsats.
- Tenåringer og unge voksne har ofte selvmotstridende selvbilder; ved å anerkjenne dette forebygger man frustrasjon og bygger selvaksept.
- Håp og fremtidsmål er beskyttende faktorer mot risikoadferd og er knyttet til bedre mental trivsel.

Pedagogiske merknader:

- Oppgavearket med to kolonner skaper en klar visuell sammenligning mellom dagens og fremtidens jeg.
- Ved å tillate tegning støtter man deltakere med lavere lese- og skriveferdigheter og dem som foretrekker å uttrykke seg på en mer kunstnerisk måte.
- Aktiviteten fungerer best som forsiktig refleksjon, ikke dyp analyse; fokuser på å holde den myndiggjørende.

Kulturell sensitivitet

- Valider ambisjoner formet av kultur-, familie- eller migrasjonskontekster (f.eks. utdanning, karriere, familieroller, religiøs praksis).
- Noen deltakere kan føle på usikkerhet rundt fremtiden på grunn av ustabilitet: valider disse følelsene og fokuser på områder ungdommen selv kan kontrollere.
- Anerkjenn og respekter et mangfold av drømmer og verdier. Ikke alle mål trenger å være utdannings- eller karrierelatert.



2.4.3. Aktivitet 3: **Identitet under konstruksjon**

Målsetting: Hjelpe deltakerne til å se på egen identitet som en prosess under stadig utvikling heller enn som et ferdig produkt. Ved hjelp av kreative visuelle metaforer kan deltakerne gi uttrykk for ulike komponenter av egen identitet samtidig som de fortsatt utvikler seg, og dette styrker tanken om at identitet er dynamisk og endrer seg over tid.

Temaer:

- Identitet
- Personlig utvikling
- Støtte fra jevnaldrende

Læringsutbytter:

- Representere aspekter av egen identitet ved å bruke visuelle metaforer (f.eks. bro, skilt om byggeplass).
- Identifisere personlige komponenter i hver deltakers identitet, i tillegg til områder der det er rom for utvikling på en ikke-dømmende måte.
- Anerkjenne at identitet er «under utvikling» og at vekst er en naturlig og vedvarende prosess.

Varighet: 10–15 minutter

Deltakere: Fleksibelt (5–10 fungerer best)

Materialer: Papir, fargestifter, saks, klistremerker, tape
Materials: Paper, crayons, scissors, stickers, tape

Instrukser:

1. Spør deltakerne hva de tenker når de hører ordet identitet. Klargjør, ved behov, etter at de første har svart: «Identiteten vår er alt som gjør oss til den vi er. Som verdier, kultur, drømmer og til og med de tingene vi fortsatt lærer om oss selv.»
2. Introduser tanken om at identitet alltid er «under konstruksjon», alltid under utvikling og alltid i endring.
3. Tilby deltakerne to hovedalternativer:
• Tegn en bro under bygging og gi støttebjelkene navn etter komponenter i egen identitet – selv om det kan være områder der det fortsatt er rom for utvikling, og identiteten ennå ikke er helt fastlagt.
• Lag et personlig byggeplasskilt (f.eks. «Omar: identitet under utvikling») og dekorer det.
4. La dem få 8–10 minutter til å tegne og være kreative.
5. Valgfritt: Inviter deltakerne til å dele sine metaforer i par eller i plenum som en sirkel.
6. Avslutt med et refleksjonsinnspill: «Hvordan føles det å se på egen identitet som noe som er under utvikling og ikke som noe som er ferdig?»

Debrief-spørsmål:

• Hvilke komponenter la du vekt på i tegningen eller skiltet ditt?
• Hvilke utviklingsområder føler du er viktigst akkurat nå?
• Hvordan føles deg å se på deg selv som «under utvikling» i stedet for noen som er «ferdig»?

Tips til tilretteleggere:
• Det anbefales å sitte i en sirkel for denne aktiviteten.
• Tegn din egen bro eller ditt eget byggeplasskilt på forhånd og vis dette frem som et eksempel til gruppen. Forklar kort hvordan det representerer deler av din egen identitet og dine egne utviklingsområder. Dette hjelper deltakerne forstå aktiviteten og får dem til å føle seg mer komfortable med å skape sin egen visuelle metafor.
• Hvis deltakerne nøler med å tegne, minn dem forsiktig på at aktiviteten ikke handler om hvor flinke de er til å tegne. Oppmuntre dem til å uttrykke seg selv fritt – selv enkle former eller symboler er nok.
• Legg vekt på at du ikke dømmer; alle tegninger og alle skilt er valide.
• Valider motstridende komponenter (f.eks. «selvsikker, men likevel usikker») som en del av utviklingsprosessen.
• Tilby valgfrie variasjoner (f.eks. collage, digital avatar, speilmeldinger) hvis dere har nok tid og ressurser.
• Sørg for å avslutte med en positiv refleksjon: deltakerne bør gå ut av aktiviteten med stolthet og en følelse av at alt er mulig.
• Sørg for at deltakerne forstår at broen er under konstruksjon på samme måte som ungdommens identitet.
• Oppmuntre til kreativitet og forsikre deltakerne om at det ikke finnes noen «riktig måte» å tegne på. • Normaliser tanken om at utviklingsområder er naturlig og at alle har dem. • Bruk metaforer på en leken måte: dette holder aktiviteten lett, samtidig som den fortsatt er meningsfull.
• Minn deltakerne på at de kan beholde tegningen/skiltet som en påminnelse om at de er «under konstruksjon».
• Hvis deltakerne ikke rekker å bli ferdige med tegningen når økten er over, kan du oppmuntre dem til å gjøre den ferdig senere hjemme og henge den opp på veggen hvis de vil.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 3

(Utviklet for tilrettelegger; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Denne aktiviteten introduserer metaforer for å gjøre identitetsutvikling mer konkret. Ved å bruke symboler, som broer eller byggeplasskilt, kan deltakerne eksternalisere komponentene i egen identitet på en trygg, leken måte, samtidig som de får forsterket budskapet om at identitet er noe dynamisk.

Vitenskapelig bakgrunn
• Tiden som tenåring og ung voksen er en tid for utforsking av egen identitet. Metaforer bidrar til å forenkle komplekse prosesser og reduserer presset om å «definere seg selv». Forskning viser at selvutfoldelse gjennom kunst eller metaforer fremmer støtter robusthet, fremmer refleksjon og normaliserer motstridende elementer i selvoppfatningen. En identitet «under utvikling» fremmer en utviklingstankegang, noe som oppmuntrer unge til å se på utfordringer som muligheter for utvikling heller enn som et problem.
• Tilrettelegger kan bruke brometaforen til flere ulike formål. Identitetsbygging kan tolkes som en vei ungdommen følger, eller som en prosess der man knytter sammen de to sidene av en bro i ens egen identitet. Hver side av broen kan representere ulike aspekter i deltakerens liv. En side kan for eksempel symbolisere opprinnelseslandet og den andre det nye hjemlandet. For deltakere fra flerkulturelle familier kan en side representere mors bakgrunn, mens den andre representerer fars. Avhengig av deltakerens behov og kontekster kan tilrettelegger foreslå andre eksempler – f.eks. fortid og fremtid, interesser og mål, personlige og sosiale identiteter osv.
• De fleste broer er fleksible, utformet med en viss grad av kapasitet for svingninger eller flom. Denne egenskapen kan kobles til identitetens fleksible natur som en styrke. Akkurat som broer spenner og bøyer seg som respons på eksternt press eller miljømessige endringer, som vind, jordskjelv eller båter som passerer under, kan ens identitet også tilpasse seg og tilpasse seg skiftende forhold.

Pedagogiske merknader:
• Visuelle metaforer passer for alle, uansett nivå av lese- og skriveferdigheter. Ved å tegne, bruke symboler eller tegn åpner man for ikke-verbale uttrykk.
• Fleksibilitet i materialene som brukes (tegning, collage, digitale avatarverktøy) øker man inkludering og engasjement.
• Aktiviteten fungerer godt som en kort, oppkvikkende refleksjon eller som en bro til dypere diskusjoner.

Kulturell sensitivitet
• Anerkjenn at metaforer kan ha ulike kulturelle betydninger. La deltakerne tilpasse dem (f.eks. bygge et hus i stedet for en bro).
• Unngå å antyde at en «uferdig identitet» er en svakhet; omdefiner dette som en mulighet og som robusthet.
• Respekter det hvis noen deltakere velger å bruke abstrakte eller symbolske representasjoner fremfor personlige detaljer.



Modul 5:

Kritisk tenkning – Ta veloverveide beslutninger

Forklaring:

Unge står ofte overfor komplekse beslutninger i sosiale settinger, særlig med tanke på gruppepress og risikoadferd. Disse situasjonene kan skape ambivalens – ungdommen føler seg dratt i ulike retninger – og dette kan utfordre deres identitet, verdier og trygghet. Selv om mange unge har gode instinkter og er robuste, kan de fortsatt dra nytte av strukturerte muligheter til å reflektere rundt egne valg og bygge selvtillit når det kommer til å ta gode beslutninger.

Når det gjelder avhengighetsforebygging er evnen til å tenke kritisk og ta veloverveide beslutninger en essensiell beskyttende faktor for unge.

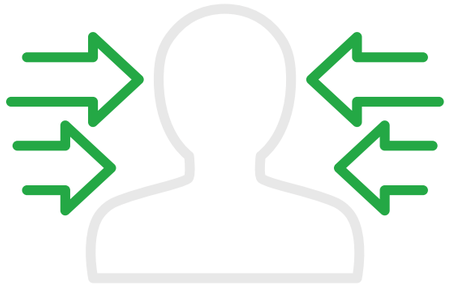
Denne modulen er utformet for å hjelpe deltakerne utforske egne verdier, forstå dynamikken bak gruppepress og styrke deres evne til kritisk tenkning. Gjennom interaktive aktiviteter som refleksjon rundt fordeler/ulemper, rollespill med scenarioer fra virkeligheten og medieanalyse, oppmuntres ungdommene til å tenke nøyere gjennom egne motivasjoner og konsekvensene av valgene de tar. Målet er å fremme selvstendighet, selvbevissthet og evnen til å kritisk vurdere informasjon i et trygt og respektfullt miljø.

Modulens målsettinger:

Etter å ha gjennomført modulen bør deltakerne kunne:
- Identifisere egne verdier og hvordan disse påvirker beslutningene de tar.
- Kjenne igjen ambivalens og utforske strategier for å løse dette.
- Styrke evnen og selvtilliten til å si «nei» til risikoadferd.
- Tenke kritisk om budskapet i media og innflytelse fra jevnaldrende.
- Ta veloverveide, selvstendige beslutninger som er i tråd med egne verdier og mål.

Viktig å merke seg for tilretteleggere:

- Skap en ikke-dømmende atmosfære der alle perspektiver respekteres.
- Unngå å presse deltakerne til å dele personlige erfaringer; refleksjon er frivillig.
- Bruk alderstilpasset og ikke-triggende eksempler, særlig i medieanalysen.
- Understrek at målet er å styrke evnen til å ta beslutninger, ikke å finne ut om valgene er «riktige» eller «feil».
- Oppmuntre deltakerne til å støtte hverandre og praktiser empati under diskusjoner og rollespill.



2.5.1. Aktivitet 1: **Refleksjonsøvelse**

Målsetting: Styrke unges evne til å ta veloverveide beslutninger og motstå gruppepress ved å utforske ambivalens og egne verdier i et trygt, respektfullt miljø.

Temaer:
- Beslutningstaking og ansvar
- Verdier
- Kritisk tenkning

Læringsutbytter:

- Identifisere personlige fordeler og ulemper ved å delta i en potensielt risikofylt adferd, sammenlignet med å velge å ikke delta.
- Reflektere rundt årsakene til at noen kan føle seg dratt i ulike retninger når de står overfor et vanskelig valg, og hva som er viktigst for dem når de skal ta den beslutningen.
- Bygge selvtillit til å ta veloverveide, selvstendige valg.

Varighet: 40–60 minutter

Deltakere: 20

Materialer: Trykt oppgaveark med kolonner for fordeler/ulemper, flippover eller whiteboard, penner

Instrukser

1. Instrukser (5 minutter)
- Sett tonen for trygghet og åpenhet. Du kan si:

«Denne aktiviteten handler om å tenke ærlig om valg vi kanskje må ta, særlig valg som føles kompliserte eller der vi føler at vi blir dratt i ulike retninger. Det er okei å ha blandede følelser. Vi skal bruke en metode der vi lytter og stiller spørsmål for å hjelpe dere utforske hva dere tenker uten å dømme. Det er du som bestemmer over egne valg.»
- Introduser det spesifikke valget eller den spesifikke situasjonen du vil at gruppen skal reflektere over. For eksempel:
- Rusmiddelbruk
- Røyking
- Hookah
- Bruke sosiale medier
- Skulke skolen

Merknad til tilrettelegger: I utarbeidelsen av et valg eller scenario som er relevant og egnet for den aktuelle aldersgruppen, må tilrettelegger ta hensyn til:

- alder og modenhet
- kultur og religiøs bakgrunn
- språkferdigheter

Valgene som presenteres for gruppen bør være:
- relevante for deltakerens levde erfaringer
- i tråd med lover og regler som er relevant for settingen
- egnet for gruppedynamikken og graden av tillit mellom deltakerne.

2. Individuell refleksjon (10–15 minutter)
- Del ut oppgaveark eller tegn tabellen på tavla:
- Be deltakerne om å fylle ut tabellen stille og på egen hånd.

Fordeler med _____	*Ulemper med* _____
Hva kan jeg oppleve eller oppnå?	*Hva kan gå galt eller være skadelig?*

Fordeler med å si nei til _____	*Ulemper med å si nei til* _____
Hva kan jeg oppnå eller beskytte?	*Hva kan være vanskelig eller ukomfortabelt?*

Merknad til kursleder:

Noen deltakere kan synes det er vanskelig å forstå hva som menes med «fordeler og ulemper», eller kan streve med å skrive ned sine egne refleksjoner.
For å legge til rette for økt deltakelse kan tilrettelegger:

- Tilby forklaringer av hva som menes med «fordeler og ulemper» og bruke andre begreper ved behov. For eksempel:
- Fordeler kan forklares som: «En grunn til at jeg kan si ja er...».
- Ulemper kan forklares som: «En grunn til at jeg kan si nei er...».
- Tillate bruk av tegninger eller symboler i stedet for ord for yngre eller flerspråklige deltakere.
- Gi uttrykk for at det ikke finnes riktige og gale svar, og at deltakerne bør skrive det som føles riktig for dem.

3. Refleksjon i par eller små grupper (10–15 minutter)
Inviter deltakerne til å diskutere sine refleksjoner i par eller i små grupper.
- Still åpne spørsmål, som:
- «Hva skilte seg ut for deg?»
- «Hvilke deler føles viktigst for deg?»
- «Når du tenker på hvem du har lyst til å være i fremtiden, hvordan passer dette valget inn der?»

Merknad til tilrettelegger: Som tilrettelegger bør du bruke aktiv lytting (f.eks. «Det høres ut som...» eller «Du sier at...») og affirmasjoner (f.eks. «Det viser god innsikt» eller «Det høres ut som du har tenkt mye over dette»).

Tilretteleggere kan oppleve at noen deltakere strever med å identifisere fordeler og ulemper, at de skriver for mange på en side og ingen eller nesten ingen på den andre, eller at de er motvillige til å dele hva de tenker. For å gi gruppen konstruktiv veiledning og få deltakerne til å føle seg trygge med å dele, kan tilrettelegger:
- bruke hypotetiske påstander i stedet for å oppmuntre til at deltakerne deler sine egne erfaringer
- gi deltakerne muligheten til å dele sine refleksjoner rundt hvorfor en person kan si ja eller nei, heller enn hvorfor de selv kan si ja eller nei i valget/scenarioet det gjelder
- oppmuntre til å utforske den siden som er litt tom
- «Hva kan noen se på som en ulempe/fordel i denne situasjonen?»
- «Hvis du skulle argumentere for den andre siden, hva ville du sagt?»
- endre tidsperspektivet i scenarioet
- «Kan du se for deg en tid dette valget kan oppleves annerledes for deg?»
- «Hvordan kan dette valget påvirke deg på kort sikt? Hva om et år fra nå, eller fem år?»
- affirmere alle bidrag og normalisere ubalanse
- «Det er okei hvis du har mer ting på en av sidene nå. Dette kan skje når noe oppleves som spennende, skummelt eller velkjent.»
- «Det var et godt poeng. Hvilke andre faktorer kan det være verdt å se på?»

4. Gruppe-debrief (10–15 minutter)
Bring hele gruppen sammen. Åpne for at de som ønsker det, kan dele:
- «Var det noe som overrasket deg?»
- «Endret du mening etter at du hadde skrevet det ned?»
- «Hvordan kan det å vurdere begge sider av en sak hjelpe oss i ekte situasjoner?»

Tips til tilretteleggere:

- Vær sensitiv for traumer og sårbarhet.
- Skap et trygt, tillitsfullt miljø.
- Bruk motiverende intervjuteknikker: åpne spørsmål, aktiv lytting, affirmasjoner.
- Oppmuntre deltakerne til å snakke fra sitt eget perspektiv («Jeg føler...») heller enn å generalisere.
- Vær forberedt på å støtte deltakerne hvis det oppstår sterke følelser; åpne for å ta pauser eller ikke å si noe ved behov.
- Tilpass språk og eksempler til gruppens kulturelle bakgrunn og levde erfaringer.
- Hold tonen utforskende, ikke korrigerende. Unngå å si «det er feil» eller «det er farlig». Legg i stedet til rette for en nysgjerrighet rundt deltakernes egenrefleksjon.
- Normaliser ambivalens: understrek at det ikke er en svakhet å ha blandede følelser; det er en del av sunn beslutningstaking.
- Oppmuntre til frivillig deling: legg aldri press på deltakerne til å fortelle om sensitive opplevelser.
- Vær oppmerksom på deltakere som kan ha levde opplevelser med rusmiddelbruk i familien eller lokalmiljøet. Gi validering og flytt fokus over på evnen til å ta beslutninger.
- Opprettholde taushetsplikten og minn deltakerne om at de ikke må fortelle om de andre deltakernes personlige refleksjoner utenfor økten.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 1

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Hjelpe deltakerne reflektere ærlig rundt sine holdninger til rusmiddelbruk, utforske begge sider av ambivalens uten å dømme. Ved å strukturere refleksjonen som fordeler og ulemper fremfor å prøve eller si nei til rusmidler, gir man ungdommene verktøy de kan bruke til å stå imot gruppepress og ta selvstendige beslutninger basert på egne verdier.

Vitenskapelig bakgrunn
- **Ambivalens i beslutningstaking:** Det er vanlig for ungdommer å føle seg både tiltrukket av og nølende overfor risikoadferd som rusmiddelbruk. Motiverende intervjuteknikker (MI) anerkjenner ambivalens som en naturlig fase av endring.
- **Fordeler og ulemper som rammeverk:** Ved å skrive ned begge sider trer motstridende tanker og følelser tydeligere frem, noe som reduserer impulsivitet og støtter mer veloverveide beslutninger.
- Verdier og identitet: Ved å knytte valg til personlige verdier og fremtidsmål styrker man selvregulering og langsiktig robusthet.
- **Gruppepress:** Ungdommer er spesielt sårbare for gruppepress. Strukturert refleksjon bygger selvtillit i å ta selvstendige beslutninger til tross for eksternt press.

Pedagogiske merknader:
- Måten oppgavearket er satt opp på gjør abstrakte følelser mer konkret og lettere å snakke om.
- Ved at hver deltaker fyller ut sitt eget ark er det mulig å gjennomføre egenrefleksjon før man deler med andre.
- Gruppediskusjon utvider perspektiver, normaliserer ambivalens og reduserer skam.
- Debriefen gir en god avslutning ved å bekrefte personlige styrker og forsterke autonomi.

Kulturell sensitivitet
- Anerkjenn at normer rundt rusmiddelbruk varierer på tvers av kulturelle, religiøse og familiære kontekster. Sett refleksjon inn i en ramme som validerer deltakernes levde realitet.
- Unngå stigmatiserende språkbruk (f.eks. «de som bruker rusmidler er tapere»). Legg i stedet vekt på at alle unge står overfor valg de må ta og press fra andre.
- Legg til rette for deling av kulturelt relevante beskyttende verdier (f.eks. familiestolthet, religiøs tro, ansvar overfor lokalmiljøet) som motivasjon for å ta sunne valg.
- Vær oppmerksom på at noen ungdommer allerede kan ha vært eksponert for rusmiddelbruk; unngå moralisering og legg i stedet vekt på robusthet og valgfrihet.



2.5.2. Aktivitet 2:
Hva ville du gjort?
Ekte scenarioer og rollerefleksjon

Målsetting: Hjelpe deltakerne utforske situasjoner der det er vanskelig å si «nei» til rusmidler og reflektere rundt hvordan ulike responser kan påvirke trygghet, identitet og relasjoner.

* Denne aktiviteten passer best for grupper som allerede er introdusert for konseptet avhengighet, f.eks. ved å ha gjennomført aktivitetene i Modul 1: Introduksjon til avhengighet i denne veilederen.

Temaer:
- Beslutningstaking og ansvar
- Verdier
- Bevissthet

Læringsutbytter:
- Kjenne igjen vanlige sosiale situasjoner der gruppepress eller risikoadferd kan forekomme
- Utforske emosjonelle og sosiale utfordringer knyttet til disse situasjonene
- Praktisere og styrke evnen til å si nei
- Reflektere rundt egne verdier og motivasjoner

Varighet: 40–60 minutter

Deltakere: Små grupper (5–6 deltakere) anbefales

Materialer: Trykte scenariokort eller støtteark, flippover eller whiteboard, valgfrie rekvisitter for rollespill

Instrukser

1. Instrukser (5 minutter)
- **Sett tonen for trygghet og åpenhet. Du kan si:**

«Denne aktiviteten hjelper oss tenke over hvordan vi responderer på vanskelige situasjoner, særlig når vi opplever press eller usikkerhet.
Det handler ikke om å finne riktige eller gale svar, men om å utforske hva som føles trygt og riktig for deg.»
- **Forklar aktiviteten. Du kan si:**

«Vi skal jobbe med ekte situasjoner som mange unge står overfor når det gjelder gruppepress, ensomhet eller å bli tilbudt rusmidler. Vi skal utforske ulike alternativer for å håndtere disse situasjonene.»

2. Presenter scenarioene
Velg 2–4 korter scenarioer. Les dem høyt eller del dem ut.
Sørg for at de er oversatt eller forenklet ved behov. Eksempler:
- **På en fest:** «Noen tilbyr deg en drink og sier «Kom igjen, da, bare en – alle andre drikker.»
- **Ensomhet:** «Du er ny i området og føler deg stresset. Noen tilbyr deg en pille og sier at den hjelper mot angst.»
- **Gruppepress:** «Vennene dine røyker. En av dem ler og sier «Ikke vær så barnslig, da, bare prøv!»
- **Tilhørighet:** «Noen sier «Hvis du vil være en del av denne gruppen må du prøve.»»
- **Slutte:** «Du har prøvd å røyke, men du vil slutte. En venn tilbyr deg en sigarett.»

Merknad til tilrettelegger: Tilrettelegger kan finne egnede scenarioer i eksemplene over, eller kan lage egne scenarioer som passer bedre. Under forberedelsen av scenarioer for en spesifikk aldersgruppe, må tilrettelegger ta hensyn til:
- alder og modenhet
- kultur og religiøs bakgrunn
- språkferdigheter

Scenarioene som presenteres for gruppen bør være:
- relevante for deltakerens levde erfaringer
- i tråd med lover og regler som er relevant for settingen
- egnet for gruppedynamikken og graden av tillit mellom deltakerne.

3. Gruppearbeid
Del deltakerne inn i små grupper. Sett opp stolene slik at det legges til rette for samspill ansikt-til-ansikt. Hver gruppe velger et scenario og diskuterer:
- Hvorfor er det vanskelig å si nei her?
- Hva kan noen si eller gjøre for å stå imot?
- Hva kan bidra til at de føler seg sterkere eller tryggere?
- Hva vil skje om de sier ja? Hva om de sier nei?

Alternativ: Gruppene kan spille ut scenarioet kort eller lage alternative endinger.

Merknad til tilrettelegger: Deltakerne kan streve med abstrakte spørsmål. Noen deltakere kan ha levde erfaringer som ligner på scenarioene. For å engasjere deltakerne og skape emosjonell trygghet bør tilrettelegger:
- bruke et enkelt og klart språk i scenarioer og spørsmål.
- oppmuntre til at deltakerne oversetter seg imellom innad i gruppen ved behov.
- tilby visuelle hjelpemidler eller bruke ikoner for å lette forståelsen.
- omformulere spørsmålene i stedet for å gjenta dem.
- la deltakere velge å stå over eller velge scenarioer som ikke er like personlige.
- unngå fordømmende språkbruk.
- være forberedt på å følge opp emosjonelle responser med en pause eller å sjekke inn med deltakere.

4. Dele og oppsummere
Hver gruppe deler en ide eller strategi. I plenum skriver dere opp nyttige fraser på tavla, som:
- «Nei, takk, jeg har ikke lyst på.»
- «Jeg har noe viktig jeg må være med på i morgen.»
- «Jeg er ikke interessert.»

Debrief-spørsmål:

- Hvilke strategier føltes realistiske og nyttige?
- Hvordan føles det å se for seg å si nei på ulike måter?
- Hvilke fraser eller tilnærminger tror du du kan tenke deg å bruke selv?

Tips til tilretteleggere:

- Noen deltakere kan ha levde opplevelser knyttet til traumer, ensomhet og sosialt press.
- Sørg for at aktiviteten holdes respektfull og støttende.
- Unngå fordømmende språkbruk. Hold fokus på autonomi og selvrespekt.
- Bruk aktiv lytting og refleksjon. Anerkjenn og takk deltakere som deler personlige opplevelser.
- Oppfordre til bruk av «jeg»-setninger (f.eks. «Jeg vil si...»).
- Tilpass scenarioene til gruppens kulturelle og sosiale kontekst.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 2

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Denne aktiviteten skaper et trygt miljø der ungdommene kan øve på å si nei i realistiske situasjoner. Dette bygger selvtillit, støtter selvrespekt og gir ungdommene strategier for å håndtere gruppepress.

Vitenskapelig bakgrunn (for tilretteleggers forberedelser)
- Gruppepress er en av de sterkeste variablene for rusmiddelbruk blant ungdom.
- Ved å praktisere strategier for å si nei gjennom diskusjoner og rollespill bygger man mestring og robusthet.
- Ved å utforske ambivalens anerkjenner man at det er normalt å både kjenne seg fristet og å være motvillig i slike situasjoner.

Pedagogiske merknader:
- Oppmuntre til utforskning, ikke perfekte resultater.
- Normaliser hvor vanskelig det er å si nei og understrek at det blir lettere jo mer man øver.
- Valider alle bidrag som legitime strategier.

Kulturell sensitivitet
- I noen kulturer er det ansett som uhøflig å takke direkte nei. Inkluder indirekte strategier, som humor, unnskyldninger eller distraksjoner.
- Anerkjenn at kjønnsroller og sosiale forventninger kan påvirke hvordan deltakerne opplever gruppepress.
- Valider ulike kommunikasjonsstiler. Understrek at det ikke finnes noen «korrekt» måte å si nei på.



2.5.3. Aktivitet 3: **Sannhet eller felle?**

Målsetting: Hjelpe unge ta veloverveide beslutninger ved å utvikle deres evne til å analysere informasjon og evaluere kilder.

Temaer:
- Medier
- Kritisk tenkning
- Beslutningstaking og ansvar

Læringsutbytter:
- Bruke kritisk tenkning til å vurdere påliteligheten og intensjonene til ulike mediekilder.
- Identifisere bias, følelsesmessige appeller og antakelser.
- Anerkjenne innflytelsen medier har på beslutningstaking.

Varighet: 40–60 minutter

Deltakere: Fleksibel gruppestørrelse, små grupper anbefales

Materialer: Korte eksempler fra medier, som overskrifter, skjermbilder eller korte videoklipp fra TikTok, Snapchat, Instagram osv., projektor eller skjerm, flippover eller whiteboard (sørg for at eksemplene er alderstilpasset og ikke grafiske eller triggende)

Instrukser

1. Instrukser:
Forklar formålet med aktiviteten. Du kan si:
• «Denne aktiviteten vil hjelpe dere bli mer bevisst på hvordan medier påvirker tankene dine og valgene du tar. Den handler om å lære seg å stille spørsmål, og ikke bare akseptere hva du ser. Kritisk tenkning er myndiggjøring. Kritisk tenkning lar deg aktivt vurdere informasjon og øke din bevissthet om hvordan dine beslutninger kan påvirkes av andre.»

2. Presenter ulike former for informasjon, som overskrifter fra artikler eller innhold fra sosiale medier.
Merknad til tilrettelegger: Velg eksempler fra plattformene deltakerne bruker (f.eks. TikTok, Instagram, YouTube Shorts).
Unngå grafisk eller triggende innhold. Inkluder både positive og problematiske eksempler. Oversett eller forklar ukjente begreper.
Medieeksemplene kan inkludere:
Reklame for:
• Sigaretter
• Alkohol
• Vaping
• Energidrikker
• Informasjonskampanjer (f.eks. anti-røyking)
Innhold fra sosiale medier:
• Innlegg fra influensere som viser rusmiddelbruk eller festkultur
• Memes eller TikTok-videoer som normaliserer eller vitser om avhengighet
• Hashtagger eller trender
TV-programmer:
• Dokumentarer
• Fremstilling av avhengighet på TV eller i filmer
• Nyheter
Tilrettelegger må vurdere hva som er relevant og egnet for aldersgruppen det gjelder når vedkommende velger hvilke typer informasjon som skal benyttes i aktiviteten.

3. Gruppearbeid:
Del deltakerne inn i små grupper. Hver gruppe diskuterer informasjonen de får utdelt ved å vurdere følgende:
• Hva slags bevis blir oppgitt som støtte for påstanden? Er bevisene sterke eller svake?
• Kan du identifisere noen antakelser som personen gjør?
• Finnes det alternative synspunkter?
• Hvem har laget dette innholdet? Hva vet du om dem?
• Hva er målet til denne kilden? (informere, overbevise, selge, underholde)
• Hvordan påvirker informasjonen din mening om temaet?
• Hva mer trenger du å vite før du tar en beslutning om dette temaet?
• Vil beslutningen din være påvirket av den følelsesmessige appellen i segmentet?
• Hva er de mulige konsekvensene av å ta beslutninger basert på falsk eller skjev informasjon?
Merknad til kursleder: Del ut et oppgaveark eller visuelle hjelpemidler med spørsmål. Bruk forenklede versjoner ved behov, f.eks.:
• «Hvem har laget dette?»
• «Hva tror du de vil få deg til å tenke eller føle?»
• «Er det sant? Hvordan vet du det?»

4. Debrief-spørsmål:
Åpne for at de som ønsker det, kan dele hva de har lært:
• Var det noen som endret sitt syn på noen av kildene de pleier å få informasjon fra etter denne øvelsen?
• Hvilke mediekilder synes du er mest pålitelige, og hvorfor?
• Hvordan påvirket følelsesmessige appeller din vurdering?
• Hvilke strategier vil du bruke i fremtiden for å identifisere bias eller feilinformasjon?

Tips til tilretteleggere:

• Vær traumebevisst: unngå overdrevent grafiske eller opprørende eksempler.
• Ikke korriger eller pålegg deltakerne dine egne meninger om hvilke kilder som er pålitelige. Målet er at deltakerne skal utvikle sine egne ferdigheter når det gjelder å vurdere informasjon.
• Oppmuntre ungdommene til å reflektere rundt hvordan medier påvirker dem personlig og hvordan de kan bruke kritisk tenkning til å styrke sin beslutningstaking.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 3

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Denne aktiviteten styrker kritisk medieforståelse og kritisk tenkning og setter unge i stand til å selvstendig evaluere ulike informasjonskilder. Den reduserer unges sårbarhet for manipulasjon, feilinformasjon og gruppe- eller mediepress.

Vitenskapelig bakgrunn
• Mediene har sterk innflytelse på holdninger, normer og adferd, særlig blant unge som primært bruker sosiale medier til å skaffe seg informasjon.
• Kritisk tenkning innebærer at man stiller spørsmål ved bevis, identifiserer bias og vurderer hva som er formålet med og intensjonen bak det som kommuniseres.
• Eksponering for ulike perspektiver fremmer selvstendig tenkning og reduserer risikoen for at man tar beslutninger basert på feilinformasjon.

Pedagogiske merknader:
• Mange deltakere kan respondere på korte tekster, bilder og videoer enn lange artikler.
• Eksempler fra sosiale medier er spesielt relevante, siden disse er unges viktigste kilder til informasjon.
• Hold tonen utforskende; målet er ikke å kategorisere kilder som «bra» eller «dårlige», men å øve seg på å vurdere dem.

Kulturell sensitivitet
• Vær oppmerksom på kulturelt relevante medieplattformer eller -kilder.
• Sørg for at eksemplene reflekterer mangfold uten å forsterke stereotyper.
• Anerkjenn at kulturelle og politiske kontekster kan forme oppfatninger om hvilke medier som er til å stole på.



Modul 6:

Helse og trivsel

Forklaring:

For mange unge, spesielt unge som må navigere migrasjon og nye miljøer, kan det være utfordrende å opprettholde god helse og trivsel. Stress, sosialt press og begrenset tilgang til støtte fra familien kan øke slike ungdommer sårbarhet for usunne mestringsstrategier, inkludert rusmiddelbruk eller annen risikoadferd. Støtte for helse og trivsel er derfor en viktig beskyttende faktor for å forebygge avhengighet og støtte robusthet.

Denne modulen fokuserer på å myndiggjøre deltakerne til å forstå koblingen mellom fysisk og mental helse, følelser og adferd. Den legger til rette for at unge kan utforske hvordan stress, følelser og livsstilsvalg påvirker deres generelle trivsel og hvordan positive helsepraksiser kan redusere risikoen for rusmisbruk. Gjennom interaktive diskusjoner, stressmestringsøvelser og gruppereflekjoner vil deltakerne styrke sin selvbevissthet, lære sunne mestringsstrategier og bygge et støttende nettverk av jevnaldrende.

Modulens målsettinger:

Etter å ha gjennomført modulen bør deltakerne kunne:
- Forstå koblingen mellom trivsel og avhengighetsforebygging.
- Kjenne igjen stressfaktorer og emosjonelle triggere som kan øke sårbarheten for risikoadferd.
- Utvikle sunne mestringsstrategier for håndtering av stress, angst og vanskelige følelser.
- Identifisere levevaner (ernæring, søvn, fysisk aktivitet, sosiale relasjoner) som fremmer robusthet.
- Styrke egenomsorgsrutiner og positiv beslutningstaking.
- Utforske lokale og jevnaldrende ressurser som støtter sunne vaner og rehabilitering.

Viktig å merke seg for tilretteleggere:

- Legg til rette for en støttende og ikke-dømmende atmosfære der deltakerne føler seg trygge til å dele eller reflektere.
- Unngå stigmatiserende språkbruk når dere diskuterer avhengighet eller helseutfordringer.
- Legg vekt på myndiggjøring og egenomsorg fremfor budskap basert på risiko eller frykt.
- Vær bevisst på deltakernes emosjonelle trygghet; noen kan ha erfaringer med avhengighet, enten selv eller i familien.
- Oppmuntre til kollektiv støtte og empati fra jevnaldrende som nøkkelelementer i trivsel og forebygging.

2.6.1. Aktivitet 1:
To sider av den digitale verden

Målsetting: Hjelpe deltakerne se både positive og negative aspekter ved teknologi, utvikle sin evne til kritisk tenkning og bruke kreativitet til å skape digitalt innhold.

Temaer:

- Trivsel
- Medier
- Kritisk tenkning

Læringsutbytter:
- Skille mellom fordeler og farer ved teknologi
- Identifisere både positive og negative aspekter av samme sak
- Bygge ferdigheter til kreativ tenking og innholdsproduksjon
- Forstå viktigheten av å være bevisst og balansert i egen bruk av digitale plattformer
- Utvikle samarbeids- og kommunikasjonsferdigheter gjennom gruppearbeid
- Utarbeide budskap som bidrar til å øke sosial bevissthet

Varighet: 60 minutter

Deltakere: Opptil 30

Materialer: Flippover-papir, fargetusjer, tape

Instrukser

1. Del deltakerne inn i fire grupper. To grupper jobber med «positive aspekter ved teknologi» og to grupper jobber med «negative aspekter ved teknologi». Trekk lodd om temaene om gruppene ønsker det.

2. Forklar oppgaven. Fortell deltakerne at de skal lage et prosjekt som øker bevisstheten om det aspektet ved teknologi de har fått tildelt.

3. Innholdsskaping
- Hver gruppe lager innhold til digitale medier basert på temaet de har fått tildelt.
- Veiledende spørsmål kan skrives ut eller skrives på tavla.
- Deltakerne kan fokusere på ett eller flere aspekter.
- Innholdet kan være et innlegg på Instagram eller en Instagram-story, andre typer innlegg eller skriftlig innhold eller til og med en serie innlegg (i stilen som brukes på X/Flood).
- La gruppene jobbe i 40 minutter.

4. Presentasjon:
- Hver gruppe presenterer sitt innhold i plenum.
- Oppmuntre til at gruppene deler innholdet de har laget på sine egne kontoer i sosiale medier.

Veiledende spørsmål for positive aspekter:	Veiledende spørsmål for negative aspekter:
Hvordan gjør teknologi din hverdag enklere?	*I hvilke situasjoner fører teknologi til at vi kaster bort tid?*
Hvordan kan teknologi hjelpe deg med læring eller studier?	*Hvordan kan teknologi ha en negativ innvirkning på dine sosiale relasjoner?*
Hvilke aspekter av kommunikasjon med venner er enklere?	*Hvordan påvirker teknologi søvn, konsentrasjon eller humør?*
Hva tilbyr teknologi i form av underholdning eller hobbyer?	*Har du opplevd å støte på feilinformasjon eller negativt innhold?*
Hvordan kan teknologi hjelpe deg nå dine fremtidige mål?	*Finnes det situasjoner der du sliter med å kontrollere bruken din?*

Oppfølgingsspørsmål for dem som vil:

- Hvilken ide var mest tydelig i innholdet dere laget?
- Hvilke positive aspekter ved teknologi har du lyst til skal utvikles mer i fremtiden?
- Hvilke negative aspekter skulle du ønske var mindre dominerende?

Tilretteleggernotater:

• Gjør klart materiellet før aktivitet begynner.
• Deltakerne kan streve med å skille mellom positive og negative aspekter. Minn dem på at samme element kan ha både gode og dårlige sider (f.eks. sosiale medier kan gjøre det lettere å kommunisere med venner, men kan påvirke søvn negativt hvis man bruker dem for mye).
• Gå rundt mellom gruppene for å støtte den kreative prosessen. Understrek effekt og kreativitet i budskapet fremfor tekniske designferdigheter. De trenger ikke se profesjonelt ut; fokuset bør ligge på et klart budskap.
• Under presentasjonen bør gruppene forklare både innholdet og tankegangen bak valgene de har tatt.
• Understrek felles temaer på tvers av gruppene under diskusjonen (f.eks. hvis alle gruppene nevner søvn, identifiser dette som et felles punkt).
• Styrk budskapet om balanse; teknologi er verken helt dårlig eller helt bra. Bevisst bruk og selvkontroll er viktige faktorer.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 1

(Utviklet for tilrettelegger; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
• Støtte unge i deres refleksjon rundt rollen teknologi spiller i livene deres.
• Legg vekt på både fordeler og risikoer knyttet til digitale plattformer.
• Oppmuntre til bevisst, balansert bruk heller enn restriksjoner.

Vitenskapelig bakgrunn
• Teknologi er svært viktig i både skole og sosialt liv. Hvis brukt bevisst, kan teknologi støtte opp under læring, kommunikasjon og kreativitet.
• Nettressurser og fjernlæringsverktøy styrker akademisk utvikling.
• Sosiale medier tilbyr plattformer for selvutfoldelse, ferdigheter og bevissthet om sosiale utfordringer.
• Ubevisst eller ukontrollert bruk fører til risiko som kan påvirke trivsel og sosiale relasjoner.

Sentrale risikoområder
Tidsbruk og konsentrasjon
• Sosiale medier, spill og nettplattformer maksimerer engasjement, noe som fører til at man tilbringer mye tid på nett.
• Reduserer tid til skole, hobbyer og tid med familien.
• Varslinger og endeløs skrolling gjør konsentrasjonsevnen dårligere.

Søvnmønstre og fysisk helse
• Lys fra digitale skjermer forstyrrer søvnhormoner og søvnkvalitet.
• Søvnmangel påvirker humøret og daglige rutiner.
• Mye skjermtid gir lavere fysisk aktivitet og fører til ryggproblemer, slitne øyne og utmattelse.
• Vaner, som å spise foran skjerm eller hoppe over måltider, skaper helseproblemer.

Psykologiske effekter
• Sammenligning med andre fører til lavere selvfølelse og økt angst.
• Fokus på likerklikk eller følgere knytter egen verdi til ekstern validering.
• Overdreven skjermtid skader relasjoner og øker ensomhet.
Feilinformasjon og negativt innhold
• Sosiale medier sprer ubekreftet eller manipulerende informasjon.
• Falskt eller forvridd innhold påvirker beslutningstaking.
• Innlegg kan reklamere for rusmidler, usunne produkter eller risikoadferd.
• Skadelig innhold, som vold, hatprat eller diskriminering skader mental trivsel.
• Eksponering reduserer kritisk tenkning hvis man bare følger trender blindt.



Nettmobbing og sikkerhetsutfordringer
• Omfatter fornærmelser, trusler, utestenging, ydmykende innlegg og å dele bilder uten samtykke.
• Fører til angst, lav selvfølelse og ensomhet.
• Risikoen består blant annet av ukritisk deling av personlig informasjon, kommunikasjon med fremmede, eller hackede kontoer.
• Strategier inkluderer blant annet sterke passord, unngå ukritisk deling av informasjon og rapportering av mobbing.

Avhengighetsrisiko
• Endeløs skrolling, varslinger og belønningssystemer hermer avhengighetsskapende mønstre.
• Overdreven bruk forstyrrer skolearbeid, søvn og familieliv.
• Teknologi brukt som en «flukt» fra følelser står i veien for utvikling av mestringsferdigheter.
• Risiko er ikke begrenset til skjermtid, men innvirkning på andre områder i livet.
• Balansert bruk og grenser står sentralt.

Pedagogiske merknader
• Oppmuntre deltakerne til å reflektere rundt egne vaner og dele ekte eksempler.
• Bruk visuelle eller kreative øvelser for å gjøre abstrakte begreper (som balanse eller kontroll) mer konkrete.
• Understrek at selvregulering er en ferdighet som kan læres og styrkes.
• Støtt ulike former for uttrykk; noen ungdommer kan foretrekke å tegne, andre å diskutere.

Kulturell sensitivitet
• Vær bevisst på at tilgang til teknologi varierer; unngå antakelser om enhetsbruk eller sosiale medier.
• Anerkjenn at uttrykksformer på nett varierer med kultur og kjønn; unngå å dømme adferd på nett.
• Sett «bevisst bruk» inn i en positiv ramme heller enn som restriksjon eller kritikk.
• Valider at digital kontakt kan være en viktig emosjonell og kulturell bro, særlig for fordrevne ungdommer eller unge migranter.



2.6.2. Aktivitet 2: **Min digitale dag**

Målsetting: Hjelpe deltakerne visualisere hvordan de tilbringer dagen sin, øke bevissthet rundt tidsstyring og bruk av digital teknologi.

Temaer:
- Digital
- Bevissthet
- Trivsel

Læringsutbytter:
- Kjenne igjen hvordan dagen er fordelt.
- Reflektere rundt balansen mellom digitale verktøy og andre områder i livet
- Identifisere hvilke aktiviteter som gir energi og hvilke som stjeler tid
- Sette små, konkrete og oppnåelige personlige mål
- Forstå forholdet mellom å sette mål og styre sin egen tid
- Utvikle sunne vaner som støtter opp under digital balanse

Varighet: 30 minutter

Deltakere: Opptil 30

Materialer: A4-ark, penner, fargeblyanter, flippover, whiteboard-tusjer

Instrukser

1. Gi hver deltaker et ark og be dem om å tegne en stor klokke.
2. Be deltakerne om å tenke over hvordan de tilbringer dagen sin og hvordan de fordeler tid mellom ulike aktiviteter, som sosiale medier, digitale spill, søvn, måltider, jobb eller skole, hobbyer og fysisk aktivitet. Vis disse kategoriene på en flippover eller et whiteboard i ulike farger for referanse.
3. Be deltakerne om å beregne omtrent hvor mye tid de bruker på hver aktivitet og skrive det ned på arket foran dem.
4. Be dem om å sette hver aktivitet inn i den korresponderende tidsblokken på klokkediagrammet.
5. Led refleksjonen ved å stille veiledende spørsmål:
- Hvordan føler jeg meg når jeg gjør denne aktiviteten (bra, normal, sliten)?
- Gir denne aktiviteten meg ny energi, eller tapper den meg for energi?
- Bringer denne aktiviteten meg nærmere eller lenger unna målene mine?
- Hvilke aktiviteter kunne jeg tenke meg å redusere eller øke?

6. Be hver deltaker om å skrive ett gjennomførbart mål for å balansere sin bruk av digital teknologi, f.eks. «Jeg skal ikke bruke telefonen min den siste timen før jeg legger meg» eller «Jeg skal møte venner ute oftere.» Oppmuntre dem til å henge opp dette målet et sted der de ser det som en påminner.

Debrief-spørsmål:
- Hvilke aktiviteter tar mer tid enn forventet?
- Hvilke aktiviteter gir deg mer energi, og hvilke tapper deg for energi?
- Hvilke små endringer kan ha stor effekt på dagen din?

Tips til tilretteleggere:

- Forbered en fargerik liste med daglige aktiviteter som kan hjelpe deltakerne komme opp med ideer.
- Tegn din egen klokke på forhånd og vis den til deltakerne som et eksempel.
- Understrek at tid som brukes på pendling, skole eller jobb ikke teller med, siden dette ikke er tid de har kontroll over selv.
- Hjelp deltakerne beregne tid ved å stille spørsmål som «Hvor mange timer sover du?»
- Hold deling frivillig; ikke tving noen til å dele.
- Oppmuntre til realistiske og små mål heller enn ekstreme endringer.
- Normaliser forskjeller i rutiner og unngå fordømmende språkbruk.
- Hvis deltakerne sliter, bruk små dytt til å veilede dem, heller enn å korrigere.
- Understrek at balanse er nøkkelen: selv fornøyelige digitale aktiviteter kan bli problematisk hvis de forstyrrer søvn, skole eller sosiale relasjoner.
- Understrek at formålet er myndiggjøring, ikke restriksjon.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 2

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten

- Denne aktiviteten hjelper deltakerne visualisere hvordan de tilbringer dagene sine; skjulte mønstre for bruk av digital teknologi blir synlige. Dette støtter refleksjon rundt balanse og myndiggjør ungdommene til å sette realistiske mål for sunnere vaner.

Vitenskapelig bakgrunn

- Bevisst planlegging av hverdagen bidrar til økt effektivitet og fremmer akademisk, sosial og personlig trivsel.
- Tidsplanlegging omfatter bevisst organisering av aktiviteter, prioriteringer og balanserte rutiner.
- Digitale verktøy kan støtte læring og kommunikasjon, men ukontrollert bruk kan ha negativ innvirkning på søvn, fysisk aktivitet og sosialt samspill.
- Å sette seg mål fungerer best når disse er knyttet til hverdagen og langsiktige ambisjoner, som gode skoleresultater, hobbyer eller sosiale relasjoner. Små, konkrete og oppnåelige mål er mest effektive.
- Visualisering av daglige rutiner motiverer til endring i adferd ved å gjøre mønstre tydelige og håndterbare.

Pedagogiske merknader:

- Klokkediagrammet er enkelt å bruke, visuelt og tilgjengelig selv for deltakere med lave lese- og skriveferdigheter.
- Aktiviteten fokuserer på refleksjon og selvbevissthet, ikke perfeksjon eller presisjon i beregningen av tidsbruk.
- Gruppediskusjoner bør være støttende, med vekt på valgfrihet og medvirkning.

Kulturell sensitivitet

- Respekter ulikheter i hvordan tid struktureres (f.eks. bønn, plikter til familien og jobbforpliktelser).
- Valider kulturelle og sosiale aktiviteter som meningsfulle, selv om de ikke passer greit inn i «produktive» kategorier.
- Anerkjenn økonomiske eller strukturelle barrierer som kan begrense valgmuligheter (f.eks. lang pendleavstand, mangel på trygge uteområder).



2.6.3. Aktivitet 3: Min digitale balanse

Målsetting: Hjelpe deltakerne identifisere negative effekter knyttet til digital teknologi og tegn på avhengighet, utvikle praktiske løsninger for disse situasjonene og øke bevisstheten rundt en sunn digital balanse.

Temaer:

- Digital
- Beslutningstaking og ansvar
- Kritisk tenkning

Læringsutbytter:

- Identifisere adferd som indikerer digital avhengighet
- Utvikle praktiske løsninger for ulike situasjoner
- Anvende ferdigheter knyttet til kritisk tenkning og problemløsning
- Utveksle ideer med jevnaldrende og praktisere empati
- Utvikle strategier for sunn bruk av digital teknologi i eget liv
- Fremme aktiv deltakelse, samarbeid og kommunikasjon innad i en gruppe

Varighet: 30 minutter

Deltakere: Opptil 30

Materialer: Symptomkort, musikk

Instrukser

1. Del ut ett kort med et symptom på teknologiavhengighet til hver deltaker. Dupliser noen kort ved behov.
2. Be deltakerne stille seg i aktivitetsområdet. Spill energisk instrumentalmusikk mens de beveger seg rundt.
3. Når musikken stanser, deler deltakerne seg inn i grupper på 2 eller 3 og diskuterer en praktisk løsning for symptomet på kortet deres.
4. Når musikken starter igjen, bygger deltakerne kort og fortsetter å bevege seg.
5. Når musikken stanser igjen, deler deltakerne seg inn i par, med andre enn dem de var i gruppe med første gang.
6. Gjenta denne prosessen i fem runder.
7. Når runden er over, be deltakerne om å sette seg i en sirkel. Legg til rette for en diskusjon der de deler løsningene de utviklet og reflekter rundt hva de har lært.

Eksempler på symptomkort:

«Jeg sjekker mobilen rett før jeg sovner og med en gang når jeg våkner.»

«Jeg foretrekker å snakke med venner på nett fremfor å møte venner ansikt-til-ansikt.»

«Jeg føler hele tiden et behov for å sjekke varslingene mine.»

«Jeg sitter oppe lenge for å spille eller skrolle på sosiale medier, og det forstyrrer søvnen min.»

«Jeg kan ikke spise uten å se på noe.»

«Negative kommentarer på innleggene mine på sosiale medier påvirker humøret mitt.»

«Jeg tilbringer det meste av tiden min hjemme på telefonen eller med å spille dataspill.»

«Når jeg gjør lekser eller jobber, tenker jeg hele tiden på telefonen eller datamaskinen min.»

«Jeg synes det er vanskelig å slå av telefonen eller legge den bort.»

«Når jeg kjeder meg, tar jeg med en gang opp telefonen eller en skjerm.»

«Når jeg tilbringer lang tid foran en skjerm, blir jeg sliten eller får vondt i øynene.»

«Noen ganger bruker jeg for mye tid på telefonen og må utsette lekser eller oppgaver jeg har lyst til å gjøre.»

«Jeg ser innlegg på sosiale medier som gjør meg ukomfortabel.»

«Når vennene mine inviterer meg til å spille på nett, klarer jeg ikke å si nei selv om jeg ikke har lyst.»

Debrief-spørsmål:

- Hvilke symptomer føltes mest relevante for deg?
- Hvilke løsninger tror du ville fungert best i din hverdag?
- Hvordan føltes det å utveksle ideer med ulike partnere?
- Hvilken liten endring kan du forplikte deg til å prøve denne uken?



Tips til tilretteleggere:

- Forbered eller kopier opp symptomkort på forhånd og velg hvilken musikk du vil bruke.
- Bestem på forhånd områder for bevegelse og sitteplasser.
- Klargjør hva kortene betyr hvis deltakerne er usikre.
- Veiled, men unngå å gi hele svaret.
- Minn deltakerne på å bytte kort etter hver runde.
- Oppmuntre stillfarne eller nølende deltakere; understrek at idemyldringen er verdifull i seg selv.
- Hold en støttende tone og unngå dømmende språkbruk.
- Understrek at alle strever med noen av disse adferdene; normaliser ungdommenes opplevelser.
- Hvis deltakerne strever, still veiledende spørsmål, som «Hva hjelper deg stå imot fristelsen å sjekke telefonen?» eller «Hvilke alternativer kan erstatte denne vanen?».
- Unngå å sette løsninger inn i en kontekst av forbud eller straff; fokuser på balanse og bevisste valg.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 3

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Purpose of the Activity
Denne aktiviteten bygger bevissthet rundt teknologiavhengighet ved å gjøre abstrakte problemer konkrete og relaterbare ved hjelp av symptomkort. Det lekne og aktive formatet gir en energiboost, og utvekslingen med jevnaldrende bidrar til å utvikle praktiske strategier.

Vitenskapelig bakgrunn
- Digital avhengighet er ikke begrenset til tiden man bruker på nett, men omfatter også tap av kontroll, avhengighet og forstyrrelser i hverdagslivet.
- Vanlige symptomer inkluderer blant annet tvangspreget sjekking, søvnforstyrrelser, påkjenninger i sosiale relasjoner og redusert fokus på skole eller personlige mål.
- Forskning viser at skjermvaner ofte fyller en emosjonell funksjon, som å unngå kjedsomhet, stress eller ensomhet. Sunne mestringsstrategier trengs for å forebygge digital avhengighet.

Pedagogiske merknader:
- Bevegelse og musikk opprettholder engasjement og reduserer den «tyngden» som er forbundet med diskusjoner rundt avhengighet.
- Utveksling av kort sørger for variasjon og flere perspektiver.
- Korte runder forhindrer overtenking og fremmer spontan idemyldring.
- Sirkeldiskusjonen til slutt styrker gruppesolidaritet og empati.

Kulturell sensitivitet
- Valider ulike bruksmønstre (f.eks. noen familier oppmuntrer digital kommunikasjon med slektninger i utlandet, som kan se ut som «overdreven» skjermtid for noen, men som er positivt).
- Vær bevisst på kjønnsforskjeller i digital aktivitet og legg til rette for ulike perspektiver.
- Respekter at noen deltakere kanskje ikke ønsker å si noe om sine egne problemer. Da kan du be dem om å snakke hypotetisk.

Praktiske strategier
- Sette grenser for skjermtid (f.eks. 45 minutter med spilling, etterfulgt av 15 minutters gange).
- Legg telefonen utenfor rommet når man gjør lekser; prøve Pomodoro-metoden.
- Unngå skjermbruk 30 minutter før sengetid; bruk en vanlig ringeklokke.
- Planlegg å møte venner ansikt-til-ansikt minst en gang i uka.
- Øv på korte «telefonfrie» tidsintervaller. Øk dem gradvis.
- Bruk 20-20-20-regelen for øyehelse under lange skjermøkter.
- Slå av varslinger og sjekk disse bare til faste tider.
- Etabler kveldsrutiner uten skjerm (lese en bok, lytte til musikk).
- Blokk eller demp kontoer som skaper stress.
- Øve på å si «nei» klart og tydelig til invitasjoner på nett.



2.6.4. Aktivitet 4:
Energiboost – Vi beveger oss sammen

Målsetting: Oppleve hvordan enkle, lavterskeløvelser med fysisk aktivitet kan forbedre humøret, redusere stress og bygge gruppetilhørighet.

Temaer:
- Stressmestring
- Fysisk aktivitet
- Støtte fra jevnaldrende

Læringsutbytter:
- Deltakerne legger merke til koblingen mellom bevegelse og emosjonell eller fysisk energi.
- Deltakerne lærer minst to til tre enkle øvelser de kan gjøre hvor som helst, helt uten utstyr.
- Deltakerne anerkjenner at små steg, ikke perfeksjon, fremmer trivsel.

Varighet: 25–30 minutter

Gruppestørrelse: Opptil 20 deltakere

Materialer: Åpent rom med stoler flyttet til siden, musikk (valgfritt, kulturtilpasset)

Instrukser

1. Oppvarming (5 minutter). Led deltakerne gjennom enkle tøyeøvelser for armer, skuldre, nakke og rygg. Dette er ment å være lett og morsomt.
2. Bevegelsessirkel (10 minutter) Deltakerne roterer gjennom tre til fire korte aktiviteter, f.eks. ett minutt gange på stedet, ett minutt strekke armene bredt ut, ett minutt langsomme knebøy og ett minutt riste løs i armer og bein. Understrek valgfrihet: deltakerne kan sitte og gjøre enklere versjoner ved behov.
3. GruppereflekSjon (5–10 minutter). Spør deltakerne om hvordan kroppen kjennes ut nå, sammenlignet med tidligere. Oppmuntre til at deltakerne legger merke til små endringer, som at de føler seg mer avslappet eller våken, eller ta de smiler.
4. Avsluttende tips (5 minutter). Del ett tips om en enkel vane, f.eks. å drikke et glass vann og tøye når man står opp, eller å gå en kort tur på fem minutter i friminuttet.

Debrief-spørsmål:

- Hvordan føltes kroppen din ut før aktiviteten? Hvordan føles den ut nå?
- Hvilke små øvelser eller vaner kan du innføre i hverdagen din for å føle at du har mer energi?
- Hvordan kan bevegelse hjelpe når du føler deg stresset eller i dårlig humør?

Tips til tilretteleggere:

- Hold en leken tone; dette er ikke en gymtime.
- Normaliser ulike komfortnivåer; noen kan være ukomfortable med fysisk aktivitet i grupper.
- Tilby alternativer for deltakere med begrenset mobilitet.
- Vær bevisst på kulturelle normer; tilpass ved behov i grupper med begge kjønn representert.
- Understrek at det ikke er noe som er riktig eller feil; selv en liten innsats teller.
- Følg med om noen deltakere ser ut til å være usikre; normaliser sjenerthet og understrek at aktivitet kan være liten.
- Tilby sittende alternativer eller alternativer med begrenset utslag for økt inkludering.
- Oppmuntre til, men ikke press frem deltakelse; valider alle grader av innsats.
- Bruk kulturelt egnet musikk og tilpass aktivitetsformatet i tråd med kulturell sensitivitet i grupper med begge kjønn representert.



Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 4

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Denne aktiviteten hjelper deltakerne koble fysisk aktivitet opp mot emosjonell og mental trivsel. Ved å introdusere enkle lavterskeløvelser legger man vekt på tilgjengelighet og en tanke om at selv små tiltak kan ha meningsfull innvirkning på humør og stressreduksjon.

Vitenskapelig bakgrunn
- Fysisk aktivitet frigir humørregulerende kjemikalier, som endorfiner og serotonin. Selv korte øvelser med lav intensitet kan redusere anspenthet og gjøre en mer våken.
- Forskning viser at små «bevegelsessnacks» gjennom dagen reduserer stress og gir bedre fokus, særlig for ungdommers som bruker mye tid på skjerm.
- Bevegelse i gruppe fremmer også sosiale bånd og positive felles følelser, noe som styrker samholdet.

Pedagogiske merknader:
- Aktiviteten bør holdes lett og fleksibel; unngå å gjøre det til en formell treningsøkt. Legg vekt på innsats over prestasjon; deltakerne må ikke føle seg vurdert.
- Oppmuntre til gruppesamhold gjennom humor, felles opplevelser og en avslappet energi.
- Refleksjonsfasen er like viktig som selve aktiviteten; den befester bevisstheten om fordelene.

Kulturell sensitivitet
- Respekter kulturelle eller religiøse normer rundt aktivitet og bevegelse i grupper der begge kjønn er representert. Tilby fleksibilitet i gruppesammensetningen ved behov.
- Anerkjenn at deltakerne kan ha ulike grader av hvor komfortable de er med fysisk aktivitet; hold ting nøytralt og fleksibelt.
- Valider kulturellspesifikke eller personlige praksiser for fysisk aktivitet (f.eks. gå til moskéen, tradisjonelle danser, tøying i forbindelse med bønn) som likeverdige måter å booste egen energi på.



2.6.5. Aktivitet 5:
Bedre søvn

Målsetting: Hjelpe deltakerne reflektere rundt egne kveldsrutiner og utforske små, realistiske endringer for bedre søvn.

Temaer:
- Digital
- Søvnhygiene
- Trivsel

Læringsutbytter:
- Deltakerne forstår hvordan skjermbruk før sengetid kan påvirke søvnkvaliteten og energinivået neste dag.
- Deltakerne kartlegger egne kveldsrutiner
- Deltakerne velger en liten endring de kan innføre for å bedre sin egen søvnhygiene

Varighet: 30 minutter

Gruppestørrelse: Opptil 15 deltakere

Materialer: Papir, penner, flippover eller whiteboard, valgfritt post-it-lapper

Instrukser

1. Rask brainstorming (5 minutter) Spør deltakerne: «Hva gjør du vanligvis den siste timen før du legger deg?» Skriv svarene på en flippover (f.eks. skroller sosiale medier, spiller, sender meldinger til familie i utlandet, spiser).
2. Informasjon (5 minutter) Forklar hvordan ulike kveldsrutiner kan påvirke søvnkvalitet og energinivået neste dag. Inkluder eksempler, f.eks.:
- Legge seg på ulike tidspunkt eller sitte oppe for lenge
- Koffein, sukker eller tunge måltider før leggetid
- Mangel på fysisk aktivitet eller overstimulering før leggetid
- Skarpt lys, støyende omgivelser eller ukomfortabel romtemperatur
- Mentalt stress eller tankekjør
- Teknologiske enheter Koble dette til trivsel og risikofaktorer (f.eks. dårlig søvn → dårligere humør, dårligere fokus, større risiko for å utvikle usunne mestringsstrategier). Sjekk infoboks.

3. Personlig refleksjon (10 minutter) Be deltakerne om å skrive eller tegne en vane de gjør om kvelden som hjelper dem sove, og en som gjør det vanskeligere å sove.
4. Dele og oppsummere (10 minutter). Legg til rette for at de som vil kan dele eksempler. Oppmuntre hver deltaker til å dele en liten, realistisk endring de kan innføre i uken som kommer.

Debrief-spørsmål:

- Hvordan påvirker dine kveldsrutiner søvnen din og hvordan du føler deg neste morgen?
- Hvilken liten endring føles realistisk for deg å prøve ut?
- Hvordan kan bedre søvn gi bedre humør, mer energi og bedre helse?

Tips til tilretteleggere:

- Normaliser at folk strever; mange ungdommer strever med søvn, unngå at de føler seg skamfulle
- Del tips for bedre søvnhygiene. Sjekk infoboks.
- Legg vekt på at de bestemmer selv; hver enkelt deltaker velger det som funker for dem.
- Tilby kulturelt relevante alternativer til avslapning, som bønn, urtete eller tøying.
- Hold tonen lett og håpefull; fokuser på positiv utvikling, ikke strenge regler.
- Unngå fordømmelse eller innføring av strenge regler; sett heller forbedringer inn i en ramme av at de er eksperimenter man kan prøve ut.
- Anerkjenn barrierer (f.eks. deler rom, har plikter til familien, venner på nett). Oppmuntre til kreative løsninger heller enn en «alt eller ingenting»-tilnærming.
- Understrek at selv små endringer kan ha stor innvirkning.
- Vær et godt eksempel på empati og forståelse; noen ungdommer føler allerede på mye skyld for sene kvelder.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 3

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Purpose of the Activity

Denne aktiviteten fremmer bevissthet rundt effekten av kveldsrutiner på søvnkvalitet og bidrar til å identifisere små, oppnåelige endringer. Søvn henger direkte sammen med humør, fokus og robusthet; alle viktige faktorer i å redusere sårbarhet for risikoadferd.

Vitenskapelig bakgrunn

Kveldsrutiner kan påvirke søvnkvalitet og energinivået neste dag:

- Hvis man legger seg sent, sover til forskjellige tider eller dropper fysisk aktivitet kan det bli vanskeligere for kroppen å hente seg inn, noe som fører til utmattelse og dårligere konsentrasjon dagen etter.
- Tunge måltider, sukker eller koffein rett før sengetid kan forstyrre fordøyelsen og gjøre det vanskeligere å sovne. Skarpt lys, støy eller bruk av telefon eller andre digitale enheter rett før sengetid kan gjøre kroppen mer våken og gjøre det vanskeligere å slappe av.
- Mentalt stress eller tankekjør kan også holde hjernen aktiv og hindre restorativ søvn.

Koble til trivsel og risikofaktorer:

- Dårlig søvn påvirker humør, konsentrasjon og energi og gjør det vanskeligere å takle hverdagslige utfordringer.
- Søvnforstyrrelser kan gi økt impulsivitet, stress og risiko for å ty til usunne mestringsstrategier.
- Beroligende rutiner, regelmessig søvn og minimalt med stimulering før legge tid kan gi bedre søvnkvalitet og generell robusthet.
- En konsekvent praksis for søvnhygiene (ingen skjermtid, beroligende rutiner) gir bedre hvile og robusthet.

Tips for bedre søvnhygiene:

- Gå til sengs og stå opp til samme tid hver dag, selv i helger.
- Unngå å sove på dagen.
- Unngå drikker med koffein om ettermiddagen/kvelden (kaffe, te, energidrikker, cola).
- Bruk sengen kun til å sove i.
- Unngå tunge måltider sent på kvelden.
- Unngå å bruke telefon, nettbrett eller datamaskin før sengetid.
- Vær fysisk aktiv gjennom dagen (gå turer, trene).
- Unngå intens mental aktivitet rett før sengetid (f.eks. lekser, skolearbeid).
- Sørg for et behagelig sovemiljø (frisk luft, rent sengetøy, ryddig rom).
- Vurder å innføre et leggeritual (f.eks. pyjamas, pusse tenner, re sengen).

Pedagogiske merknader:

- Idemyldring før aktiviteten gjør det lettere for deltakerne å knytte informasjonen til sine egne levde opplevelser.
- Personlig refleksjon og mulighet for å tegne åpner for at deltakere med ulike lærestiler og nivå av lese- og skriveferdigheter også kan uttrykke seg.
- Avslutningen der man setter seg et mål gir bedre eierskap og driver små, meningsfylte endringer.

Kulturell sensitivitet

- Valider kulturelt meningsfulle kveldsrutiner, som bønn, kommunikasjon med familien eller tradisjonell te.
- Oppmuntre til fleksibilitet. Deltakerne kan tilpasse strategier for å passe inn med egne kulturelle rutiner og rutiner i hjemmet.
- Understrek at det handler om balanse, ikke forbudt, for å respektere mangfold i familiære og sosiale kontekster.



Modul 7:
Livsferdigheter

Forklaring:

Tiden som tenåring og ung voksen er en tid med rask endring. Nye erfaringer, skiftende identiteter og økende ansvar. For unge med migrasjonsbakgrunn kan det å tilpasse seg nye sosiale og kulturelle kontekster føre med seg både muligheter og utfordringer. I denne prosessen legger utviklingen av gode livsferdigheter grunnlaget for sunn beslutningstaking og robusthet mot risikoadferd, inkludert rusmiddelbruk.

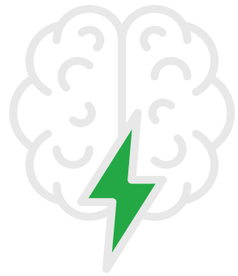
Denne modulen fokuserer på å bygge essensielle livsferdigheter som kan hjelpe unge med å navigere daglige utfordringer med selvtillit og selvbevissthet. Deltakerne utforsker praktisk kompetanse, som kommunikasjon, regulering av følelser, problemløsning og det å sette mål for fremtiden. Ved å styrke disse ferdighetene støttes ikke bare personlig utvikling og sosial integrasjon, men man utvikler også en beskyttende faktor mot avhengighet ved å fremme sunne mestringsstrategier og en følelse av å kunne kontrollere sin egen situasjon. Gjennom interaktive workshops, gruppearbeid og diskusjoner rundt ekte scenarioer, vil deltakerne lære å uttrykke seg selv på en klar og tydelig måte, håndtere konflikter og ta veloverveide valg i tråd med egne verdier og mål for fremtiden.

Modulens målsettinger:

Etter å ha gjennomført modulen bør deltakerne kunne:
- Forstå begrepet livsferdigheter og hvor viktig slike ferdigheter er for beslutningstaking i hverdagen.
- Utvikle effektiv kommunikasjons- og selvhevdelsesferdigheter i håndteringen av gruppepress og sosialt press.
- Styrke evnen til å løse problemer, ta beslutninger og regulere følelser.
- Identifisere egne styrker og anvende disse til å løse utfordringer.
- Anerkjenne hvordan livsferdigheter bidrar til robusthet og forebygging av risikoadferd.
- Bygge selvtillit og ansvarsfølelse for egen og samfunnets trivsel.

Viktig å merke seg for tilretteleggere:

- Oppmuntre til deltakelse gjennom inkluderende og interaktive aktiviteter som respekterer kulturelt mangfold.
- Unngå fordømmende tilbakemeldinger; fokuser på utvikling heller enn resultater.
- Vær oppmerksom på gruppedynamikker og sørg for at alle har en stemme i diskusjoner.
- Bruk eksempler som speiler utfordringer ungdommene kan stå overfor i eget liv, inkludert utfordringer knyttet til migrasjon og tilpasning.
- Styrk koblingen mellom gode livsferdigheter, emosjonell robusthet og forebygging av rusmiddelbruk eller annen risikoadferd.



2.7.1. Aktivitet 1:
Min hjerne, min superkraft

Målsetting: Hjelpe unge migranter forstå hvorfor de kan være mer åpne for å ta risiko som tenåringer og unge voksne, hvordan utviklingen av deres hjerne åpner for både muligheter og sårbarheter, og hvordan de kan bruke denne kunnskapen til å ta sunne valg.

Temaer:
- Beslutningstaking og ansvar
- Autonomi
- Bevissthet

Læringsutbytter:
- Anerkjenne nevrologiske årsaker bak risikotaking og sansesøking blant unge.
- Identifisere både risiko og fordeler med hjernens fleksibilitet (nevroplastisitet)
- Reflektere rundt vanlige tankemønstre (den personlige fabel, det imaginære publikum, egosentrisme) og hvordan disse kan påvirke valgene vi tar

Varighet: 40–50 minutter

Gruppestørrelse: Opptil 15–20 deltakere

Materialer: Flippover eller whiteboard og tusjer, post-it-lapper eller indekskort, «hjernesoner» oppgaveark (frontallapp, limbiske system, belønningssystemet, forenklet), valgfri lekebil eller utskrift av et bilde av en bil

Instrukser

1. Isbryter – Hjernens superkraft (5–7 minutter)
• **Spør:** «Hvis hjernen din hadde en superkraft, hva ville det vært?»
• Skriv svarene på tavla.
• **Oppsummering:** «Unge hjerner har superkrefter. Raskere læring, større tilpasningsdyktighet og sterkere rehabilitering. Men disse styrkene kommer også med et sug etter spenning og nye ting.»

2. Mini-undervisning + interaktiv metafor – Rask bil, langsomme bremser (12–15 minutter)
• Tegn en bil (belønningssystemet) og en bremsepedal (frontallappen)
• **Forklar:** Belønningssystemet er svært aktivt → elsker alt som er nytt og spennende. Frontallappen er fortsatt under utvikling → svakere impulskontroll.
• **Bruk metafor:** «Hjernen din er som en sportsbil med kraftig motor (lærer raskt, kreativ, sterke følelser), men bremsene er fortsatt under konstruksjon.»
• **Valgfritt:** Demonstrasjon med en lekebil som treffer en «vegg». Spør: «Hva skjer om bremsene ikke slår inn tidsnok?» > Kobling til risikoadferd.
• **Avslutt med noe positivt:** «Etter hvert som du blir eldre, blir bremsene sterkere, men den kraftige motoren (kreativitet og åpenhet) er fortsatt der. Når du er klar over dette, kan du styre valgene du tar i riktig retning.»

3. Kognitive feilslutninger – lek (12–15 minutter)
• Presenter tre tankemønstre (sjekk infoboks):
• **Den personlige fabel:** «Ingenting vil skje med meg.»
• **Det imaginære publikum:** «Alle sammen ser på meg.»
• **Egosentrisk tenkning:** «Mine følelser er det som er viktigst akkurat nå.»
• Del ut scenarioer på post-it-lapper i små grupper
«Jeg kan røyke en gang, jeg blir ikke avhengig» (den personlige fabel)
«Hvis jeg legger ut denne selfien vil alle dømme meg» (det imaginære publikum)
«Jeg er stresset nå, så jeg må spille dataspill eller skrolle på Instagram nå med en gang» (egosentrisk tenkning)
• Gruppene bestemmer hvilken feilslutning scenarioet viser og diskuterer hvordan slike tanker kan gjøre det fristende å ta risiko.
• **Legg til rette for refleksjon:** «Hvordan kan det å være klar over disse tankemønstrene hjelpe oss ta en liten timeout før vi tar et valg?» (f.eks. «Jeg kan stoppe og tenke «Er det virkelig trygt?» eller «Kan dette ha konsekvenser?» eller «Jeg kan spørre meg selv om jeg bare henger meg på hva andre gjør eller om jeg har tatt et selvstendig valg»)

4. Refleksjon og oppsummering (5–10 minutter)
• **Diskusjon i sirkel:** «Hva er en styrke hjernen din har som du er stolt over?»
• **Spør:** «Hvordan kan denne styrken bidra til at du tara bedre valg i fremtiden?»

Debrief-spørsmål:
• Hva lærte du om hvordan hjernen fungerer hos unge?
• Hvordan kan metaforen «rask bil, langsomme bremser» hjelpe deg huske å ta en pause før du tar en risiko?
• Hva er en positiv ting du har lært om hjernen din i dag?

Tips til tilretteleggere:

• Hold bil/bremser-metaforen leken og interaktiv.
• Legg like mye vekt på styrker som på risiko (læring, kreativitet, tilpasningsdyktighet)
• Tilpass scenarioene til den kulturelle konteksten (f.eks. challenges på nett, risiko i forbindelse med idrett, skulke skolen).
• Unngå å få det til å høres ut som om unge migranter er «i faresonen». Definer heller aktiviteten som myndiggjøring.
• Valider uten å dømme dersom deltakerne deler egne erfaringer med å ta risiko.
• Hold tonen positiv, unngå patologisering eller moralisering omkring unges adferd.
• Sett risikoadferd inn i en kontekst av et tveegget sverd; det kan være skadelig, men det bidrar også til økt kreativitet, innovasjon og læring.
• Oppmuntre til aktiv deling, men unngå å presse frem personlig informasjon.
• Legg til rette for at ungdommene kan lære av hverandre; la ungdommene forklare tankemønstre for hverandre.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 1

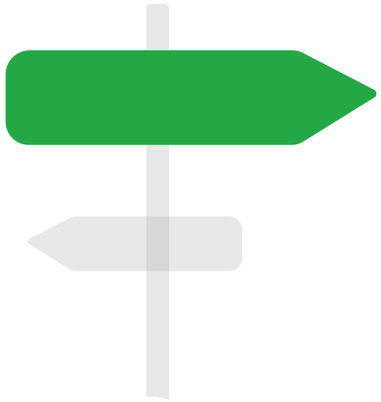
(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Purpose of the Activity
Hjelpe deltakerne forstå hvordan unge hjerner under utvikling påvirker beslutningstaking positivt og negativt. Aktiviteten omdefinerer risikoadferd som en del av ungdommelig utvikling, samtidig som den gir ungdommene strategier for å håndtere den.

Vitenskapelig bakgrunn
• Ungdomstida er en periode med høy nevroplastisitet. Det limbiske systemet/belønningssystemet utvikler seg raskere enn frontallappen og fører til en ubalanse: sterkere sensitivitet for belønning, men svakere impulskontroll.
• Denne ubalansen forklarer sansesøking, risikotaking og sterke følelser i ungdomstida.
• Vanlige tankemønstre (den personlige fabel, det imaginære publikum, egosentrisme) påvirker også risikofylte valg, men støtter også utforsking av egen identitet:
• **Den personlige fabel:** Tenåringer føler seg ofte uovervinnelige eller spesielle, og de tror at negative konsekvenser ikke vil ramme dem. Eksempel: «Jeg kan prøve dette stoffet en gang, ingenting vil skje.» En slik tenkning kan føre til at man undervurderer risikoen og tar utrygge valg.
• **Det imaginære publikum:** Tenåringer kan oppleve det som at alle hele tiden ser på dem, legger merke til dem eller dømmer dem. Eksempel: «Alle vil synes jeg er en taper hvis jeg nekter å bli med på dette spillet.» Dette kan øke gruppepress og angst, som igjen påvirker valgene ungdommen tar.
• **Egosentrisk tenkning:** Tenåringer fokuserer på sine egne følelser, behov eller ønsker, og glemmer ofte å tenke over hvordan deres handlinger påvirker andre eller hvilket resultat deres handlinger vil ha på lang sikt. Eksempel: «Jeg har lyst til å fortsette å spille, selv om jeg har lekser jeg må gjøre senere.» Dette kan gjøre sjansen for risikoadferd større.
• Med riktig støtte er unge hjerner svært robuste, noe som gjør denne tiden i livet til en ideell periode å lære sunne mestringsferdigheter.

Pedagogiske merknader:
• Bil/bremser-metaforen er lett å huske og effektiv når man skal forklare hjernens utvikling.
• Scenarioer gjør abstrakte konsepter (som kognitive feilslutninger) konkrete og relevante.
• Refleksjonsrunder sørger for at deltakerne går ut av øvelsen med en følelse av mestring og stolthet heller enn at det er noe som mangler.

Kulturell sensitivitet
• Bruk eksempler på kulturspesifikk risiko (f.eks. migrasjonsrelatert press, familiens forventninger, forventninger fra jevnaldrende).
• Unngå stereotyper om unge migranter som mer sårbare; legg vekt på det universelle i unge hjerners utvikling.
• Bruk kulturelt relevante eksempler i scenarioene (f.eks. trender i sosiale medier, lokale fritidsaktiviteter).



2.7.2. Aktivitet 2:
Stopp, tenk, velg

Målsetting: Hjelpe ungdommer utvikle problemløsnings- og beslutningsferdigheter.

Temaer:
- Problemløsningsferdigheter
- Følelser
- Beslutningstaking og ansvar

Læringsutbytter:
- Styrke evnen til å kjenne igjen og sette ord på utfordringer.
- Forstå at det kan finnes flere løsninger på samme problem.
- Oppleve hvilken rolle følelser og tanker spiller i beslutningstaking.
- Få ulike perspektiver ved å lytte til jevnaldrende.

Varighet: 60 minutter

Deltakere: 30

Materialer: Problemkort, følelseskort

Instrukser

Oppvarming:
1. Deltakerne står der de vil i et stort åpent rom. Tilrettelegger annonserer at de skal leke en lek.
2. Tilrettelegger introduserer tre kommandoer med kraftig stemme og tilhørende bevegelser:
- «Gå» → Deltakerne tar noen skritt fremover.
- «Stopp» → Alle stanser umiddelbart.
- «Snu» → Alle snur seg rundt.

3. Tilrettelegger gir kommandoene i rekkefølge og venter på at deltakerne svarer.
4. Så fort deltakerne har blitt vant til kommandoene kan tilrettelegger sette opp farten eller endre rekkefølgen.
5. Kommandoene utføres stille, uten å si noe.
6. Leken fortsetter i 3–4 minutter.
7. For deltakere som strever med språket vil det bli gitt en praktisk demonstrasjon.
8 Etter noen runder legger tilrettelegger til følelser i kommandoene. Deltakerne uttrykker følelsen gjennom ansiktsuttrykk og kroppsspråk. Følelsene kan forsterkes hvis man vil (f.eks. trist, oppspilt, avslappet, sint).
- «Gå – glad!»
- «Stopp – overrasket!»
- «Snu – redd!»

9 Når leken er over, sørger tilrettelegger for en kort overgang:
- «Akkurat som i denne leken, må vi i livet noen ganger ta en pause, kjenne på hva vi føler, velge en retning og ta en beslutning. Nå skal vi utforske noen situasjoner sammen. Hver gruppe vil få utdelt et kort scenariokort (problemkort) og skal diskutere hva noen kanskje føler og hvilke valg de bør kan ta.»

Hovedaktivitet
1. Tilrettelegger deler deltakerne inn i grupper på opptil fem personer. Hver gruppe får utdelt et problemkort og ulike følelseskort og jobber i ulike deler av rommet.

Eksempler på problemkort:
- En venn vil at du skal gjøre noe du ikke har lyst til å gjøre.
- Foreldrene dine misforstår deg og begynner å kjefte.
- Du klarer ikke gjennomføre en oppgave hjemme/på skolen til riktig dit.
- Du har flyttet til et nytt sted og har lyst til å bli en del av en gruppe jevnaldrende.
- Det er noe du vil ha av familien din, men de nekter.
- To venner krangler, og du er fanget i midten.
- Du har kranglet med familien over telefon-/spilletid.
- Du har blitt bedt om å holde en tale foran andre, men du er sjenert.
- Du får en negativ kommentar på sosiale medier.
- En venn erter deg hele tiden på en spøkefull måte.

2. Tilrettelegger gir følgende instruks: «Hva kan personen føle i denne situasjonen? Identifiser følelsen først, og tenk deretter over hvilke løsninger som kan gi best resultat.»

Hver gruppe følger disse tre stegene:
- Stopp: «Hva føler jeg?» → Velg et følelseskort.
- Tenk: «Hvilken løsning passer best til denne følelsen?»
- Velg: «Hvilken løsning velger vi, og hvorfor?»

3. Hver gruppe leser problemet fra kortet, deler hvilken følelse de har valgt og hvilken løsning de har valgt og hvorfor i plenum.
4. Etter at alle gruppene har presentert, setter hele gruppen seg i en sirkel. Tilrettelegger leder en refleksjonssamtale:
- Hva la du merke til under gruppearbeidet i dag?
- Hva er det første du vanligvis gjør når du står overfor et problem?
- Kan du huske en gang du følte deg sterk da du tok en beslutning?
- Hvilke av strategiene du lærte i dag tror du kan være nyttig i eget liv?

Tips til tilretteleggere:
- Gi beskjeder og instrukser i form av korte, klare påstander og bruk visuelle hjelpemidler som støtte.
- Bruk kroppsspråk eller vis hvordan bevegelsene skal gjøres, særlig for deltakere som strever med språket.
- For hvert problem, presenter både positive og negative løsningsalternativer og la deltakerne velge.
- Legg til rette for diskusjon ved å stille spørsmål som «Hvilke andre løsninger kan fungere?».
- Gå mellom gruppene for å svare på spørsmål og gi veiledning.
- Hold fokus på å utforske ulike alternativer heller enn på riktige/gale svar. Still åpne spørsmål, som «Hva ville du gjort?» eller «Kan det finnes en annen måte?».
- Et alternativ for grupper som strever med å finne løsninger kan være å dele ut løsningsalternativer forberedt på forhånd og be deltakerne om å vurdere dem.

Eksempler:
- **Situasjon 1:** «En venn vil at du skal gjøre noe du ikke har lyst til å gjøre.»
- Positivt: Si bestemt, men høflig: «Nei, jeg har ikke lyst til å gjøre det.» Negativt: La vennen få det som den vil og gjør noe du ikke har lyst til å gjøre.
- **Situasjon 2:** «Du har kranglet med familien over telefon-/spilletid.»
- Positivt: Finn en felles løsning (f.eks. sett opp en timeplan eller bli enige om et fast tidsrom). Negativt: Eskaler krangelen, kjeft, eller bruke telefonen i skjul.
- Legg frem problemløsning som en ferdighet man utvikler over tid.
- Legg vekt på styrker, vær oppmerksom på små seire og fremskritt.
- Unngå vurderinger av riktig/galt; veiled ungdommene til å tenke på konsekvenser og verdier.
- Oppmuntre dem til å tenke på ekte eksempler på gode beslutninger de har tatt i eget liv.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 2

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Hjelpe deltakerne praktisere å kjenne igjen følelser, tenke gjennom alternativer og velge nyttige responser i hverdagslige situasjoner. Aktiviteten styrker selvtillit, emosjonell bevissthet og selvstendig beslutningstaking.

Vitenskapelig bakgrunn
- Problemløsning betyr at man forstår en situasjon, finner støtte og finner en måte å håndtere den på.
- Beslutningstaking betyr å velge den beste løsningen blant flere ulike.
- Disse ferdighetene utvikler seg over tid og bidrar til at ungdommene føler seg kapable og ansvarlige – det bygger selvtillit.

Sentrale steg
- Identifisere problemet
- Ta hensyn til følelser
- Utforske mulige løsninger
- Velge en løsning å prøve
- Reflektere rundt utfallet
- Det er en sunn og effektiv strategi å be om hjelp

Pedagogiske merknader:
- Hold scenarioene relevante til deltakernes hverdag (venner, familie, skole, internett).
- Bryt oppgavene ned i mindre steg for å unngå at de blir overveldet.
- La ungdommene foreslå sine egne ideer før du tilbyr støtte.
- Normaliser å gjøre feil; det er en del av det å lære.

Kulturell sensitivitet
- Forstå at det som regnes som «gode beslutninger» kan variere på tvers av familier og kulturer.
- Respekter kollektive/familiebaserte beslutningsstiler.
- Støtt ungdommene i å identifisere personer de stoler på (familiemedlemmer, lærere, jevnaldrende, voksenpersoner) som kan hjelpe.
- Oppfordre til autonomi i samarbeid med lokalmiljøet og støtte fra familien, ikke i motsetning til disse.



2.7.3. Aktivitet 3: Prioritetsmatrise

Målsetting: Aktiviteten tar sikte på å utvikle evnen til å identifisere oppgaver etter hvor viktige de er og hvor mye de haster. Den tar også sikte på å utforske hvilke følelser som kan være knyttet til hver oppgave. I tillegg forventes aktiviteten å gjøre deltakerne mer bevisst på hvordan følelser påvirker adferd og hvordan adferd, i sin tur, påvirker følelser. Til slutt tar aktiviteten sikte på å øke bevisstheten om hvordan tidsstyringsferdigheter henger sammen med avhengighetsadferd og selvreguleringsegenskaper.

Temaer:
- Tidsstyring
- Følelser
- Trivsel

Læringsutbytter:
Etter å ha gjennomført aktiviteten vil deltakerne være i stand til å prioritere oppgaver ved hjelp av prioritetsmatrisen, beskrive hvilke følelser som er knyttet til de ulike valgene og forstå at selv om følelsene er midlertidige, kan den positive effekten av handlingen vare.

Varighet: 30 minutter

Antall deltakere: 15

Materialer: 2 store ark (A2 eller flippover), fargeblyanter eller tusjer, papirlapper

Instrukser

1. Forberedelser: Tegn matrisen på venstre side av veggen og list opp følelsene på høyre side, under hverandre. Legg til emojien som hører til ved siden av. Skriv eksempler på oppgaver på papirlapper, brett dem, og legg dem i en kurv.
2. Deltakerne sitter i en sirkel.
3. Tilrettelegger forklarer matrisen for gruppen. Hvis det er mulig, gi de ulike rutene følgende farger: rød for den første, blå for den andre, grønn for den tredje og gul for den fjerde.
4. Den første deltakeren trekker en oppgave fra kurven. Tilrettelegger leser den høyt og ber deltakeren bestemme seg for hvilken rute den tilhører og si fargen på den.
5. Tilrettelegger spør deretter deltakeren om hvorfor de valgte den ruten.
6. Gruppen bes om å reagere: de som er enig lager et «ringeklokke»-tegn med hendene, og de som er uenige lager et «kryss» med fingrene. Hvis det ikke er enighet i gruppen tas det en kort diskusjon.
7. Etter diskusjonen blir samme deltaker spurt om hvilke(n) følelse(r) fra listen kan henge sammen med oppgaven, med spørsmålene under:
a. Hva ville du føle før du gjør denne oppgaven?
b. Hva ville du føle etter at du har fullført oppgaven?
c. Hva ville du føle hvis du velger å ikke fullføre oppgaven?
8. Tilrettelegger speiler og validerer hvert svar og sørger for å normalisere følelsene.
9. Deretter trekker neste deltaker en annen oppgave og aktiviteten fortsetter helt til alle deltakerne har trukket en oppgave.
10. Til slutt i aktiviteten understreker tilrettelegger følgende som et avsluttende budskap: «Følelser kommer og går, men valgene vi tar står igjen. Vi må ikke gjøre alt; noen oppgaver tapper oss for energi, andre kan hjelpe oss vokse. Det som er viktig er at vi velger dem som virkelig har verdi for oss.»

Følelser:			
Glad	*Nysgjerrig*	*Håpefull*	*Sint*
Kjeder meg	*Trist*	*Skuffet*	*Takknemlig*
Ivrig	*Rolig/avslappet*	*Ensom*	*Bekymret*
Sjalu	*Skyldig*	*Stolt*	*Skamfull*

Oppgaver:	
Haster og viktig (GJØRE NÅ)	*Viktig, men haster ikke (PLANLEGGE)*
Gjøre ferdig matteleksen til i morgen	*Trene regelmessig*
Dra til legetimen	*Bli med i klubben på skolen*
Gjøre de siste forberedelsene til eksamen	*Tilbringe kvalitetstid med familien*
Støtte en venn som går gjennom noe vanskelig	*Lese en bok*
Gjøre klart til skole/jobb i morgen kvelden før	*Vaske huset*
Ta vare på et sykt familiemedlem hjemme	*Bruke tid på hobbyer*

Haster, men ikke viktig (REDUSERE/DELE)	Verken haster eller er viktig (BORTKASTET TID)
En venn ber om å treffes fordi de kjeder seg, men du har fortsatt ikke gjort alle leksene	*Bruke timevis på TikTok/Instagram*
Få en invitasjon til et spill i en chat mens du vasker huset	*Spille dataspill hele natten*
Få uviktige WhatsApp-varslinger fra gruppechatter mens du spiller sammen med et søsken	*Se fem episoder på rad av en TV-serie*
En venn ber deg om å gjøre leksene deres	Skrible i notatboken i skoletimen for å få tiden til å gå
Læreren din gir deg ekstra oppgaver når du allerede har mye å gjøre	Sjekke telefonen annethvert minutt

Tilretteleggernotater:

- Minn deltakerne om at det ikke finnes «riktige» eller «gale» svar når det kommer til følelser. Målet er å dele og reflektere, ikke å dømme.
- Oppmuntre deltakerne til å velge kun en følelse per spørsmål. Hvis noen er sjenert, forsikre dem om at det er nok å bare komme med ett svar.
- For å unngå at deltakere med svakere lese- og skriveferdigheter føler seg ukomfortable kan læreren bære kurven rundt og lese oppgavene høyt for alle deltakerne.
- Spør ofte om alt er klart eller om det er noen som lurer på noe. Hvis deltakerne ser forvirret ut, ta en pause og forklar oppgaven igjen med enklere ord eller eksempler.
- Normaliser blandede følelser, understrek at det er normalt å oppleve å ha mer enn en følelse i en gitt situasjon. Deltakerne kan gi uventede svar, og det er valid. Minn gruppen på at man ikke må avvise eller fnyse av andres bidrag.
Vis tegnet for «enig» (ringeklokke) og «ikke enig» (kryss) tydelig med dine egne hender, slik at alle forstår og føler seg inkludert.
- Understrek følgende budskap: «Følelser kommer og går. men valgene vi tar står igjen.» Oppmuntre til refleksjon rundt langsiktige konsekvenser av prioritering.
- Hvis deltakerne strever, bruk små dytt til å veilede dem: «Hva vil skje hvis du lar denne oppgaven stå ugjort?» eller «Hvilken oppgave vil få deg til å føle deg stolt etterpå?»
- Hold aktiviteten dynamisk, men strukturert. Balanser bevegelse (tegneoppgaver, håndtegn) med refleksjon.
- Hold fokus på hvordan god tids- og oppgavestyring reduserer stress og forebygger usunne unnvikelsesadferder (f.eks. overdreven dataspilling, sosiale medier eller rusmiddelbruk).

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 3

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten

Hjelpe deltakerne forstå hvordan de skal prioritere mellom oppgaver ved å skille mellom hva som haster og hva som er viktig, samtidig som de også utforsker den emosjonelle effekten av valgene de tar. Aktiviteten bygger bevissthet rundt hvordan tidsstyring og emosjonell regulering henger sammen med selvregulering, sunne vaner og vern mot avhengighetsadferd.

Vitenskapelig bakgrunn

- Prioritetsmatrisen (ofte kalt Eisenhower-matrisen) er et verktøy for å kategorisere oppgaver inn i fire grupper: haster og er viktig; viktig, men haster ikke; haster, men er ikke viktig; og verken haster eller er viktig.
- Unge forveksler ofte hast med viktighet. Ved å utvikle evnen til å skille mellom disse to gruppene, får man bedre selvregulering og planlegging, samtidig som man reduserer stress.
- Følelser påvirker beslutningene vi tar: oppgaver forbundet med positive følelser (f.eks. stolthet, lettelse) forsterker sunne vaner, mens unnvikelse kan være knyttet til negative følelser (f.eks. skyldfølelse, skam).
- Dårlig tidsstyring og manglende prioritering kan bidra til økt stress, prokrastinering og usunne mestringsstrategier, inkludert overdreven bruk av digital teknologi og rusmiddelbruk.
- Ved å styrke bevisstheten rundt tidsstyring øker man robusthet, skoleprestasjoner og generell trivsel.

Pedagogiske merknader:

- Blandingen av bevegelse, håndtegn (klokke/kryss) og diskusjon gjør denne aktiviteten engasjerende og tilgjengelig.
- Bruken av fargede ruter og en liste med følelser bidrar til at deltakerne kan visualisere abstrakte begreper på en konkret måte.
- Ved å koble oppgaver til følelser gjør man prioriteringene mer relevante og minneverdige, særlig for de yngste deltakerne.
- Vær åpen for fleksibilitet: deltakerne kan kategorisere oppgavene ulikt basert på kontekst. Målet er refleksjon, ikke «korrekte» svar.

Kulturell sensitivitet

- Anerkjenn at prioriteringer kan variere på tvers av kulturelle og familiære kontekster (f.eks. kan forpliktelser til familien anses som viktigere enn skolearbeid).
- Unngå å beskrive fritid eller familietid som «uviktig». Diskuter i stedet balansen mellom personlig trivsel, familiens behov og ansvar.
- Bruk lokalt relevante eksempler i matrisen (f.eks. støtte et søsken, forberedelser til religiøse høytider, eller balanse mellom jobb og skole).
- Oppmuntre til respekt for ulike syn på oppgaver og følelser; det som føles viktig eller presserende for en deltaker kan bety noe annet for en annen deltaker.

Kilde: prioritetsmatrise (se under).

	Haster	Haster ikke
Viktig	**Gjøre nå**	**Planlegge**
Ikke viktig	**Redusere/ dele**	**Bortkastet tid**



2.7.4. Aktivitet 4: **Smart forbruk**

Målsetting: Denne aktiviteten hjelper deltakerne kjenne igjen impulser om å bruke penger, forstå hvilke tanker og følelser som ligger bak disse impulsene og øve på adferd som er i tråd med langsiktige mål for fremtiden fremfor kortsiktige impulser.

Temaer:
- Økonomi
- Verdier
- Følelser

Læringsutbytter:
Etter å ha gjennomført denne aktiviteten vil deltakerne være i stand til å kjenne igjen vanlige impulser i bruken av penger og stille seg selv spørsmål for å utfordre automatiske eller impulsive tanker. De vil også øve seg på å bruke ferdigheter til å akseptere kortsiktige impulser samtidig som de tar valg i tråd med personlige verdier. I tillegg vil deltakerne øke sin bevissthet rundt hvordan valg knyttet til pengebruk kan påvirke både følelser på kort sikt og fremtidige mål på lang sikt.

Varighet: 25 min

Materialer: Penner, flippover eller tavle

Instrukser

1. Forklar at alle av og til kjenner på at de har lyst til å bruke penger raskt, uten å tenke det gjennom først. Dette kalles impulsivitet. Denne fenomenet følges ofte av sterke følelser eller kjappe tanker, som «Jeg trenger dette nå» eller «Jeg vil føle meg utenfor om jeg ikke kjøper det.» Tilrettelegger legger til: «I denne aktiviteten skal vi utforske hvordan vi kan bli oppmerksomme på slike impulser, stille spørsmål ved dem, og koble valgene vi tar opp mot det som faktisk er viktig for oss.»

2. Del deltakerne inn i små grupper. Gi hver gruppe 2–3 scenarioer.
a. Du ser et «midlertidig salg» på joggesko, men det er ingenting i veien med skoene du har.
b. Venner vil bestille fast food, men du har allerede tatt med mat hjemmefra.
c. Du har litt ekstra penger, skal du spare dem til et kurs du har lyst til å ta, eller skal du bruke dem på et nytt nettspill?
d. Du ser et telefondeksel som er kult, men det du har fungerer fortsatt helt fint.
e. En annonse kommer opp for et «spesielt tilbud» på hodetelefoner, men du hadde tenkt å spare til et museumsbesøk.
f. Vennene dine ber deg med på kino, men det er ikke en gang to uker siden sist du var på kino.
g. Du ser en trendy jakke på nett, men vinteren er nesten over og jakken du har er i god stand.
h. Du har lyst på snacks på butikken, selv om du nettopp spiste lunsj og ikke er sulten.
i. Du får litt penger til bursdagen din, og vennene dine vil bruke dem på en tur til fornøyelsesparken.

3. Gruppene svarer i tre steg for hvert scenario (10 minutter):
a. Hva er den impulsive tanken her? (f.eks. kjøpe nå, bli med vennene, unngå å havne utenfor).
b. Hva kan jeg spørre meg selv for å saktne farten litt?
c. Selv om jeg kjenner på impulsen, hvilket valg vil være i tråd med det jeg ønsker på lang sikt?

4. Gruppene presenterer sine scenarioer og refleksjoner. Tilrettelegger samler inn vanlige impulsive tanker/ønske og skriver dem opp på tavla i henhold til tabellen under. Under presentasjonene oppfordres alle til å være aktive, ved å lese opp scenarioet, dele refleksjoner eller forklare spørsmål slik at hele gruppen er involvert og ingen havner utenfor. (10 minutter).

SCENARIO	IMPULSIV TANKE	SPØRSMÅL	VERDIBASERT VALG

Tips til tilretteleggere:

- Normaliser impulsivitet: «Alle føler det slik av og til.»
- Hjelp sjenerte deltakere ved å foreslå eksempler på impulser eller tanker.
- Understrek at det ikke finnes gale svar, fordi forskjellige folk har forskjellige verdier. Samtidig bør man unngå å forsterke impulsive valg.
- Understrek forskjellen: Impuls = midlertidig følelse, verdibasert handling = varig effekt.
- Vær forsiktig så du ikke får deltakerne til å føle skam; hold en støttende og nysgjerrig tone.
- Oppfordre til ærlighet: forsikre deltakerne om at det ikke finnes «gale» svar; refleksjon er det som er viktig.
- Vær oppmerksom på gruppepress: unngå situasjoner der deltakere kan føle seg dømt for valgene de tar. Sørg for å understreke at alle bidrag har en verdi.
- Legg vekt på at det er viktig å øve: ferdigheten handler om å stoppe og reflektere, ikke om å være perfekt.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 4

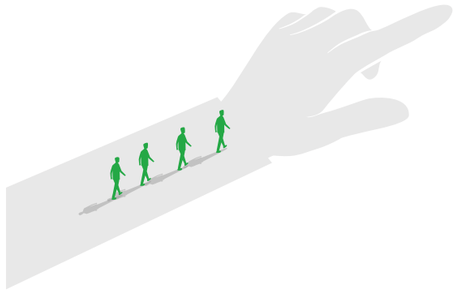
(Utviklet for tilrettelegger; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Hjelpe deltakerne kjenne igjen impulser til å bruke penger, være bevisst på følelsene og tankene som driver disse impulsene og øve på å stoppe og tenke først. Aktiviteten understreker forskjellen mellom midlertidige impulser og langsiktige, verdibaserte beslutninger. Dette styrker økonomisk selvkontroll som en beskyttende livsferdighet.

Vitenskapelig bakgrunn
- Impulsivitet og følelser: Impulsiv pengebruk trigges ofte av sterke følelser (f.eks. opphisselse, frykt for å havne utenfor, gruppepress). Hjerneforskning viser at umiddelbar belønning aktiverer hjernens belønningssystem og ofte overstyrer langsiktig tenkning.
- Kognitiv revurdering: Still enkle, reflekterende spørsmål («Trenger jeg dette nå?» «Hva vil dette koste meg senere?»). Dette aktiverer den mer veloverveide beslutningstakingen og gjør det lettere å overvinne den første impulsen.
- Verdier som ankerpunkt: Ved å knytte beslutninger til personlige verdier (f.eks. utdanning, vennskap, kreativitet, selvstendighet) styrker man robusthet mot impulsivitet. Valg som tas på bakgrunn av verdier øker den langsiktige tilfredsstillelsen, selv om det krever at man utviser selvkontroll på kort sikt.
- Koblingtilavhengighetsforebygging:Impulskontroll handler ikke bare om penger. Den henger også sammen med evnen til å motstå impulser om bruk av digital teknologi, rusmidler og risikoadferd. Ved å styrke denne evnen blir man mindre sårbar for usunne mestringsstrategier.

Pedagogiske merknader:
- Refleksjonsstrukturen med tre steg (impuls → spørsmål → verdibasert valg) gjør abstrakte konsepter konkrete og lette å anvende.
- Ekte scenarioer gjør aktiviteten mer relevant og engasjerende, særlig når eksemplene er tilpasset den kulturelle konteksten.
- Den visuelle tabellen hjelper deltakerne raskt fange opp forskjellen mellom impuls, spørsmål og verdibaserte handlinger.
- Diskusjon i grupper fremmer læring mellom jevnaldrende: når man hører andres strategier lærer deltakerne at det finnes mange ulike måter å håndtere samme impuls på.

Kulturell sensitivitet
- Anerkjenn at prioriteringer for pengebruk varierer mellom kulturer og familier. For noen kan det være en kjerneverdi å spare til utdanning, mens for andre vil det være viktigere å bidra til å forsørge familien eller delta på gruppeaktiviteter.
- Valider ulike verdibaserte valg uten å rangere dem. Oppmuntre til respekt for ulike perspektiver.
- Tilpass scenarioene til den lokale ungdomskulturen (f.eks. mobile datapakker, merkeklær, spillapper, arrangementer i nærmiljøet).
- Vær oppmerksom på økonomisk press: noen deltakere kan ha begrensede ressurser eller ansvar innad i familien sin; unngå å få noen til å føle skam for valg som gjøres av nødvendighet.



2.7.5. Aktivitet 5:
Finn en vei sammen

Målsetting: Hjelpe deltakerne forstå at forhandling er en livsferdighet ved å bruke et strukturert rammeverk for beslutningstaking i ekte scenarioer. Samt utvikle emosjonell bevissthet og verdibasert beslutningstaking i forbindelse med konfliktløsning.

Temaer:
- Følelser
- Verdier
- Kommunikasjon

Læringsutbytter:
Etter å ha gjennomført denne aktiviteten vil deltakerne kunne forstå forhandling som en samarbeidsprosess, bruke trafikklys-metoden (stopp, tenk, gå) i ekte konflikter, identifisere egne følelser, behov og verdier i konfliktsituasjoner og praktisere respektfull kommunikasjon og aktiv lytting.

Varighet: 40–60 minutter

Materialer: Trykte scenariokort og flippover eller whiteboard.

Instrukser

Oppvarming:
- Diskuter i gruppen:
«Når var du sist uenig med noen? Hvordan løste du det?»
- Snakk om hva forhandling er, for eksempel: Forhandling handler ikke om å vinne eller tape, men om å finne en løsning som funker for begge parter.

Introduser aktiviteten.
1. Presenter trafikklys-metoden (stopp, tenk, gå):
- Stopp: Ta en pause, kjenn etter hva du føler.
- Tenk: Hva ønsker jeg? Hva ønsker den andre parten? Hva er mine verdier? Hva er alternativene, og hvilke konsekvenser har hvert alternativ?
- Gå: Bli enige om det beste alternativet, gå videre og vurder hvordan det gikk.

2. Del inn deltakerne i par.
3. Gi hvert par et scenariokort, for eksempel:
- To venner er invitert til to ulike fester på samme kveld. Begge vil at den andre skal bli med.
- En gruppe har begrenset med tid på fotballbanen, og to spillere ønsker å spille samme posisjon.
- En venn vil skrive av lekser, men den andre er ikke komfortabel med det.

4. Hver deltaker skriver først ned for seg selv:
- Hva ønsker jeg? Hvorfor er det viktig for meg?
- Hva føler jeg akkurat nå?
- Hvilke av mine verdier er viktig her?

5. Forhandle i par ved bruke trafikklysmetoden.

Refleksjon:

Diskuter i plenum:
- Hvordan påvirket følelsene forhandlingen?
- Var det vanskelig å lytte og forstå den andre siden?
- Påvirket det din beslutning at du tenkte over følelsene dine?
- Hvor kan du bruke denne ferdigheten i eget liv?

Tips til tilretteleggere:

- Introduser klare grunnregler: respekt, vi dømmer ikke, selvtillit og frivillig deling.
- Demonstrer trafikklysmetoden en gang i plenum før deltakerne deles inn i par.
- Veiled deltakerne gjennom spørsmålene i stedet for å gi dem løsninger: «Hva trenger du?» «Hva trenger den andre parten?» «Hvilke alternativer møter begges behov?»
- Normaliser uenighet og vis at kompromisser eller delvise løsninger kan være gode utfall.
- Omformuler konflikter fra «posisjoner» (f.eks. «Jeg vil at du skal bli med på min fest») til «interesser» (f.eks. «Jeg vil at vi skal tilbringe tid sammen»).
- Under debriefen, legg vekt på læringsutbytter fremfor «hvem som fikk rett». Understrek hvordan verdier og følelser påvirker valgene vi tar.
- Minn deltakerne om at forhandling ikke handler om perfeksjon, men om øving og bevissthet.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 5

(Utviklet for tilrettelegger; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten

Hjelpe deltakerne forstå forhandling som en samarbeidsprosess i stedet for en situasjon som er vinn eller tap. Aktiviteten introduserer trafikklysmetoden (stopp, tenk, gå) for å strukturere konfliktløsning, samtidig som man bygger emosjonell bevissthet, respekt for verdier og ferdigheter som aktiv lytting og beslutningstaking.

Vitenskapelig bakgrunn

- Forhandling er mest effektivt når man fokuserer på interesser (underliggende behov og verdier) fremfor rigide posisjoner.
- Følelser har stor innvirkning på utfallet av konflikter. Ved å anerkjenne og sette navn på følelser reduserer man reaktivitet og gir rom for kreative løsninger.
- Strukturerte pauser (stopp, tenk, gå) styrker selvregulering: ved å stoppe reduserer man impulsive reaksjoner, ved å tenke klargjør man behov og verdier, og ved å gå støtter man handling og evaluering.
- Unge kan nyte godt av enkle, minneverdige metoder de kan anvende i hverdagslige konflikter i hjemmet, på skolen og blant jevnaldrende.
- Ved å praktisere respektfull kommunikasjon og ta hensyn til ulike perspektiver bygger man empati, reduserer eskalering og fremmer robusthet.

Pedagogiske merknader:

- Trafikklysmetaforen er enkel, visuell og kjent – noe som gjør den lett å huske.
- Scenariokortene øker relevansen og gjør øvelsen konkret og lett å relatere til.
- Ved å jobbe i par reduserer man prestasjonspresset og gir alle muligheten til å øve aktivt på ferdigheten.
- Refleksjon i plenum knytter individuelle erfaringer til felles læring og styrker det universelle aspektet av forhandlingsutfordringer.
- Ved å holde øvelsen interaktiv (rollespill, diskusjon, refleksjon) unngår man en belærende tone og øker engasjementet.

Kulturell sensitivitet

- Vær bevisst på at normer for konflikt og forhandling kan variere mellom ulike kulturer. Noen legger vekt på harmoni og indirekte kommunikasjon, mens andre verdsetter selvsikkerhet.
- Unngå å beskrive unge migranter som «mer konfliktutsatte». Sett aktiviteten inn i en kontekst av ferdighetsutvikling for alle.
- Bruk lokalt relevante scenarioer (f.eks. familie-forpliktelser, religiøse høytider, samspill med venner på nett) for å gjøre eksemplene relaterbare.
- Respekter at maktdynamikker (f.eks. mellom kjønn, innad i familier) kan påvirke hvordan deltakeren nærmer seg forhandling som konsept.
- Oppmuntre strategier som er i tråd med kulturelle verdier samtidig som de også fremmer rettferdighet, respekt og selvstendighet.





2.7.6. Aktivitet 6: **Ordets kraft**

Målsetting: Hjelpe unge innse hvor viktig det er å velge riktige ord i kommunikasjon, praktisere empati og transformere negativitet til konstruktivitet.

Temaer:
- Kommunikasjon
- Språk
- Tillit

Læringsutbytter:
- Utvikle klare og forståelige kommunikasjonsferdigheter for å gi og motta instrukser.
- Styrke empati og evnen til aktiv lytting.
- Øve på å transformere negativ kommunikasjon til positive uttrykk.
- Forbedre problemløsnings- og målorienterte kommunikasjonsferdigheter.
- Bygge erfaring med å dele ansvar og samarbeide innad i en gruppe.
- Øke bevisstheten rundt personlige kommunikasjonsstiler og områder med rom for utvikling.

Varighet: 60 minutter

Deltakere: 30

Materialer: Fargede post-it-lapper, A4-ark, penner, tape
Denne aktiviteten krever god plass. Forbered 2–3 enkle hinderløyper rundt i rommet (f.eks. gå rundt en stol, ta et skritt over en strek av tape, plukke opp en gjenstand). Marker et mål (A4-ark) til slutt i hver hinderløype.

Forklar aktiviteten:
• «Vi skal øve på kommunikasjon, tillit og positiv språkbruk. I hver runde vil en person få bind for øynene og skal guides rundt av en partner for å nå et mål. Resten av dere vil observere og vurdere tone, klarhet og samarbeid.»
Fordel roller:
• **Guide:** bruker kun verbale instrukser (ingen berøring/andre tegn)
• **Reisende:** bind for øynene, følger guiden
• **Observatør:** observerer i stillhet og gir tilbakemelding senere

Instrukser
1. Velg to frivillige og velg en hinderløype.
2. Gi den reisende bind for øynene; guiden veileder dem verbalt mot målet.
3. Når de når målet, kan de ta av bindet for øynene.
4. Observatørene deler tilbakemeldinger med fokus på:
• **Klarhet:** Var instruksene forståelige?
• **Tone:** Var stemmen rolig, respektfull, oppmuntrende?
• **Teamwork:** Utviste de tålmodighet og samarbeid?
5. Gjenta med et nytt par og en annen hinderløype (2–3 runder).
Etter aktiviteten setter alle deltakerne seg i en sirkel og reflekterer:
• Hvilke instrukser var klare/forvirrende?
• Hva slags type språkbruk gjør det lettere å samarbeide?
• Hvor står vi overfor lignende situasjoner i eget liv (familie, skole, jevnaldrende)?
• Hva har vi lært om tone, følelser og kommunikasjonsvalg?
Øve på positiv språkbruk:
Si:
• «Nå skal vi prøve å gjøre noen negative fraser om til positive fraser.»
Les eksemplene høyt, la gruppen omformulere dem:
Avslutt med en påminnelse:
«Kommunikasjon handler ikke bare om hva vi sier, men også om hvordan vi sier det. Tone, tålmodighet og empati kan **gi et annet utfall.»**

Negativt	Positivt
«Du forstår ikke.»	*«Jeg tror jeg må forklare bedre, la meg prøve igjen.»*
«Jeg har rett.»	*«Jeg ser det slik. Jeg vil gjerne høre hvordan du ser på det.»*
«Det er alltid din feil.»	*«Begge kan ha bidratt. Hvordan løser vi dette?»*
«Din mening betyr ingenting.»	*«Jeg vil gjerne høre din mening. Et annet perspektiv kan være nyttig.»*
«Du klarer ikke gjøre noe rett.»	*«Dette kan være utfordrende, men du kan lykkes hvis du fortsetter å prøve.»*
«Det er din feil at dette skjedde.»	*«Dette har skjedd. Hva kan vi gjøre for å fikse det sammen?»*

Debrief-spørsmål:

• Hva følte du etter denne aktiviteten?
• Hva la du merke til om din egen kommunikasjonsstil?

Tips til tilretteleggere:
• Aktiviteten kan også gjennomføres utendørs.
• Sørg for at aktivitetsområdet er trygt; hindrene må ikke utgjøre noen fare.
• Forbered målområdene og oppgavene på forhånd.
• Forklar rollene tydelig, så du er sikker på at alle deltakerne vet hva de har ansvar for.
• Legg vekt på prosess fremfor prestasjon: feilkommunikasjon må forventes og er en del av læringsprosessen.
• Oppfordre guidene til å bruke et enkelt, steg-for-steg språk og de reisende til å stille klargjørende spørsmål.
• Observatørene bør gi støttende, konstruktive tilbakemeldinger (fokuser på hva som fungerte, og foreslå deretter forbedringer).
• Normaliser tabber og unngå å påføre skam for negative fraser. Omformuler disse som muligheter til å lære.
• Forsterk budskapet om at kommunikasjon krever bevissthet, både fra en selv og andre, og handler ikke bare om å formidle informasjon.
• Fortell deltakerne at de kan bruke korte, konsise instrukser, enten på tyrkisk eller eget morsmål.

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 6

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Hjelpe deltakerne forstå hvordan ordene vi bruker påvirker forståelse, samarbeid og relasjoner. Aktiviteten legger vekt på empati, klarhet og konstruktiv kommunikasjon, og viser at ved å gjøre negative uttrykk om til positive uttrykk, kan man bedre både problemløsning og relasjoner.

Vitenskapelig bakgrunn
• Kommunikasjon handler ikke bare om ord: tone, trykk og kroppsspråk har en direkte innvirkning på hvordan andre oppfatter oss.
• Negative eller klandrende uttrykk kan putte andre på defensiven og stå i veien for kommunikasjon. Ved å bruke jeg-uttrykk kan man uttrykke følelser og tanker uten å legge skylden på andre.
• Aktiv lytting og empati reduserer misforståelser og bygger tillit, mens konstruktive, løsningsorienterte og respektfulle uttrykk gir bedre resultater i relasjoner og gruppearbeid.
• Rollebaserte aktiviteter (f.eks. reisende med bind for øynene guides av en partner) understreker hvor viktig det er med samarbeid, ansvarsdeling og tilbakemeldinger. De lar deltakerne praktisere empati og det å ta andres perspektiv på en konkret måte.
• Effektiv kommunikasjon handler ikke bare om hva vi sier; det krever også at vi tenker, empatiserer og velger våre ord med omhu. Dette styrker både personlig utvikling og gruppesamhold.

Pedagogiske merknader:
• Øvelsen med bind for øynene engasjerer deltakerne fysisk og emosjonelt, noe som gjør budskapet om klarhet og tillit mer minneverdig.
• Ved å dele deltakerne inn i ulike roller (guide, reisende, observatør) sikrer man at alle deltakerne opplever kommunikasjon fra ulike perspektiver.
• Ved å øve på å gå fra negative uttrykk til positive uttrykk lærer ungdommene at små endringer i ordvalg kan redusere konflikt og øke samarbeidet.
• Refleksjonsspørsmålene bidrar til å knytte aktivitet sammen med erfaringer fra deltakernes levde liv (familie, jevnaldrende, skole, jobb).

Kulturell sensitivitet
• Vær oppmerksom på kjønnsroller og kulturelle dynamikker: noen ungdommer kan være ukomfortable med å guide eller å bli guidet av noen av det motsatte kjønn, vær fleksibel på dette.
• Tilpass negative/positive eksempler til lokale kommunikasjonsnormer og -verdier (f.eks. vise respekt for eldre).
• Understrek det universelle i empati og respektfulle uttrykk, samtidig som man anerkjenner forskjeller i ulike kommunikasjonsstiler.
• Vær inkluderende: sett pris på alle deltakernes tilnærminger til kommunikasjon, inkludert dem som er påvirket av kulturelle eller familiære bakgrunner.



Modul 8:

Kjenn dine rettigheter

Forklaring:

Mange unge, særlig unge med migrasjonsbakgrunn, kan stå oppleve situasjoner der deres rettigheter ignoreres eller brytes. Dette kan skje i sosiale situasjoner, på skolen eller på arbeidsplassen. Slike opplevelser kan føre til forvirring, frustrasjon og manglende tilhørighet. Selv om unge ofte er relativt robuste, kan de mangle verktøy eller kunnskap de trenger for å kunne svare effektivt på diskriminering eller urettferdig behandling. Aktivitetene i denne modulen er utformet for å hjelpe deltakerne forstå rettighetene de har, identifisere når disse blir brutt og utvikle respektfulle og selvhevdende strategier for å stå opp for seg selv og andre.

Denne modulen bidrar til avhengighetsforebygging ved å hjelpe unge til å kjenne sine rettigheter og utvikle respektfulle og selvhevdende strategier for å svare på rettighetsbrudd. Når unge føler at de har myndighet til å stå opp for seg selv og andre, har de større sjanse til å opprettholde en sterk identitet og følelse av tilhørighet, noe som kan redusere appellen av risikoadferd og styrke deres evne til å ta gode valg. Aktivitetene i denne modulen er inspirert av Barnekonvensjonen (FN, 1989). Det er viktig å tilpasse aktivitetene til lokale og nasjonale lover og regler ved behov.

Modulens målsettinger:

Etter å ha gjennomført modulen bør deltakerne kunne:
- Forstå grunnleggende rettigheter knyttet til samfunnsdeltakelse, vern mot diskriminering og arbeidsforhold for unge.
- Identifisere hatprat, mikroaggresjoner og urettferdig behandling i hverdagslige scenarioer.
- Praktisere selvhevdende kommunikasjon og respektfulle strategier for å møte diskriminering.
- Bygge empati og allianser med andre gjennom å ta andres perspektiv og rollespill.
- Koble egne erfaringer til et større rammeverk av rettigheter, som Barnekonvensjonen.

- Oppmuntre til deltakelse, men respekter grenser. Det er frivillig å dele personlige opplevelser.
- Bruk inkluderende språk og etabler et trygt sted for dialog.
- Minn deltakerne på at rollespill er et verktøy for læring, ikke en aktivitet der man gjenskaper personlige erfaringer.
- Veiled diskusjoner med sensitivitet og unngå terapeutiske intervensjoner. Understrek at det å kjenne til og hevde ens rettigheter er en form for myndiggjøring, ikke konfrontasjon.



2.8.1. Aktivitet 1:
Stå opp

Målsetting: Denne aktiviteten er utviklet for å fremme kritisk bevissthet og praktiske ferdigheter knyttet til diskriminering, empati og selvhevdende kommunikasjon i hverdagslig sosialt samspill. Gjennom strukturerte rollespillscenarioer utforsker deltakerne en rekke utfordringer som ofte oppstår mellom jevnaldrende og i sosialt samspill. Deltakerne deles inn i små grupper og tildeles scenarioer som reflekterer disse temaene. Deltakerne går over hvert scenario flere ganger, slik at alle deltakerne får muligheten til å spille hver enkelt rolle. Dette fremmer ulike perspektiver og emosjonelle forståelse.

Temaer:
- Bevissthet
- Diskriminering
- Inkludering

Læringsutbytter:
- Deltakerne lærer om sine rettigheter, inkludert rettigheter de har som innvandrere, gjennom interaktive aktiviteter.
- Øktene vil også gjøre det lettere for dem å identifisere hatprat og mikroaggresjon, kjenne igjen skjult eller åpen diskriminerende språkbruk og forstå hvordan dette påvirker selvfølelse og tilhørighet.
- Deltakerne vil øve på å strategier for «calling out» og «calling in», samt utforske dynamikker knyttet til stigma og sosial ekskludering, bygge empati og øve på å være en god alliert.

Varighet: 45 minutter

Antall deltakere: Maks. 5 deltakere per scenario

Materialer: Post-it-lapper eller indekskort, tusjer

Instrukser:

1. Oppvarming og enighet i plenum
Gjennomfør en kort isbryter, så deltakerne føler seg komfortable med hverandre.
- Be deretter alle om å si følgende høyt: «Jeg lover å snakke på en vennlig og respektfull måte og ikke bruke sårende ord, fornærmelser eller banneord, slik at alle kan føle seg trygge og komfortable i denne aktiviteten.» Takk gruppen og bekreft denne forpliktelsen.

2. Les gjennom scenarioet
Be noen om å melde seg frivillig til å lese scenarioet høyt.
- Hvis ingen melder seg, leser tilrettelegger opp.
- Sørg for at alle forstår historien.

3. Refleksjon rundt følelser + introduserer begrepene «calling in/out»
Spør:
- «Hva fikk denne historien deg til å føle?»
- «Hvilke følelser tror du personene i historien føler?»

La deltakerne dele følelsene sine kort.
Gi en kort forklaring på begrepene «calling in» og «calling out» og hvilke strategier som gjelder for disse.10

4. Rollespill, runde 1
- Deltakerne spiller ut scenarioet innad i gruppen. Tilrettelegger støtter, men lar deltakerne lede.

5. Bytt roller og gjenta
- Gruppen repeterer rollespillet flere ganger. Sørg for at hver deltaker får muligheten til å prøve seg i hver enkelt rolle. Dette innbyr til å ta ulike perspektiver.

6. Gruppediskusjon
- «Hvem sine rettigheter brytes i denne situasjonen?»
- «Blir dine personlige verdier utfordret her? Hvordan føles det?»
- «Hva kan du si for å endre denne situasjonen.?» (Gi eksempler på «calling in» og «calling out» ved behov.)
- «Hvordan føltes det å spille ulike roller? Hvilke roller var vanskelige? Enkle?»

Tips til tilretteleggere:

1. Sørg for at alle har forstått scenarioet og aktiviteten. Ikke nøl med å gjenta eller klargjøre ved behov.
2. Hvert scenario bør gjennomføres med maks. 5 deltakere per gruppe. Hver gruppe må ha minst en tilrettelegger med. Hvis det bare finnes en tilrettelegger tilgjengelig, må man velge ett scenario og gjennomføre dette.
3. Rollene i rollespillet kan enten fordeles etter ønske eller ved å trekke lodd, alt etter hva deltakerne foretrekker.
4. Siden målet er å oppmuntre deltakerne til å utforske ulike roller, kan tilrettelegger gripe inn i rollefordelingene ved behov.
5. Vær bevisst på traumer og emosjonell sårbarhet ved å skape en atmosfære der deltakerne føler seg trygge, respekterte og hørt.
6. Unngå fordømmende språkbruk og å legge press på noen for spesifikke svar. 10 Calling-in/calling-out er begreper popularisert av Loretta J. Ross (2019).
7. Sørg for at alle får like muligheter til å snakke ved å aktivt legge til rette for balansert deltakelse.
8. Tilpass språkbruk, tone og eksempler slik at de er kulturelt relevante og viser respekt for gruppens levde opplevelser og bakgrunner.
9. Understrek at deltakelse er frivillig; la ungdommene si nei til sensitive roller.
10. Normaliser emosjonelle reaksjoner: det er valid å kjenne på sinne, sårede følelser eller frustrasjon.
11. Legg opp til eksempler på både «calling out» («Det der er ikke greit») og «calling in» («Jeg vet at du ikke mente noe vondt med det, men en slik kommentar kan såre andre.»).
12. Grip inn hvis rollespillet eskalerer til en reell konflikt; led gruppen tilbake til refleksjon.
13. Avslutt med å styrke følgende budskap:
«Du har rett til å føle deg trygg og respektert. Du har også makt til å støtte andre.»

Scenario 1: Stå opp for en venn
Du er en del av en vennegruppe, dere spiller dataspill sammen på nett. Et medlem av gruppen er ekstremt fokusert på å vinne og har sterkt konkurranseinstinkt. Når hen blir frustrert under spillet, roper hen ofte og kritiserer andre spillere med nedlatende kommentarer.

En av vennene dine strever litt med å snakke engelsk. På grunn av dette, tar det hen noen ganger lenger tid å forstå instrukser, eller hen kan tolke dem annerledes enn andre. Den frustrerte vennen tar opp dette gjentatte ganger og gjør narr av den andre vennen din.

Det kommer til et punkt der din opprørte venn har lyst til å slutte å spille, men din sinte venn får hen til å bli stille ved å anklage hen for å være «en festbrems». Du kan se og høre at vennen din ble såret av dette. Spillet er gøy, men den anspente stemningen begynner å gå deg på nervene.

Scenario 2: Sosial samhørighet og inkludering
Du sitter på kafé med vennene dine. Alle snakker om TV-serier og filmer. Du lytter, men de snakker om serier og filmer du ikke har sett. Noen ganger bruker de uttrykk og referanser du aldri har hørt før, og du forstår ikke hva de mener. De vitser og tuller med hverandre. Du har også lyst til å være med på det som er morsomt, men du vet ikke hva de snakker om.

Det føles som om de spiller et spill og du kan ikke reglene. Du prøver å si noe, men ingen ser ut til å høre deg. Du blir avbrutt eller ignorert. Alle har det gøy seg imellom, og selv om du er fysisk til stede, føler du deg alene. Det er som om du sitter i bur og ser på utenfra, men ikke får til å bli med. Du kjeder deg, føler deg utestengt og ekskludert.

Scenario 3: Rett til å velge
Du skal møte en gruppe venner. Du har akkurat blitt kjent med dem, og du har lyst til å bli bedre kjent og bli en del av gruppen. Samtalen flyter, alle ler, vitser og koser seg sammen. Så sier en av dem «La oss dra og røyke hookah!»

Du har aldri prøvd det før, og du har ikke lyst. Men du vil også være inkludert. Dere går videre til kaféen og alle bytter på å røyke. Samtalene blir dypere. På et tidspunkt gir noen deg hookah-munnstykket og sier «Kom igjen, da, bare prøv det.» En annen ler og gjør narr av deg. Alle stirrer på deg nå. Du har ikke lyst til å røyke, men du føler at hvis du sier nei vil du bli ekskludert. En stemme inni deg sier: «Er det egentlig ditt valg, dette?»

Scenario 4: Politisk deltakelse og inkludering
Du har nettopp flyttet til en ny by og har hørt om at det skal opprettes et «ungdomsråd» på skolen din. Alle virker veldig begeistret over dette. Du kan få muligheten til å dele dine tanker om skolens regler, sosiale aktiviteter og til og med lokale saker. Du var veldig ivrig. Endelig, et sted der din stemme kan bli hørt!

Det fantes lignende råd der du bodde før, og du hadde alltid vært en ivrig deltaker og foreslått nye ideer. Dagen for møtet kom. Du stilte deg i kø, spent og utålmodig på å komme inn. I døren stod det en vakt som sa: «Kan jeg få se legitimasjon?» Du viste frem legitimasjonen din. Vakten studerte den grundig før han ga den tilbake og sa «Jeg beklager, du kan ikke komme inn med denne legitimasjonen.»

Vedlegg: Utvidet tilretteleggerveiledning – Aktivitet 1

(Utviklet for tilretteleggere; bør oppsummeres og forenkles før ev. deling med deltakere)

Formålet med aktiviteten
Fremme bevissthet rundt rettigheter, diskriminering og inkludering gjennom eksperimentelt rollespill. Aktiviteten fremmer empati, perspektivbytter og selvhevdende kommunikasjon, samtidig som den skaper et trygt rom sted hvor man kan øve på strategier for «call-in» og «call-out».

Vitenskapelig bakgrunn
- **Diskriminering og mikroaggresjon:** Hverdagslig ekskludering, hånende språkbruk eller ignorering av ulike stemmer kan være vanskelig å få øye på, men kan gjøre stor skade. Slike handlinger undergraver selvfølelse, tilhørighet og deltakelse.
- **Rettighetsbasert rammeverk:** Internasjonale menneskerettighetskonvensjoner (f.eks. Barnekonvensjonen, Menneskerettighetserklæringen) garanterer likebehandling og ikke-diskriminering, inkludert for innvandrere og minoriteter.
- **Konsekvenser av stigma:** Forskning viser at ekskludering og bias øker sårbarheten for mentale helseutfordringer og risikoadferd. Empatibygging og støtte fra sosiale nettverk fungerer som beskyttende faktorer.
- **Selvhevdende kommunikasjon:** Ved å lære respektfull konfrontasjon (f.eks. «jeg-utsagn», «calling in/out») kan unge stå opp for seg selv og andre uten å eskalere en konflikt.

Pedagogiske merknader:
- Rollespill gjør det mulig å øve på vanskelige situasjoner flere ganger. Ved å bytte rolle (diskriminerende part, mål, tilskuer) fremmer man empati og bevissthet.
- En kort debrief etter hver gjennomkjøring sikrer at følelser bearbeides og kobles til læring.
- Scenarioene bør gjennomgås flere ganger med rollebytter, slik at alle deltakerne får bryne seg på ulike perspektiver.
- Veiledende spørsmål holder fokus på verdier, følelser og rettigheter, ikke på å fordele skyld.

Kulturell sensitivitet
- Scenarioene kan komme inn på sensitive emner (f.eks. språkbarrierer, rusmiddelbruk, politisk aktivisme). Tilpass scenarioene til gruppens levde opplevelser.
- Unngå å legge til tilretteleggers egne synspunkter; la ungdommene utforske ulike strategier.
- Valider kulturelle normer samtidig som du bekrefter universelle rettigheter: f.eks. respekt for eldre og valgfrihet.
- Vær bevisst på at unge migranter kan bære på traumer; definer rollespillene som en ferdighetsøvelse, ikke som et sted for å dele personlig informasjon.



2.8.2. Aktivitet 2: Rettighetskart – Utforske Barnekonvensjonen

Målsetting: Hjelpe deltakerne forstå viktige rettigheter beskrevet i Barnekonvensjonen og reflektere rundt hvordan disse rettighetene gjør seg gjeldende i deres hverdagsliv.

Temaer:
- Menneskerettigheter
- Bevissthet
- Kritisk tenkning

Læringsutbytter:
- Identifisere og forstå utvalgte artikler fra Barnekonvensjonen
- Koble rettigheter til ekte situasjoner
- Styrke bevissthet rund personlige og kollektive rettigheter

Varighet: 45–60 minutter

Deltakere: Fleksibel gruppestørrelse, små grupper anbefales

Materialer: Utskrift av artikler fra Barnekonvensjonen (forenklet språk), stor plakat eller blankt ark for «rettighetskartet», tusjer, klistremerker eller tegnesaker

Instrukser:

Forklar kort hva Barnekonvensjonen er og hvorfor den er viktig.
«Barnekonvensjonen er en avtale mellom flere land om å beskytte og fremme alle barn og unges rettigheter.»

2. Rettighetskort (15 minutter)
Del ut kort med forenklede artikler fra Barnekonvensjonen11 (f.eks. rett til skolegang, beskyttelse mot vold, ytringsfrihet).

Be deltakerne om å:
- Lese sitt kort høyt
- Gi et eksempel på hvordan denne rettigheten gjør seg gjeldende i deres liv
- Plasser kortet på plakaten med «rettighetskartet».

Merknad til kursleder: Tilrettelegger bør gjøre klar kortene med artikler fra Barnekonvensjonen på forhånd.

PDF

En barneutgave av Barnekonvensjonen på engelsk finnes her:

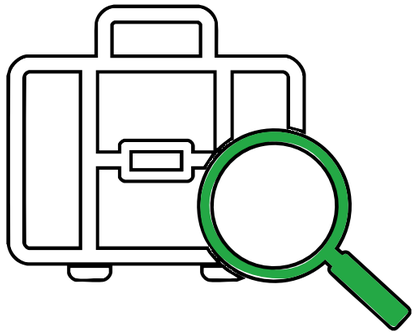
PDF

En versjon på arabisk finnes her:

3. Gruppereflekskjon (15 minutter)

Diskuter:
- Hvilke rettigheter føles viktigst for deg?
- Var det noen rettigheter du ikke visste om fra før?
- Var det noen rettigheter du føler ikke blir respektert i ditt miljø?

4. Kreativ oppsummering (10 minutter)
Inviter deltakerne til å tegne eller skrive en ting de kan gjøre for å beskytte eller fremme rettigheter for seg selv eller andre.



2.8.3. Aktivitet 3:

Dine rettigheter i arbeidslivet – rollespill

Målsetting: Hjelpe deltakerne forstå sine rettigheter som arbeidstaker og øve på selvhevdende kommunikasjon i et arbeidsmiljø.

Temaer:
- Menneskerettigheter
- Kommunikasjon
- Myndiggjøring

Læringsutbytter:
- Lære om grunnleggende rettigheter i arbeidslivet for ungdom (f.eks. rettferdig lønn, trygt arbeidsmiljø, beskyttelse mot utnytting)
- Øve på å identifisere og svare på urettferdig behandling
- Bygge selvtillit i å navigere utfordringer i arbeidslivet

Varighet: 45–60 minutter

Deltakere: Små grupper (3–5 deltakere anbefales)

Materialer: Scenariokort (f.eks. urettferdig lønn, utrygge oppgaver, diskriminering), rollekort (f.eks. arbeidsgiver, arbeidstaker, observatør), flippover eller whiteboard

Instrukser:

1. Introduksjon (10 minutter)
- Forklar kort rettigheter i arbeidslivet for ungdom (basert på lokal lovgivning og internasjonale standarder).

«Selv unge arbeidstakere har rettigheter, som rettferdig lønn, trygghet og respekt. La oss utforske hvordan det kan se ut.»
Merknad til tilrettelegger: Tilretteleggers forklaring av unges arbeidstakerrettigheter bør speile lokale lover og standarder.
Relevante emner er blant annet:
- skriftlig arbeidsavtale og rettferdig lønn
- arbeidstid og pauser
- trygge og sunne arbeidsforhold
- vern mot diskriminering
- tilgang til nødvendig opplæring

2. Scenario rollespill (20 minutter)
Del inn i små grupper. Hver gruppe får utdelt et scenario og rollekort.
Eksempler:
- En ung arbeidstaker blir bedt om å jobbe overtid uten lønn
- En leder vitser om noens bakgrunn
- En arbeidstaker nektes pauser i løpet av et langt skift

Gruppene spiller ut scenarioene og bytter deretter roller.
Merknad til tilrettelegger: Eksemplene brukt i rollespillene bør speile gruppen det gjelder. Relevante hensyn å ta i forberedelsene omfatter blant annet:
- deltakernes alter og modenhet
- typen jobber som er tilgjengelig for aldersgruppen
- erfaringer ungdommene tidligere har delt om situasjoner på arbeidsplassen

3. Gruppediskusjon (15 minutter)
Still veiledende spørsmål:
- Hvilke rettigheter var involvert i denne situasjonen?
- Hvordan burde arbeidstakeren svare?
- Hvilke støttesystemer kan hjelpe?

Merknad til tilrettelegger: Tilrettelegger bør undersøke hvilke ressurser som finnes tilgjengelig lokalt for unge arbeidstakere og dele informasjon om disse med gruppen.

4. Oppsummering (10 minutter)
Lag en liste med «tips om arbeidstakerrettigheter» på tavlen.
Oppmuntre deltakerne til å dele en ting de har lært eller ett spørsmål de fortsatt ikke har fått svar på.

3
Tilleggsmateriell



3.1. Definisjon på og formål med oppkvikkere og isbrytere

«Isbrytere» og «oppkvikkere» tjener ulike formål i en opplæringskontekst. Der isbrytere primært brukes i starten av en økt for at deltakerne skal bli bedre kjent og skape en komfortabel gruppeatmosfære, er oppkvikkere utformet for å reaktivere oppmerksomhet og motivasjon under opplæringen. Begge bidrar til å bygge engasjement, men på ulike stadier og med ulike mål.

3.1.1. Isbryter

En isbryter er en kort intro-aktivitet som gjennomføres i starten av en økt eller workshop for at deltakerne skal bli bedre kjent, mer komfortable og bygge tillit innad i gruppen. Den bryter ned sosiale barrierer, reduserer spenning og skaper en positiv og åpen atmosfære for læring og deltakelse. Isbrytere består ofte av enkle leker eller samtaler som legger til rette for at deltakerne kan dele noe om seg selv eller omgås hverandre på en avslappet måte.

3.2.1. Oppkvikker

Noen ganger daler gruppens energi og konsentrasjon, særlig under lange økter. I slike tilfeller kan det være lurt å kjøre en kort oppkvikkeraktivitet eller ta en pause for å bevege litt på seg, for å hjelpe deltakerne gjenvinne konsentrasjon, lade batteriene og finne sammen igjen. Disse aktivitetene er utformet for å bringe positiv energi tilbake i rommet, fremme deltakelse og skape en følelse av samhold før man går videre med hovedinnholdet i programmet.

En oppkvikker er en rask og dynamisk aktivitet som kan brukes underveis i en økt, ofte etter pauser eller når energinivået daler, for å engasjere deltakerne igjen og fornye konsentrasjonen deres. I motsetning til isbrytere handler oppkvikkere ikke primært om å presentere seg selv, men om bevegelse, latter og reaktivering. De bidrar til å gjenopprette konsentrasjonen, bedre gruppedynamikken og opprettholde et livlig og produktivt læringsmiljø.



3.2.1. Isbryter: **Sirkel**

Læringsutbytte: Hjelpe deltakerne til å bli bedre kjent.

Varighet: 10 minutter + (kan variere, avhengig av antall deltakere)

Deltakere: Egner seg for grupper med et jevnt antall deltakere.

Materialer: Stoppeklokke og fløyte (alternativt: telefonnedtelling og alarm)

Instrukser:
1. Deltakerne bes stille seg i en stor sirkel.
2. Tilrettelegger begynner med å be annenhver person, seg selv inkludert, om å ta et skritt frem. Slik dannes to overlappende sirkler.
3. Tilrettelegger må sørge for at både den indre og den ytre sirkelen har samme antall personer, og at alle har en partner som står direkte overfor dem.
4. Tilrettelegger stiller deretter spørsmål for å hjelpe deltakerne med å bli bedre kjent. Hvert par får omtrent 45 sekunder på seg.

Eksempler på spørsmål:
- Hva heter du?
- Hvordan føler du deg i dag? (Du kan beskrive det med en farge, en årstid, været eller en gjenstand.)
- Hva er din favoritt...? (farge, mat, spill, sang osv.)
- Hva er noe du er mest nysgjerrig på i dag? (Tilrettelegger kan gi eksempler på aktiviteter som er planlagt for dagen.)
- Hva er noe du har lyst til å lære en dag? (f.eks. spille gitar, kode, bli god i en idrett osv.)
- I store grupper kan dette kortes ned til 30 sekunder.
- Når tiden er ute, markerer fløyten/alarmen slutten på runden. Personene i den ytre sirkelen blir der de er, mens de i den indre sirkelen flytter seg en plass til høyre.
- Aktiviteten fortsetter med de nye parene. Når den indre sirkelen har kommet rundt til utgangspunktet, er leken ferdig.

Tilrettelegger avslutter med å takke deltakerne:
- «Takk for at dere var med på denne introduksjonsleken. Vi har møtt mange nye personer i sirkelen i dag. Kanskje noen av dem er en venn du ikke har snakket med ennå. Dere kan fortsette praten under pausene og under dagens aktiviteter. Hvis dere er klare, så går vi videre til første aktivitet.»



3.2.2. Isbryter: **Min søte alder**

Læringsutbytte: Hjelpe deltakerne bli bedre kjent.

Varighet: 10 minutter + (kan variere, avhengig av antall deltakere)

Deltakere: Egner seg for store grupper

Materialer: En ball

Instructions:
1. Deltakerne bes stille seg i en stor sirkel.
2. Hver deltaker introduserer seg selv ved å si følgende:
- «Jeg heter Arzu, og jeg er rispudding år gammel.»
- Her uttrykkes ikke alder som et tall, men med personens favorittdessert.

3. Etter å ha sagt dette, kaster deltakeren ballen til noen andre.
4. Personen som tar imot ballen gjentar navnet og dessert-alderen på vedkommende som kastet ballen, og presenterer så seg selv.
- **Eksempel:** «Dette er Arzu, hun er rispudding år gammel. Jeg heter Burcu, og jeg er tiramisu år gammel.»

5. Leken fortsetter helt til alle i sirkelen har hatt sin tur.
6. Tilrettelegger avslutter aktiviteten med en kort refleksjon:
- «Takk til alle sammen. Nå som alle har presentert seg og delt sin søte alder, kan vi fortsette å bli bedre kjent gjennom ulike aktiviteter.»



3.2.3. Isbryter: **Garnforbindelser**

Læringsutbytte: Hjelpe deltakerne til å bli bedre kjent.

Varighet: 10 minutter + (kan variere, avhengig av antall deltakere)

Deltakere: Egner seg for store grupper

Materialer: Et garnnøste

Instrukser:
1. Deltakerne bes stille seg i en stor sirkel.
2. Tilrettelegger forklarer formålet med leken:
• I dagens introduksjonslek skal vi fokusere på en tråd med garn. Dette garnet symboliserer kontakten og vennskapet mellom oss. Når vi kaster garnet til hverandre, lager vi en vev som binder oss alle sammen.»
3. Tilrettelegger holder garnnøstet, presenterer seg selv og forklarer hvordan leken går:
• «Jeg heter Ecrin, og jeg er veldig glad for å være her. Jeg elsker lilla og å sykle på sykkelen min.»
4. Etter å ha presentert seg, holder tilrettelegger en ende av garnet og kaster nøstet til neste deltaker.

Tilrettelegger må forklare dette steget nøye:
«Når du har presentert deg selv, hold fast i enden av garnet med en hånd og kast nøstet til nestemann i sirkelen med den andre. Slik vil garnet sitte fast i deg og knytte deg og din venn sammen.»

5. Deltakeren som får nøstet presenterer seg selv, holder i enden og kaster nøstet til neste deltaker.
6. Slik bytter alle på å presentere seg selv, og det dannes et vevaktig mønster med garnet midt i sirkelen.
7. Når alle har presentert seg, er leken over.
8. Tilrettelegger avslutter aktiviteten ved å takke alle:
• «Takk til alle sammen. Sammen har vi laget en vev av garn som representerer vennskapet vårt og tiden vi tilbringer sammen i dag. Nå kan vi starte på den første aktiviteten.»



3.2.4. Oppkvikker: **Mazinga**

Læringsutbytte: Styrke gruppens fokus og rytmesans, øke energinivået

Varighet: 10 minutter + (kan variere, avhengig av antall deltakere)

Deltakere: Egner seg for store grupper

Materialer: Ingen

Instrukser:
1. Deltakerne bes stille seg i en stor sirkel.
2. Tilrettelegger forklarer de tre grunnleggende bevegelsene i leken:
• Neste person gjentar samme bevegelse og sier «ma».
• Dette fortsetter helt til den siste personen i sirkelen bøyer seg ned.
• Når den siste personen bøyer seg, reiser alle seg opp samtidig, hopper og sier høyt: «zinga!».
3. Tilrettelegger anbefales å se følgende eksempelvideo: VİDEO

VİDEO

3.2.5. Oppkvikker: **Kroppsperkusjon**

Læringsutbytte: Hjelpe deltakerne bli bevisst på egen kropp og øke energinivået.

Varighet: 10 minutter

Deltakere: Egner seg for store grupper

Materialer: Ingen.

Instrukser:
1. Deltakerne blir bedt om å reise seg.

2. Tilrettelegger introduserer begrepet kroppsperkusjon:
• «I dag skal vi gjøre kroppsperkusjon sammen. Hva i alle dager er dette? Som et lite hint, kan jeg si at det betyr at vi skal «bruke kroppen som et musikkinstrument». Kroppsperkusjon er en musikklek der vi lager rytme og lyd ved hjelp av hender, føtter og ulike kroppsdeler, uten noen musikkinstrumenter. De ulike delene av kroppen lager forskjellige lyder. Nå skal vi bevege oss litt og lytte etter lydene som kroppen vår kan lage. La oss samle litt energi før vi går videre til resten av aktivitetene.»
• Fordi ordet «perkusjon» kan være vanskelig å forstå, kan tilrettelegger bruke det enklere begrepet «rytme».

3. Tilrettelegger viser bevegelsene, steg for steg, og ber deltakerne om å begynne i et langsomt tempo. Etter hvert som de beveger seg nedover mot knærne, bør rytmen være raskere. Syklusen gjentas deretter i revers, og går saktere etter hvert som den beveger seg oppover.

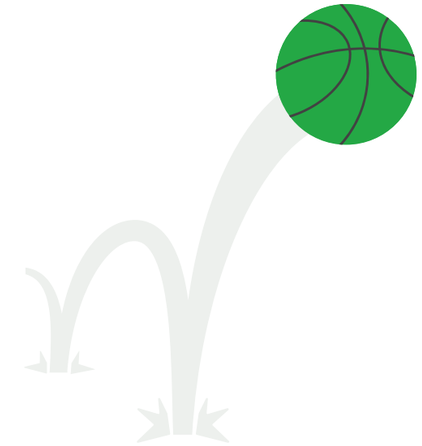
Bevegelsessyklus:
• Fingerknips
• Lett tapping på brystet
• Lett tapping på magen
• Lett tapping på låret
• Lett tapping på knærne

4. Når syklusen gjentas, kan tilrettelegger stille reflekterende spørsmål:
• «Kan du høre din egen lyd?»
• «Legger du merke til rytmen vennen din ved siden av deg lager?»
• «Hvordan kjennes rytmen vi lager sammen ut?»

5. Syklusen avsluttes med et fingerknips.

6. Avslutt med en pusteøvelse:
• Be deltakerne om å putte armene i være oppover og strekke på hele kroppen. Tilrettelegger forklarer bevegelsen med bilder, som: «Se for deg at du plukker epler fra et tre.»
• Etter at alle har strukket seg oppover, fortsetter tilrettelegger: «Nå kommer tyngdekraften inn… Pust ut og la armene dine og kroppen din slappe av.»
• «Trekk pusten dypt… strekk deg opp og plukk epler… Og pust ut… og la kroppen slappe av.»

7. Tilrettelegger takker deltakerne og avslutter øvelsen.



3.2.6. Oppkvikker: **Zip-Zap-Zop**

Læringsutbytte: Bygge konsentrasjon, raske reaksjoner og samspillsferdigheter

Varighet: 10 minutter + (kan variere, avhengig av antall deltakere)

Deltakere: Egner seg for store grupper

Materialer: Ingen

Instrukser:
1. Deltakerne bes stille seg i en stor sirkel.
2. Tilrettelegger forklarer reglene:
• «Jeg starter leken: Først vil jeg peke på noen og si «zip». Personen jeg peker på, peker så på en annen og sier «zap». Personen som fikk «zap», peker så på en annen og sier «zop». Etter «zop», fortsetter neste person på nytt igjen med «zip». Vi skal prøve å gjøre det så raskt som mulig. Hvis noen nøler eller sier feil ord, er de ute av leken. Det kan være forvirrende til å begynne med, men vi prøver likevel. Hvis dere er klare, så begynner vi!»
3. Sekvensen gjentar seg, og når det er bare tre personer igjen, er leken over.
4. Tilrettelegger avslutter aktiviteten ved å takke deltakerne:
• «Supert! Takk til alle, nå er leken over.»

3.2.7. Oppkvikker: **Finn parkort**

Læringsutbytte: Gjør semantiske koblinger, styrker gruppedynamikk

Varighet: 15 minutter + (kan variere, avhengig av antall deltakere)

Deltakere: Antall deltakere må være partall

Materialer: Papir og penn for å lage kort med ord på

Instrukser:
Det anbefales at denne aktiviteten gjennomføres i starten av en ny modul. Tilrettelegger velger konseptpar som reflekterer kjernebudskapet i modulen og viktige temaer økten kommer til å dekke. (F.eks. under modul 2 kan man velge konseptparet «emosjonell regulering». Når leken er over, kan tilrettelegger forklare forholdet mellom traume-/stressresponser og emosjonell regulering.)

- Tilrettelegger velger et passende antall konseptpar ut fra gruppens størrelse. Den første halvparten av paret skrives på ett kort, og den andre halvparten på et annet.

(**Eksempel:** Ordet «bevisst» skrives på ett kort, og ordet «valg» skrives på et annet.)

- Det totale antallet kort må være likt som antallet deltakere (antallet konseptpar må være halvparten av antallet deltakere.

For eksempel: for en gruppe på 8 deltakere, må det velges 4 konseptpar.)

- Kortene legges i en kurv. Hver deltaker trekker ett kort.
- Uten å si ordet sitt høyt, går deltakerne rundt og ser på de andre deltakernes kort for å finne det som semantisk «tilhører» deltakerens eget kort.
- Så fort deltakerne finner sin match, går de til tilrettelegger for å få bekreftet om de to ordene lager det riktige paret.
- Tilrettelegger skriver hvert ordpar på tavla.

Etter at alle deltakerne har funnet sin match, forklarer tilrettelegger alle konseptparene:

- «Ja, mine venner, nå har vi funnet alle konseptparene. Takk for at du deltok. Hva minner disse parene deg om?»
- (Tilrettelegger velger ut 1–2 tilfeldige deltakere og ber om en kort refleksjon.)
- «Se, her har vi paret «digital balanse». Hva minner det deg om?»
- Man plukker ut noen få svar, og tilrettelegger takker dem som bidro. Deretter forklarer tilrettelegger relevansen av konseptene for den modulen de skal dette den dagen.

Forslag til konseptpar: (Disse er kun eksempler; tilrettelegger kan endre ved behov.)
Modul 1: sunn glede, risikofaktorer, beskyttende miljø, selvstendig selv, passiv røyking, sosial støtte
Modul 2: emosjonell regulering, kroppsbevissthet, normale reaksjoner, kontrollert pusting, min styrke
Modul 3: interne ressurser, eksterne ressurser, støttesystemer, mening (med) livet, sosial kontakt
Modul 4: ideelt selv, dagens selv, flerdimensjonal, fremtidsmål, tilpasning
Modul 5: si nei, kritisk tenkning, bevisste valg, gruppepress, alternativ vurdering
Modul 6: digital balanse, oppnåelige mål, fast rutine, egenomsorg, søvnkvalitet, tids-styring
Modul 7: aktiv lytting, ta ansvar, respektfull kommunikasjon, problemdefinisjon, utforske alternativer
Modul 8: rett (til å) velge, barnets rettigheter, lik behandling, selvrespekt, samfunnsdeltakelse

3.2.8. Oppkvikker: **Orkester**

Læringsutbytte: Økt fokus og konsentrasjon, gruppesamspill, leder- og følgerroller

Varighet: 10+ minutter

Deltakere: Egner seg for store grupper

Materialer: Ingen

Instrukser:

- Deltakerne kan sitte eller stå i en sirkel, men om det er nok plass, anbefales det at man står for enklere bevegelse.
- Tilrettelegger tar rollen som orkesterdirigent. Før aktiviteten starter må tilrettelegger forklare konseptene orkester og dirigent.

Orkester: Et orkester er en stor gruppe musikere som spiller ulike musikkinstrumenter (strykere, blåsere, slagverk osv.). De spiller et musikkstykke sammen, i harmoni, og hver musiker spiller sin del. Kort sagt er et orkester en strukturert og helhetlig musikkgruppe som formes av at mange ulike deler kommer sammen.

Dirigent: En dirigent er den som leder et kor eller en musikkgruppe. Dirigenten setter rytme og tempo for musikkstykket og viser, gjennom håndbevegelser, når musikerne skal starte og slutte, og hvilke deler som skal spilles kraftigere eller mykere. Dirigentens rolle er å lede gruppen, slik at de spiller i harmoni. Tilrettelegger deler deretter gruppen inn i to sider, høyre og venstre.

- Deltakerne til høyre slår seg på knærne for å lage rytme.
- Deltakerne til venstre klapper i hendene for å lage rytme.

Tilrettelegger forklarer at:

- Når hen holder armen høyt, skal volumet være høyt.
- Når hen holder armen lavt, skal volumet være lavt.

Høyt: fast og kraftig klapping
Lavt: langsom og myk klapping
Tilrettelegger kan gi instrukser om rytme eller oppmuntre deltakerne til å lage sin egen.

Eksempler på rytmer:

- 3 klapp, 1 kneklaps, 2 klapp, 2 kneklaps (klapp-klapp-klapp → klaps → klapp-klapp → klaps-klaps)
- 2 kneklaps, 3 klapp, 1 kneklaps (klaps-klaps → klapp-klapp-klapp → klaps)

Tilrettelegger dirigerer orkesteret i 2–3 runder. Avhengig av hvor god tid man har, kan deltakerne også bytte på å være dirigent.



3.2.9. Oppkvikker: **Finn ditt ord**

Læringsutbytte: Styrke evnen til å huske og knytte sammen konsepter

Varighet: 15 minutter

Deltakere: Egner seg for store grupper

Materialer: Tavle og tusj eller kritt (alternativt kan hver gruppe bruke et stort ark)

Instrukser:
Tilrettelegger deler gruppen opp i tre like store lag. Hvert lag stiller seg slik at de ser den samme tavlen, etter hverandre på linje.

- Tavlen deles inn i tre like vertikale seksjoner. I seksjonen foran hvert lag står det en alfabetisk liste fra A til Å. Avhengig av hvor god tid man har, alderssammensetning på gruppen og lese- og skriveferdigheter, kan antallet bokstaver reduseres.
- Tilrettelegger forklarer instruksene:
- «Vi starter med bokstaven A. Når jeg sier 1-2-3-gå! sender hvert lag en person frem til tavlen for å skrive et ord som kan relateres til «Det vi trenger/hva vi bør gjøre for å ha et sunt liv» (f.eks. aktivitet). Etter å ha skrevet ned ordet, løper personen tilbake og stiller seg bakerst i rekken og gir tusjen til nestemann på laget.»
- Den personen må skrive et ord som begynner med B, og så videre og så videre til vi kommer til Å.
- Det første laget som blir ferdig med alfabetet vinner.
- Tilrettelegger ser gjennom listene for å sjekke at alle ord er faktiske ord og gir mening.
- «Takk for at dere deltok! Her har vi skrevet alle tingene vi trenger for et sunt liv. Det viktigste er at vi praktiserer disse ferdighetene og vanene i vårt eget liv.»



3.2.10. Oppkvikker: **Klapp og hopp**

Læringsutbytte: Økt energi, bedre konsentrasjon

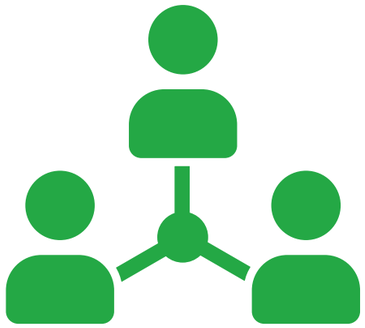
Varighet: 15 minutter

Deltakere: Egner seg for store grupper; antall deltakere må være partall

Materialer: Ingen

Instrukser:

- Deltakerne danner par to og to og står mot hverandre.
- Tilrettelegger viser hvordan aktiviteten gjøres med en med-tilrettelegger eller en frivillig fra gruppen. Tilrettelegger sier «1», den frivillige sier «2» og tilrettelegger sier «3». Så sier den frivillige «1», tilrettelegger sier «2» og den frivillige sier «3». Denne syklusen gjentas flere ganger.
- Så endrer regelen seg: I stedet for å si «1» må deltakeren hoppe. Tilrettelegger hopper, den frivillige sier «2» og tilrettelegger sier «3». Denne syklusen gjentas.
- Deretter legges det til en ny regel: I stedet for å si «2» må deltakeren klappe. Den frivillige hopper, tilrettelegger klapper og den frivillige sier «3». Denne syklusen gjentas.
- Fordi aktiviteten krever at man gjentar og følger en rytme, sekvens og bevegelse på sammen tid, er det mer utfordrende enn det høres ut. Deltakerne må tenke for hver gang og respondere kjapt.
- Gjennom denne aktiviteten bør tilrettelegger minne deltakerne på at det er normalt å gjøre feil og at målet er å le, slappe av og kose seg med prosessen.
- Avhengig av gruppedynamikken, kan man legge til flere tall og bevegelser.

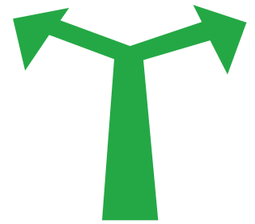


3.2.11. Oppkvikker: **Speed-dating**

Mål: Bryte isen, ha det gøy og bli bedre kjent med hverandre på en rask og enkel måte! Hvorfor vi gjør vi det: Det er lettere å prate og jobbe sammen når vi faktisk kjenner hverandre. Denne aktiviteten bidrar til å etablere kontakt, pirre nysgjerrigheten og skape god stemning innad i gruppen.

Hvordan det fungerer:
1. Sett to rekker med stoler mot hverandre (eller en stor sirkel om gruppen er liten).
2. Alle setter seg ned og finner en partner.
3. Dere har 1–2 minutter til å prate sammen før det byttes partner.
4. Bruk spørsmålene under for å komme i gang, men dere kan også stille andre spørsmål som dukker opp.
5. Skriv ut spørsmålene for å dele ut til hvert par, slik at de vet hva de skal snakke om.
6. Når tiden er ute flytter den ene raden seg ett hakk til høyre.

Spørsmål til å begynne med:
- Hvis du var et dyr, hvilket dyr ville du vært og hvorfor?
- Hva er en matrett du kunne spist hver dag?
- Kommer du vanligvis for sent, til rett tid eller for tidlig?
- Hvis du kunne vært hva som helst, hva ville du vært?
- Hva er den rareste matretten du har smakt, eller ville vært modig nok til å smake?
- Hva slags musikk hører du aldri på?
- Hvis du skulle fått en superkraft for en dag, hvilken ville du helst fått?



3.2.12. Oppkvikker: **«Ville du heller?» Morsomme dilemmaer**

Mål: Varme opp gruppen, utløse latter og hjelpe alle bli mer komfortable med å snakke sammen og dele ideer på en leken måte.

Hvorfor vi gjør vi det: Tillit bygges ved at man har det gøy sammen. Alle blir også mer avslappet. Denne aktiviteten gir alle en stemme og minner oss om at det er greit å være annerledes, tøysete og kreativ!

Hvordan det fungerer:
1. Samle gruppen i en sirkel eller et åpent rom.
2. Tilrettelegger leser ett «Ville du heller…?»-spørsmål i gangen.
3. Deltaker velger sitt svar ved:
- å flytte seg til siden av rommet som er satt av for alternativ A, eller til den andre siden, for alternativ B, eller
- å skrive bokstavene A og B på papirlapper og ta hånden i været for den bokstaven de har bestemt seg for.

Eksempler på dilemmaer:
Ville du heller…
- …kunne fly eller være usynlig?
- …aldri bruke telefonen din igjen eller aldri spise pizza igjen?
- …bo på stranden eller på fjellet?
- …alltid komme 10 minutter for sent eller 20 minutter for tidlig?
- …kunne snakke alle språk i verden eller kunne snakke med dyr?
- …ha vinger som en fugl eller kunne puste under vann?
- …reist til fremtiden eller tilbake i tid?
- …kunne gjøre deg usynlig eller løpe kjempefort?



3.2.13. Oppkvikker: **Menneskerekke**

Mål: Team-building og ikke-verbal kommunikasjon

Hvorfor vi gjør det: Det hjelper deltakerne øve på samarbeid, tålmodighet og bevissthet om andre, uten å bruke språk. Dette gjør aktiviteten spesielt godt egnet for flerspråklige grupper eller deltakere som fortsatt jobber med å lære det lokale språket.

Hvordan vi gjør det:
1. Be alle om å stille seg på rekke etter når på året de er født (fra januar til desember).
2. De får ikke lov til å snakke; de må bruke håndtegn, kroppsspråk og ansiktsuttrykk til å kommunisere.
3. Når de tror de er ferdige, sjekker tilrettelegger om rekkefølgen er riktig.

Variasjon: Prøv å stille opp på rekke etter høyde, skostørrelse eller boavstand fra klasserommet, fortsatt uten å si noe!



3.2.14. Oppkvikker: **Stem med føttene**

Mål: Få deltakerne til å bevege på seg, tenke og uttrykke sine meninger på en gøy og aktiv måte.

Hvorfor vi gjør det: Gruppen kvikner til, kommer sammen og utforsker ulike meninger på en lett og respektfull måte. De blir også oppmuntret til å snakke og lytte til andre.

Hvordan det fungerer:
1. Merk to sider av rommet: den ene som «enig» og den andre som «uenig».
2. Du kan også lage en plass i midten for «ikke sikker/en mellomting».
3. Les opp en påstand i gangen (se eksempler under)
4. Deltakerne flytter seg til den siden som passer med det de selv mener.
5. Be et par frivillige om å kort forklare hvorfor de valgte den siden**.**

Tips:
- Bland seriøse og morsomme påstander.
- Hold tempoet oppe og være positiv.
- Sørg for at alle føler seg trygge til å velge en hvilken som helst side – det finnes ingen gale svar!

Eksempler på påstander:
- Det er lett for meg å snakke med nye mennesker.
- Jeg tror de fleste mennesker er gode.
- Sosiale medier gjør livet bedre.
- Jeg vil heller være opp sent enn å stå opp tidlig.
- Katter er bedre enn hunder.
- Jeg kan overleve uten telefonen min en uke.
- Sommer er bedre enn vinter.

3.3. Tips til tilretteleggere som jobber med migranter og flerspråklig ungdom

Tilretteleggere kan tilpasse følgende valgfrie praksis for å skape et mer inkluderende, kulturelt responsivt og støttende miljø for unge migranter. Disse små endringene kan bidra til at deltakerne føler seg sett, verdsatt og komfortable med å uttrykke seg under aktivitetene.

3.3.1 Bruk enkle flerspråklige hilsener:
I starten av programmet eller aktiviteten kan tilretteleggere velge å bruke enkle hilsener på arabisk, som «Marhaba» (hallo) eller «Keef halak/halik?» (Hvordan går det?) for å skape en atmosfære der arabisktalende deltakere føler seg velkommen. En kort hilsen på deltakerens morsmål kan bidra til å styrke tilhørigheten uten at det krever noe ytterligere kompetanse fra tilrettelegger.

3.3.2 Inviter deltakerne til å bli enige som gruppe:
Før dere starter med isbrytere, kan tilrettelegger presentere en kort avtale for gruppen, for eksempel: «Vi kommer alle fra ulike steder og snakker forskjellige språk. I dette rommet er alle velkomne til å uttrykke seg på den måten de er mest komfortabel med.» Dette bidrar til mental trygghet og fremmer gjensidig respekt.

3.3.3 Telle på flere språk under rytmeaktiviteter:
Under rytmebaserte aktiviteter (Mazinga, Kroppsperkusjon, Klapp & hopp) kan tilretteleggere velge å telle både på tyrkisk og arabisk (f.eks. wahad 1, etneen 2, talata 3...). Dette bidrar til at flerspråklige deltakere føler seg representert og styrker gruppesamhold.

Arabiske tall 1–10:
- 1 wahad (1)
- 2 etneen
- 3 talata
- 4 arba'a
- 5 khamsa
- 6 sitta
- 7 sab'a
- 8 tamanya
- 9 tis'a
- 10 'ashara

3.3.4 Flerspråklig støtte til ordbaserte aktiviteter:
For aktiviteter som Finn parkort eller Finn ditt ord kan tilrettelegger skrive den arabiske oversettelsen med små bokstaver under det norske eller engelske ordet på hvert kort. Dette gjør det lettere å delta for dem som føler seg mer trygg på å lese arabisk og gir bedre forståelse uten å endre strukturen på aktiviteten.

3.3.5 La deltakerne bruke det språket de vil i introduksjonene:
Under introduksjonsaktiviteter som Min søte alder eller Garnforbindelser kan tilrettelegger åpne for at deltakerne deler sitt favorittord, sin favorittdessert eller sitt favorittuttrykk på det språket de snakker (f.eks. arabisk, kurdisk, tyrkisk, engelsk). Dette feirer flerspråklige identiteter og inviterer deltakerne til å bringe sin kulturelle bakgrunn inn i aktiviteten.

Eksempel:
«Jeg heter Sara, og mitt favorittord er noor (lys).»

3.3.6 Bruk eksempler fra den kulturen deltakerne kjenner:
For Min søte alder kan man i stedet for bare tiramisu/rispudding legge til:
- Valgfire eksempler kan f.eks. være: künefe, baklava, qatayef, halva, umm ali; alt etter hva deltakerne liker.
- Dette feirer kulturelt mangfold uten å gjøre antakelser.

Ved å bruke relaterbare eksempler øker man komfort og relevans uten å endre strukturen i aktiviteten.

3.3.7 Normaliser språkmangfold og reduser prestasjonspress:
Noen deltakere kan foretrekke å ikke si så mye, eller kan være nervøse for å snakke engelsk. Tilrettelegger bør forsikre gruppen om at det er helt i orden å snakke langsomt, blande ulike språk og bruke håndtegn. Språkforskjeller bør ikke korrigeres. I stedet bør tilrettelegger fokusere på å oppmuntre til deltakelse og kontakt.

3.3.8 Unngå fysisk kontakt med mindre ungdommen initierer
Noen deltakere kan være ukomfortable med fysisk nærhet av personlige, kulturelle eller religiøse årsaker. Tilrettelegger bør unngå å foreslå fysisk kontakt (f.eks. berøre skuldre eller hender), med mindre deltakerne velger å gjøre det selv. Sirkelformasjoner og bevegelsesbaserte aktiviteten uten fysisk kontakt er den mest inkluderende tilnærmingen.

3.4. Aktivitetsmateriell

3.4.1. Modul 1, aktivitet 2

Scenario:

«Han hadde tenkt på det i lang tid. Han kjente både på … og på … inni seg. Han tenkte «Hva er problemet med å prøve, bare en gang?» og begynte. Først føltes alt … Det syntes å virke, og han trodde han ville klare å håndtere det. Med tiden innså han at han trengte … . Han brukte all sin … på det, og … bare fløy ut. Da han…, følte han seg…, … og … . Han begynte å … seg fra andre, mistet syne av … sine og opplevde … med familie og venner. Han bestemte seg for å slutte. Men etter en stund, …»

Ordbank

nysgjerrighet	*frykt*	*fint*	*mer*	*tid*
pengene	*tapt*	*ikke fikk tak i det*	*anspent*	*rastløs*
svak	*distansere*	*målene*	*problemer*	*begynte igjen*

3.4.2 Module 1, Activity 3

Faktorer som kan øke risiko for avhengighet:	Faktorer som kan redusere risiko for avhengighet:
Familier tilbringer ikke tid sammen	Familier snakker ofte med barna sine
Regler er for strenge eller det finnes ingen regler	Løser problemer sammen
Familiemedlemmer er dårlige rollemodeller (f.eks. konstant på telefonen, røyker)	Et hjemmemiljø med kjærlighet og respekt
Omsorgssvikt eller for mye press hjemmefra	Foreldre lytter til barna
Dårlige skoleprestasjoner	Foreldre er gode rollemodeller for skolearbeid og lekser
Manglende støtte fra læreren	Støtte for oppmøte på skolen og læring
Opplever mobbing eller utestenging	Hjelper unge velge riktig yrkesvei
Stressende arbeidsmiljø	Opplæring om avhengighet i skolen
Mangel på fysisk aktivitet	Fremmer en sunn livsstil på jobb
Ingen fornøyelige aktiviteter	Oppmuntrer til deltakelse i idrett, kunst og hobbyer
Venner bruker rusmidler	Velge riktige venner
Venner tilbyr stadig rusmidler eller tobakk	Sier nei til negative tilbud fra venner
Reklame i media oppmuntrer til rusbruk	Flere trygge områder, som parker og idrettsanlegg
Influensere oppmuntrer til bruk	Produserer medieinnhold som fremmer en sunn livsstil
Viser røyking, drikking eller annen rusbruk som «kult»	Formidler innhold som viser skader fra avhengighet
Lav selvfølelse eller selvtillit	Offentlige personer er positive rollemodeller
Vet ikke hvordan man håndterer følelser	Støtter selvbevissthet og forstår hva man har lyst på
Mangel på mål i livet	Oppmuntrer til å uttrykke følelser
Sier «ja» til alt for å passe inn	Lærer stressmestringsstrategier
Ingen sunne måter å tilbringe fritid på	Lærer å si nei
	Oppmuntrer til sunne vaner

3.4.3 Modul 2, aktivitet 3
Alarmsystem:



3.4.4. Modul 3, aktivitet 2
En historie i seks deler, mal:

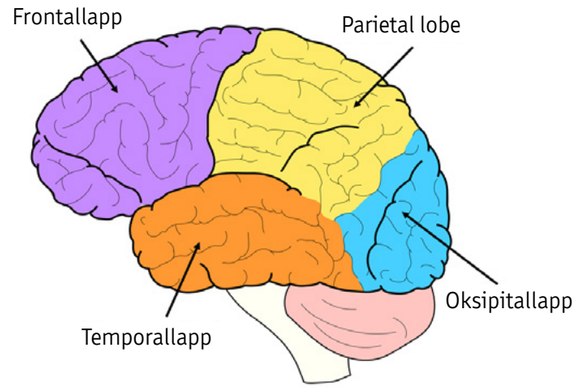
Historiefortelling i seks deler

Del 1: Hovedfigur i settingen	Del 2: Oppgave	Del 3: Nyttige faktorer
I denne telen tegnes hovedfiguren i settingen. Ikke noen du kjenner eller deg selv.	Hovedfiguren får en oppgave. Her tegnes noe som representerer oppgaven/misjonen/målet til hovedfiguren.	Hovedfiguren finner/møter noen voktere eller andre makter som kan hjelpe. Lag en tegning som viser ulike former for støtte/ressurser hovedfiguren har til rådighet for å fullføre oppgaven.
Del 4: Hindringer i veien	**Del 5: Hovedhandling eller vendepunkt**	**Del 6: Konsekvenser av hovedhandlingen**
En figur eller annen «kraft» dukker opp for å gjøre oppgaven vanskeligere. Lag en tegning som viser hvilke hindringer som kan stå i veien for at hovedfiguren når målet sitt	Overvinnes hindringen og oppgaven fullføres? Eller ikke? Lag en tegning som viser hvordan hovedfiguren kan takle og overvinne hindringen(e) eller hva som skjer hvis ikke.	Hva skjedde så – konsekvensene av hovedhandlingen. Lag en tegning som viser hvordan historien ender.

3.4.5. Module 6, Activity 3
Examples of Symptom Cards:

Eksempler på symptomkort:
«Jeg sjekker mobilen rett før jeg sovner og med en gang når jeg våkner.»
«Jeg foretrekker å snakke med venner på nett fremfor å møte venner ansikt-til-ansikt.»
«Jeg føler hele tiden et behov for å sjekke varslingene mine.»
«Jeg sitter oppe lenge for å spille eller skrolle på sosiale medier, og det forstyrrer søvnen min.»
«Jeg kan ikke spise uten å se på noe.»
«Negative kommentarer på innleggene mine på sosiale medier påvirker humøret mitt.»
«Jeg tilbringer det meste av tiden min hjemme på telefonen eller med å spille dataspill.»
«Når jeg gjør lekser eller jobber, tenker jeg hele tiden på telefonen eller datamaskinen min.»
«Jeg synes det er vanskelig å slå av telefonen eller legge den bort.»
«Når jeg kjeder meg, tar jeg med en gang opp telefonen eller en skjerm.»
«Når jeg tilbringer lang tid foran en skjerm, blir jeg sliten eller får vondt i øynene.»
«Noen ganger bruker jeg for mye tid på telefonen og må utsette lekser eller oppgaver jeg har lyst til å gjøre.»
«Jeg ser innlegg på sosiale medier som gjør meg ukomfortabel.»
«Når vennene mine inviterer meg til å spille på nett, klarer jeg ikke å si nei selv om jeg ikke har lyst.»

3.4.6. Modul 7, aktivitet 1:





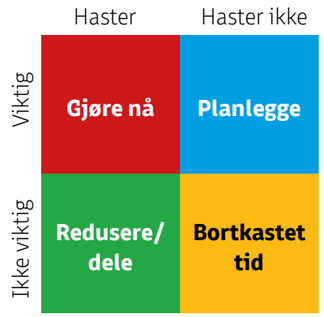
3.4.7. Modul 7, aktivitet 2
Problemkort:

En venn vil at du skal gjøre noe du ikke har lyst til å gjøre.	Foreldrene dine misforstår deg og begynner å kjefte.
Du klarer ikke gjennomføre en oppgave hjemme/på skolen til riktig dit.	Du har flyttet til et nytt sted og har lyst til å bli en del av en gruppe jevnaldrende.
Det er noe du vil ha av familien din, men de nekter.	To venner krangler, og du er fanget i midten.
Du har kranglet med familien over telefon-/spilletid.	Du har blitt bedt om å holde en tale foran andre, men du er sjenert.
Du får en negativ kommentar på sosiale medier.	En venn erter deg hele tiden på en spøkefull måte.

Problemkort:

Trist	*Trist*	*Sint*	*Forvirret*	*Overrasket*
Redd	*Ivrig*	*Nervøs*	*Avslappet*	*Skuffet*
Nysgjerrig	*Flau*	*Frustrert*	*Stolt*	*Ensom*

3.4.8. Module 7, Activity 3
Priority Matrix:



3.4.8. Modul 7, aktivitet 3
Prioritetsmatrise:

Følelser:

Glad	*Nysgjerrig*	*Håpefull*	*Sint*
Kjeder meg	*Trist*	*Skuffet*	*Takknemlig*
Ivrig	*Rolig/avslappet*	*Ensom*	*Bekymret*
Sjalu	*Skyldig*	*Stolt*	*Skamfull*

Oppgaver:

Haster og viktig (GJØRE NÅ)	Viktig, men haster ikke (PLANLEGGE)
Gjøre ferdig matteleksen til i morgen	Trene regelmessig
Dra til legetimen	Bli med i klubben på skolen
Gjøre de siste forberedelsene til eksamen	Tilbringe kvalitetstid med familien
Støtte en venn som går gjennom noe vanskelig	Lese en bok
Gjøre klart til skole/jobb i morgen kvelden før	Vaske huset
Ta vare på et sykt familiemedlem hjemme	Bruke tid på hobbyer

Haster, men ikke viktig (REDUSERE/DELE)	Verken haster eller er viktig (BORTKASTET TID)
En venn ber om å treffes fordi de kjeder seg, men du har fortsatt ikke gjort alle leksene	Bruke timevis på sosiale medier
Få en invitasjon til et spill i en chat mens du vasker huset	Spille dataspill hele natten
Få uviktige mobil-varslinger fra gruppechatter mens du spiller sammen med et søsken	Se fem episoder på rad av en TV-serie
En venn ber deg om å gjøre leksene deres	Skrible i notatboken i skoletimen for å få tiden til å gå
Læreren din gir deg ekstra oppgaver når du allerede har mye å gjøre	Sjekke telefonen annethvert minutt

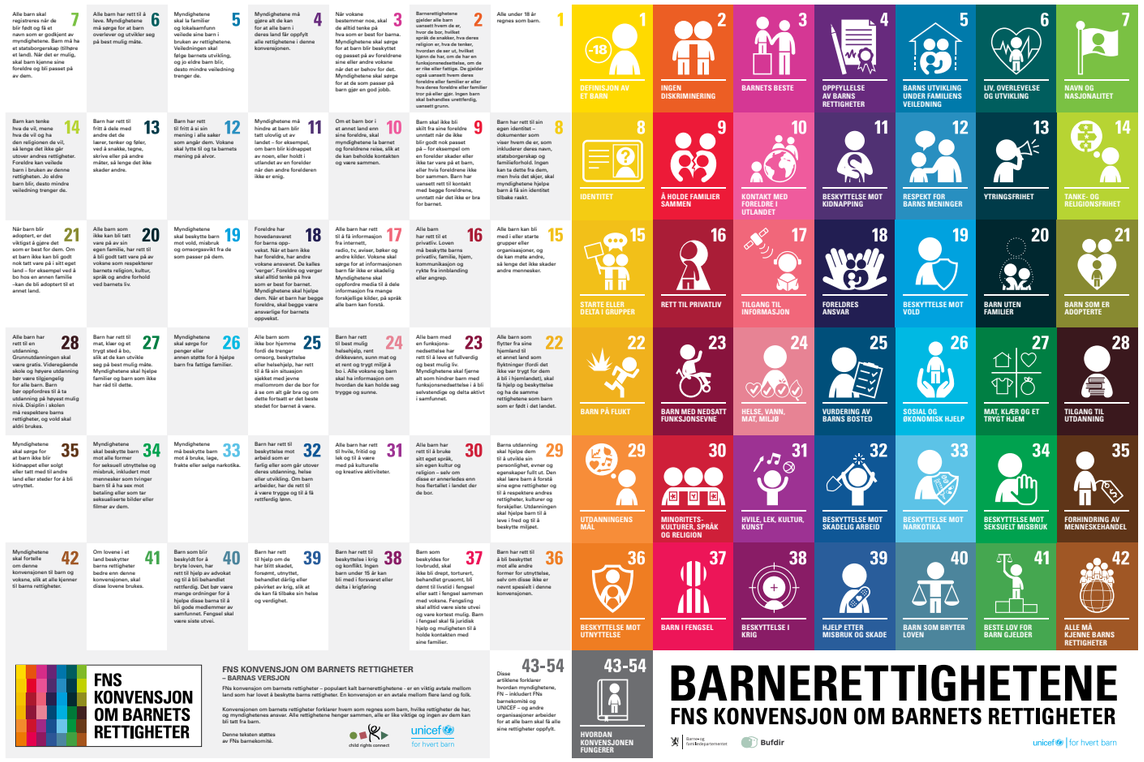
3.4.9. Modul 7, aktivitet 5
Scenariokort for konflikter:

To venner har lyst til å melde seg på ulike fritidsaktiviteter som foregår på samme dag (fotball v. tegnekurs) og vil at den andre skal bli med.	To spillere vil spille på samme posisjon under samme kamp.
En venn vil skrive av lekser, men den andre er ikke komfortabel med det.	To søsken vil bruke samme telefon/nettbrett/ datamaskin samtidig.
En gruppe venner har ulike tanker om hvilken aktivitet de bør gjøre sammen (fotball, gå tur, spille brettspill).	To klassekamerater vil begge være gruppeleder på et gruppearbeid.
To venner vil tilbringe fritiden sin på forskjellige måter (en vil hvile og den andre vil være aktiv/leke ute).	En venn har lånt noe (bok, lader, ball), men har ikke levert det tilbake til rett tid. Dette skaper spenning.
En elev vil ta en pause, en annen vil gjøre seg fort ferdig, uten å stoppe.	To venner vil sitte på samme stol i klasserommet.

3.4.10. Modul 8, aktivitet 2

Negativt	Positivt
«Du forstår ikke.»	«Jeg tror jeg må forklare bedre, la meg prøve igjen.»
«Jeg har rett.»	«Jeg ser det slik. Jeg vil gjerne høre hvordan du ser på det.»
«Det er alltid din feil.»	«Begge kan ha bidratt. Hvordan løser vi dette?»
«Din mening betyr ingenting.»	«Jeg vil gjerne høre din mening. Et annet perspektiv kan være nyttig.»
«Du klarer ikke gjøre noe rett.»	«Dette kan være utfordrende, men du kan lykkes hvis du fortsetter å prøve.»
«Det er din feil at dette skjedde.»	«Dette har skjedd. Hva kan vi gjøre for å fikse det sammen?»

3.4.11. Module 8, Activity 2



3.4.12. Modul 8, aktivitet 3
Scenariokort:

En ung arbeidstaker blir bedt om å jobbe ekstra, men får beskjed om at hen ikke vil få betalt for det.
En leder gir en ung arbeidstaker beskjed om å løfte eller bære noe tungt alene, selv om det ikke føles trygt.
En leder vitser om eller kommenterer på en ung arbeidstakers aksent eller bakgrunn.
En ung arbeidstaker får beskjed om å fortsette å jobbe uten noen pauser.
En ung arbeidstaker får beskjed «Ikke tenk på noen arbeidsavtale, bare begynn å arbeide.»

Rollekort:

Rollekort: Arbeidstaker (ung arbeidstaker) Del hva du føler, hva du trenger og hvilken rettighet som kan være involvert.
Rollekort: Arbeidsgiver/leder svarer på situasjonen. Bestem deg for om du vil støtte eller utfordre anmodningen.
Rollekort: Observatør – Observer rollespillet og beskriv hva som skjedde etterpå.

Referanser

Referanser

- Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.). Oxford University Press.
- Berry, J. W. (2019). Acculturation: A personal journey across cultures. Cambridge University Press.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2017). Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents (2nd ed.). Guilford Press.
- Covey, S. R. (2020). The 7 habits of highly effective people: 30th anniversary edition. Simon & Schuster.
- Dent-Brown, K., & Wang, M. (2006). The Six Part Story Method: Primary findings from a systematic review of a narrative technique. The Arts in Psychotherapy, 33(4), 316–330. https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.03.002
- Erasmus+ Programme Guide, The essential guide to understanding Erasmus+ Glossary of terms - Youth - https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/part-d/glossary-youth
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. Norton.
- Gülerce, R., (2024). İnsan Hakları Bağlamında Geçici Koruma, Yetkin Yayınları.
- Hannes Kolar. (2016, May 6). How to explain trauma to youth [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=HImHjDjyz6M
- Hantke, L., & Görges, J. (2012). Handbuch Traumakompetenz: Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Junfermann.
- Institut Berlin. Exercises (English). https://institut-berlin.de/downloads/exercises-english/
- International Labour Organization. (1973). Minimum Age Convention (No. 138).
- International Labour Organization. (1999). Worst Forms of Child Labour Convention (No. 182).
- Jensen, L. A., & Arnett, J. J. (Eds.). (2019). Cultural identity and youth: Theoretical insights and applied implications. Springer.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (Rev. ed.). Bantam Books. (Original work published 1990)
- Lahad, M., & Ayalon, O. (2013). The Six Part Story Making (6PSM) technique. In M. Lahad (Ed.), Creative methods in therapy and crisis intervention. Nord/Coalition Institute.
- Max Planck Institute of Psychiatry. (2019, February 3). 2: Flight and Trauma - Self-Help [Video]. YouTube. https://youtu.be/DpMrdR1h10E?si=KJZtaiIKSlaOwWoe
- Meca, A., Gonzales-Backen, M., Davis, R., Rodil, J., Soto, D., & Unger, J. B. (2020). Discrimination and ethnic identity: Establishing directionality among Latino/a youth. Developmental Psychology, 56(5), 982–992. DOI: 10.1037/dev0000890.
- Miller, R. W., and Rollnick, S. (2013). Motivational interviewing: Helping people change (3rdedition). The Guilford Press.
- Moen, L. F., Haugstvedt, H. & Rørendal M. (2014). Manual for individual cannabis detox. City of Oslo - Agency for Social and Welfare Services. Ross, L. J. (2021). Calling in the calling-out culture.
- Schwartz, S. J., & Zamboanga, B. L. (2020). "The intersection of identity and culture in youth development." Child Development Perspectives, 14(3), 145–150.
- Shapiro, F. (2018). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures (3rd ed.). Guilford Press.
- Suárez-Orozco, C., & Qin, D. B. (2020). "Immigrant youth and identity negotiation: The role of culture, context, and connection." Annual Review of Psychology, 71, 559–583.
- Turun Kriisikeskus. (2015, May تمرين التوتر والاسترخاء. (27 (Arabic) Progressive Muscle Relaxation [Video]. YouTube. https://youtu.be/6txS-PNHoYI?si=pCuWZfbtT2bSs-9k
- Ungar, M. (2012). The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice. Springer.
- United Nations. (1989). Convention on the Rights of the Child. https://www.un.org/
- White, M., & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. W. W. Norton.
- World Bank, Inclusion Matters: The Foundation for Shared Prosperity (2013) p. 4.

Suitcase:
Verktøy for livsmestring

Faginnhold for tilretteleggere, kursholdere og ungdomsarbeidere

2023-2-TR01-KA220-YOU-000180027
Erasmus+ Cooperation Partnerships in Youth (KA220-YOU)

Denne publikasjonen er finansiert av Europakommisjonen innenfor omfanget av Erasmus+-programmet. Synspunktene som uttrykkes er imidlertid forfatternes egne, og innholdet kan ikke på noen måte sies å reflektere Europakommisjonens og den tyrkiske nasjonalmyndighetens synspunkter. Disse organene kan ikke holdes ansvarlig for innholdet og dets anvendelse.