



## et samtaleverktøy for ungdom



# Relasjoner

Samtaletema 8





INNSJEKKING



## Hva skal vi jobbe med?

Hva har jeg lært så langt?

Diskusjon - relasjoner

Utforske ulike typer relasjoner

Utforske mine relasjoner med andre

Forventninger vi har til hverandre i en relasjon

Hva er det som gjør en relasjon bra?

Hva betyr "samtykke" – en innledning til dette temaet?

Hva har jeg lært i dag?

Avsluttende øvelse

# Hva lærte du forrige gang?

Hva husker du fra forrige gang?

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



# Hva er en relasjon?

Hvordan vil du definere en relasjon?

Hva er det som binder folk sammen?

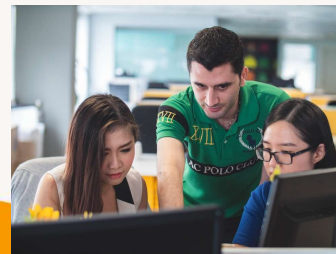
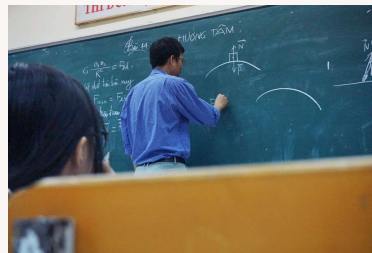
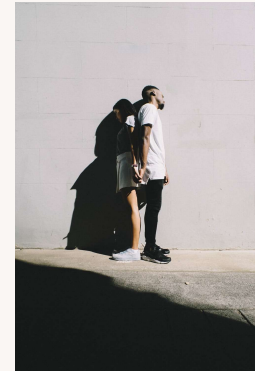
Hvordan påvirker personer på hverandre og hvordan kommuniserer de i forskjellige typer relasjoner?

Lag en liste over dine relasjoner

Hva er det du liker ved å ha forskjellige mennesker i livet ditt?

Hva er det som er vanskelig for deg når det gjelder relasjoner?





# Forventninger i en relasjon

Skriv ned det du  
tenker kvinner, menn,  
unge mennesker og  
barn ønsker og har  
behov for fra ulike  
relasjoner

Diskuter likheter og  
ulikheter mellom  
gruppene

Hva er det du legger  
merke til?

Hvorfor er det viktig å  
ha forskjellige og  
ulike typer relasjoner?

## Forventninger i en relasjon

Finn frem din  
liste over egne  
relasjoner

Skriv ned dine  
forventninger  
og behov, og  
om de blir  
oppfylt

Er dine  
forventninger  
og behov alltid  
dekket i dine  
relasjoner?

Hvis ikke –  
hvorfor ikke?

# Forventninger i en relasjon

Etter du har tenkt  
på hvilke  
forventninger  
andre har i forhold  
til deg, tenk på og  
skriv ned...

...hva andre  
mennesker  
*forventer* av meg

...hva andre  
mennesker *trenger*  
fra meg

...hva andre  
mennesker *får* fra  
meg

# Kjærestereelasjoner

Hva er det som gjør andre mennesker tiltrekkende for deg?

Hva er det som er viktig når du velger å være sammen med noen?



# Å starte en relasjon

## Steg 1

Vurder om du har gode følelser for den andre personen



Hva slags følelser har du? Er de romantiske? Hva er det du liker ved den andre personen og hvorfor?

## Steg 2

Vurder om den andre ønsker å vite om dine følelser. Tenk gjennom hvordan du vil ha det og hva du vil gjøre dersom du får en negativ, nøytral eller positiv respons



Hvor passende er denne relasjonen? Er vedkommende omtrent samme alder som deg? Er vedkommende singel? Hvordan har du blitt kjent med vedkommende? Tenk på hvordan de kunne reagere og følelsene du kunne sitte igjen med.

## Steg 3

Velg den beste måten å vise dine følelser på



Mennesker bruker ulike måter å uttrykke seg på; du kan være frampå og snakke med dem ansikt til ansikt, eller sende dem en melding. Velg riktig tid og sted

## Steg 4

Vis dine følelser på en vennlig og åpen måte.



Vær klar over dine følelser, men gi den andre plass til å svare eller reagere på den måten vedkommende selv ønsker

## Steg 5

Planlegg en aktivitet eller bli enige om å fortsette som venner



Respekter den andres rett til å velge.

# Å håndtere avvisning

'Skrell løken' for å  
identifisere følelsene  
og tankene dine.  
Dette er OK



Vær snill med deg selv  
og ta tak i egne tanker



Tenk gjennom hva  
som kan hjelpe?  
Kan "broer bygges"  
eller er det bedre å  
bare gå videre



Gjør noe eller møt med  
noen andre som kan  
hjelpe deg til å føle deg  
positiv om deg selv



## Gå sakte og gradvis fremover



- Vær bevisst på egne følelser
- Oppretthold andre vennskap og interesser
- Planlegg og gjør morsomme ting sammen
- Gi hverandre tid til å være fra hverandre i perioder
- Sjekk med hverandre hvordan dere har det og vær sikker på at begge er fornøyd med hvordan ting går
- Lytt til tilbakemeldinger fra mennesker du stoler på og har tillit til

# Gode og sunne relasjoner

Lag to lister, en for hva du vil beskrive det som kjennetegner positive relasjoner og en for det som kjennetegner negative relasjoner

Kjenner du noe igjen fra egne relasjoner i disse to listene?

Positive relasjoner



Negative relasjoner

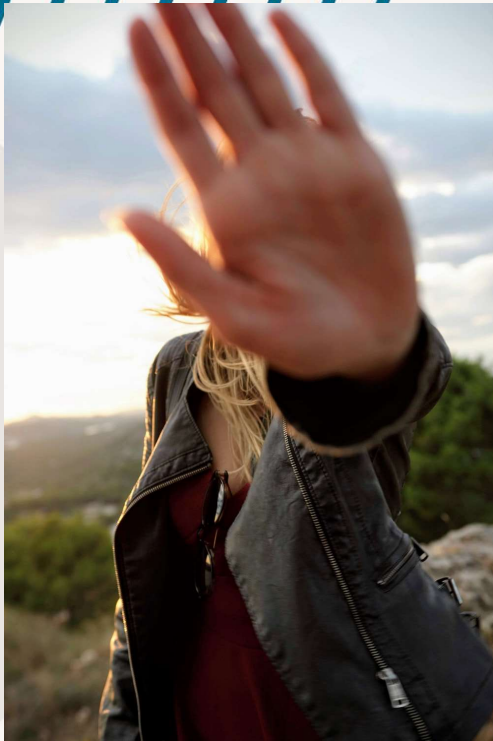


# Samtykke



- Hva er samtykke?
- Hva innebærer seksuelt samtykke?
- Hva sier lovverket om sex og samtykke?
- I tillegg til alder, hva må du ellers tenke på når du sier ja til seksuell omgang med en annen person?
- Diskuter din forståelse av de 3 hovedkomponentene i "*Informert samtykke*" – som er: a) vite hva du sier ja til, b) forstå hva som er forventet og c) frivillig gå med på å delta i aktiviteten
- List opp så mange ting som mulig som kunne gjøre det vanskelig for noen å gi sitt informerte samtykke

# Samtykke og sunne relasjoner

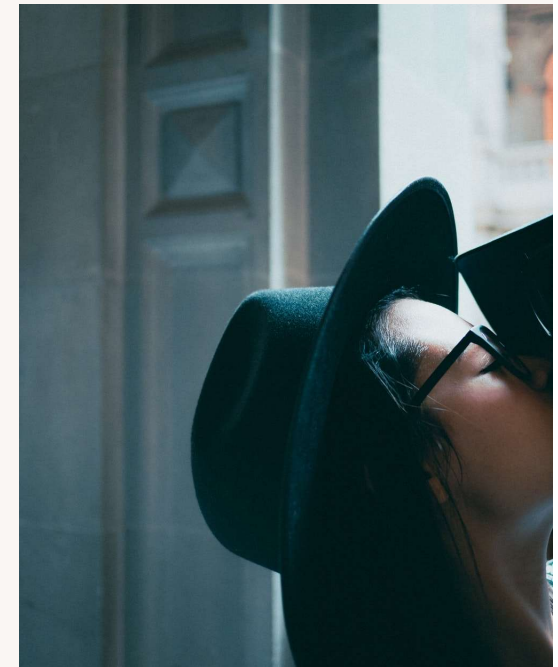


I en sunn og positiv relasjon, skal begge parter kunne uttrykke sine egne følelser og respektere hverandres grenser når det gjelder sex. Du skal ikke bli tvunget til å ha sex for å kunne beholde kjæresten din. Kanskje du synes det er nok å kysse og holde hverandre i hånden, men ikke ønsker noe mer akkurat nå.

I en sunn og positiv relasjon skal begge parter kunne bestemme om vedkommende vil ha sex og når det føles riktig for vedkommende. I en slik relasjon må du respektere den andres følelser og valg.

Hvis du tenker på og lurer på om du skal ha sex, husk:

- Du skal være trygg og komfortabel med dine valg.
- Snakk med kjæresten din om trygg sex; som f.eks. å teste seg for kjønnsykdommer og vurdere ulike prevensjonsmetoder.
- Vær ærlig med deg selv og med kjæresten. Hvis du ikke ønsker å ha sex er det ok, og kjæresten din må respektere dette.
- Hvis det er noe som gjør deg redd/engstelig eller får deg til å føle ubehag, kan du si nei *når som helst*.
- Du har rett til å snakke åpent og ærlig om din bekymringer og følelser.
- Hvis kjæresten din prøver å true deg eller presse deg til å ha sex, kan det være et tegn på et usunt forhold. Uansett hvor lenge du har vært sammen med noen, eller hvor mange ganger dere har hatt sex tidligere, har du rett til å si nei når som helst.
- Hvis kjæresten ikke tar et nei for et nei, og gjentatte ganger presser deg verbalt, emosjonelt eller fysisk, kan dette være et tegn på misbruk.
- Du har kontroll over din egen kropp, og ingen andre har rett til å fortelle deg hva du skal gjøre med den.



## Gi & Ta

- Hva skjer hvis det alltid er deg som *giri* en relasjon?
- Hva skjer hvis du bare *tar* fra den andre?
- Hvordan ser en 'gi-og-ta'-relasjon ut?
- Hvordan kan du finne ut hva du kan gi til en annen person?



# Kjærlighetspråk

Mennesker viser kjærlighet og føler at de er elsket på forskjellige måter.

- Hva er det som får deg til å føle at du er elsket og at andre bryr seg om deg?
- Hva med andre mennesker som betyr noe for deg?
- Hvorfor er det viktig å forstå hva andre trenger for at de skal føle at du bryr deg om dem



Kvalitetstid



Fysisk behag



Positivitet og  
godhet



Fine,  
oppmuntrende  
ord



Omtenksomme  
gaver

# Hva har du lært?

Hva vil du huske fra i dag?

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

Hvilke ferdigheter vil du øve på?

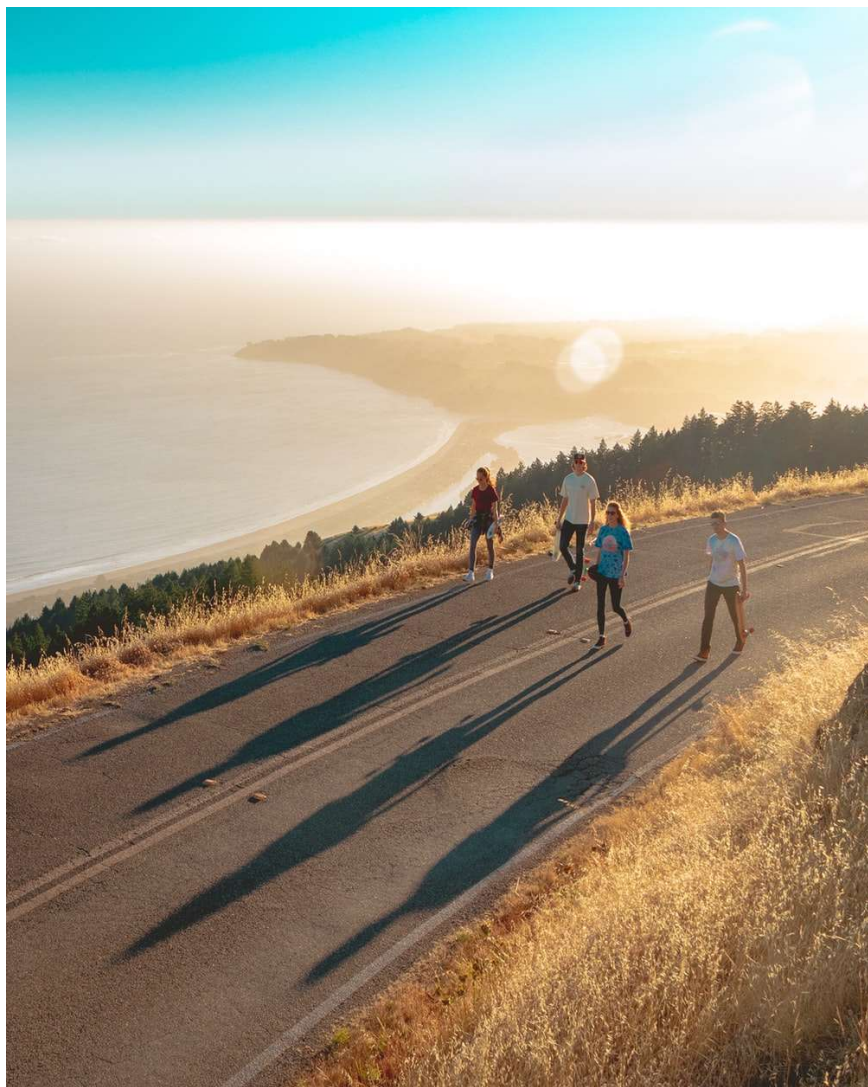
Opplever du at dette har vært nyttig og i så tilfelle hvorfor?

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



# Avsluttende øvelse

Skriv en liste over ting som du tenker er nødvendige for å få til en vellykket og god relasjon - for eksempel ærlighet, tålmodighet, å dele ting.....



Din  
livskvalitet =  
kvaliteten i  
dine  
relasjoner