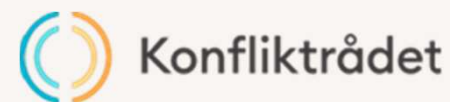




et samtaleverktøy for ungdom



«Trøbbel på nett»

Samtaletema 11





INNSJEKKING



Hva skal vi jobbe med?

- Hva lærte jeg sist vi møttes?
- Hvordan kan man få "trøbbel" på nett?
- Å lage bilder
- Utforskning av mine handlingsmønstre
- Å styre upassende seksuelle tanker
- Selfier med seksuelt innhold
- Hva har jeg lært i dag?
- Avsluttende øvelse

Hva lærte jeg forrige gang?

Hva husker du fra forrige gang?

Har du vært situasjoner hvor du har brukt noe av det vi
har gjennomgått så langt?



«Trøbbel på nett»

Her er en påminnelse om noen måter unge mennesker kan havne i vanskeligheter i forbindelse med seksuell adferd på nett:

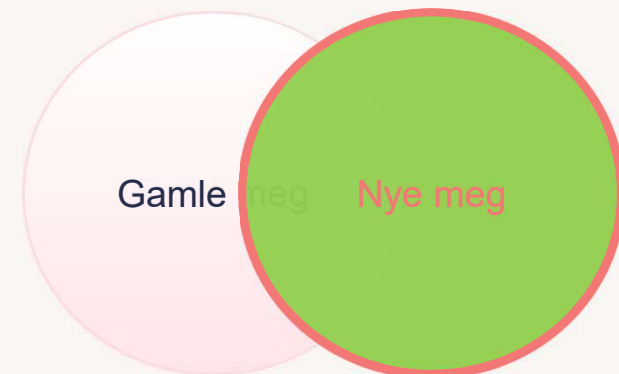
- Å sende, ta i mot eller dele eksplisitte seksuelle selfier med jevngamle
- Andre er bekymret for bruk av pornografi
- Å se på, lagre eller dele seksuelle bilder av barn
- Å presse andre til å sende eksplisitte, seksuelle selfier
- Hevnporno
- Å ta bilder uten at den andre vet om det eller har gitt sitt samtykke

Husk den 'Nye Meg'

Noen ganger er det vanskelig for folk å tenke tilbake til deres 'gamle jeg' tanker, følelser og adferd.

Hvordan synes du det er å snakke om og utforske dine handlinger?

- • •
- • • Hvilke *styrker* har du som du kan bruke i denne modulen?
- • •
- • • Hva er fordelen ved å utforske tidligere handlingsmønstre?
- • •
- • • Hvordan kan jeg hjelpe deg gjennom dette?



Hva kjennetegner din(e) handling(er)?

Jeg så på ulovlige bilder
på nett

Alle lysbilder

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Andre er bekymret for
min bruk av pornografi

Gå tilbake til modul 10 +
lysbilde 11 i denne modulen

Med samtykke, delte jeg
seksuelle bilder med en
venn eller andre på nett

Gå til lysbilde 12

Jeg presset noen til å
utføre seksuelle
handlinger på nett

Lysbilde 10 og utover

Jeg tok seksuelle
bilder av noen uten at
vedkommende visste
om det

Alle lysbilder

Jeg sendte seksuelle
bilder av noen til andre
for å ta hevn

Lysbilde 10 og utover



Å ta bilder og lage film

Det kan være forvirrende å se at barn smiler eller ser ut som de 'vi' i bilder eller filmer av barnemisbruk

Hvorfor skjer dette?

Betyr det at de virkelig har det bra?

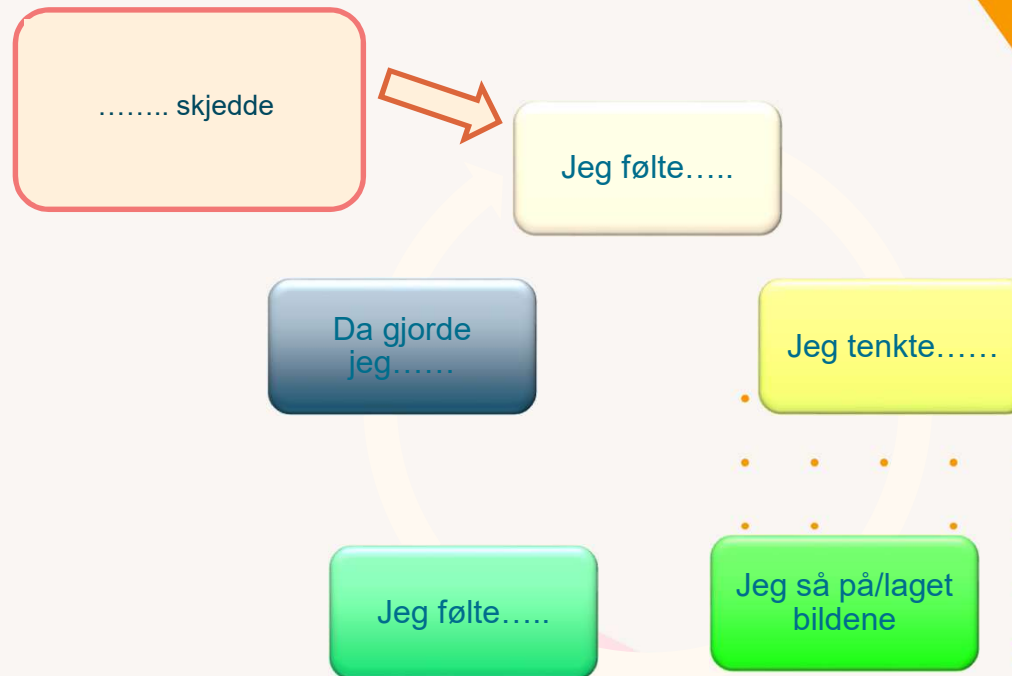
Hva kan ha skjedd like før bildet ble tatt eller filmen ble laget?

Hva kan ha skjedd like før bildet ble tatt eller filmen laget?

- Noen tvinger barna til å stille seg opp
- Noen misbruker barn
- Noen truer eller manipulerer barn
- Bildet har kanskje blitt tatt av barn og delt på nett uten deres samtykke og uten at de vet om det.

Å utforske mine handlingsmønstre

Mennesker beskriver ofte
det å se på eller det å ta
ulovlige bilder som en
syklus. Hva var triggerne,
tankene, følelsene og
handlingene i din syklus?



Å gjøre det OK

Å-gjøre-det-ok utsagn	"Nye meg"-respons
Barna i bildene/videoen virket ikke redde	Jeg vet ikke hva som foregikk bak kameraet – Det er meget sannsynlig at de var redde eller skadet
De får aldri vite det	Jeg misbruker deres tillit
Hundrevis av andre mennesker gjør dette også	Jeg har ansvar for meg selv

Når vi har lyst til å gjøre noe som vi vet er galt, kan vi fortelle oss selv ting som gjør det mer akseptabelt. Dette er "gjøre-det-ok" tanker.

Hva slags "gjøre-det-ok" tanker har du brukt?

Hvilke "nye meg" tanker kan du erstatte "gjøre-det-ok" tanker med?

Å håndtere upassende seksuelle tanker



Gjøre noe annet



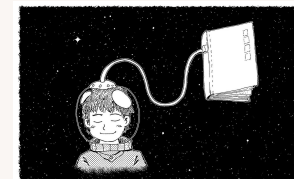
Tenke på noe annet



Prøve en avslappingsteknikk



Komme deg ut



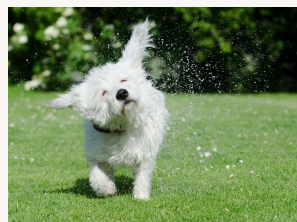
Bytte om til en ok fantasi



Spole fram til konsekvensene eller hvor godt du vil føle når du ikke har handlet som en følge av tankene



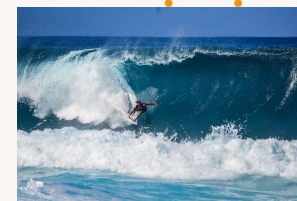
Ring en venn du stoler på



Riste tanken av deg



Minne deg selv om dine 'nye meg' utsagn



Huske at lysten vil forsvinne- ingen bølge varer evig.

- Hvilke enkle strategier hjelper deg når du skal håndtere upassende tanker?
- Hva kan du ellers prøve?
- Noen synes det hjelper å skrive en dagbok, for å kartlegge sine egne mønstre og hva som kan hjelpe

Selfier med seksuelt innhold

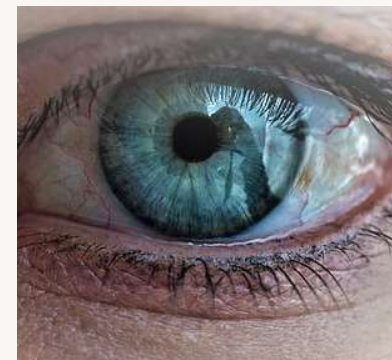
Hva kan være positivt ved å dele nakenbilder?

Hva kan være negativt ved å dele nakenbilder?

Hvordan kan du hjelpe deg selv å ta gode valg?

Hva skjer når nakenbilder blir delt?

Hva burde du gjøre hvis du har gjort noe galt?



Hva har du lært

Hva vil du huske fra i dag?

Hva tar du med deg fra det vi har snakket om i dag?

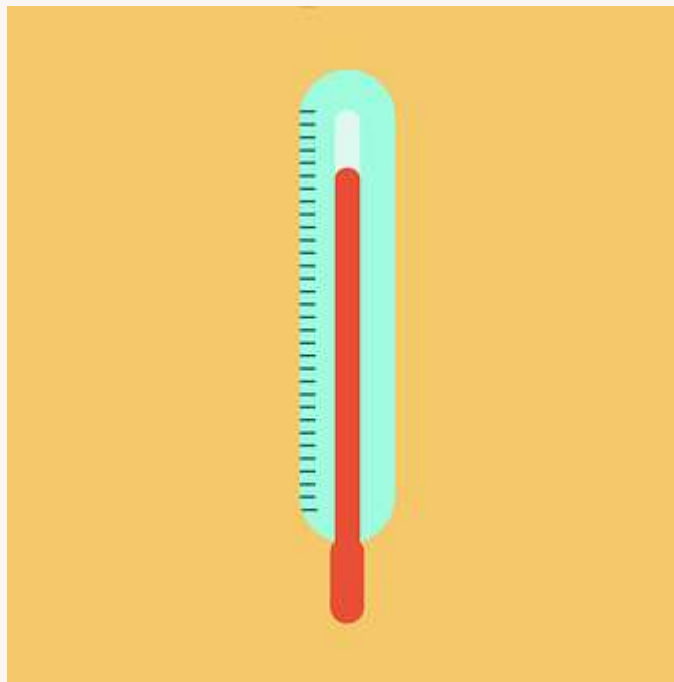
Opplever du at dette har vært nyttig og i tilfelle hvorfor?

Hvilke ferdigheter vil du øve videre på?

Er det noe du kan legge til i din Good Life Plan?



Hvordan har
du det etter
alt du har
lært?



Sint

Urolig

Frustrert/irritert

Bekymret

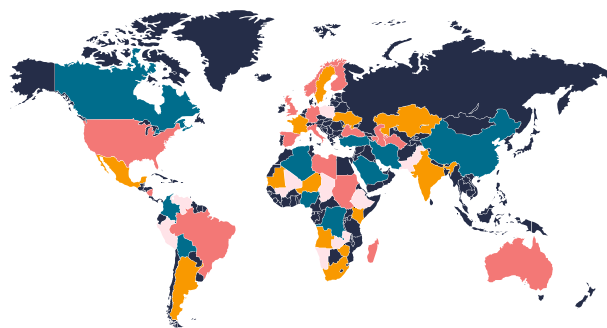
Trist

OK

Avslappet

Avsluttende øvelse

Hvor i verden har du gjort noe du er stolt av?





Endre en
tanke.
Endre en
følelse.
Endre en
adferd.