



# Trygg til handling

## Arbeidsbeskrivelse for ledere

## Intro:

Dette arbeidsheftet er til deg som har ansvaret for gjennomføring av «Trygg til handling» på din arbeidsplass. I heftet finner du forslag til hvordan opplæringen kan gjennomføres.

## 1. Forarbeid:

- a) Ansatte er forberedt og det er satt av 3 timer til opplæring i personalet.
- b) Leder/ansvarlig har satt seg godt inn i materialet i forkant.
- c) Send på e-post/skriv ut arbeidsheftene.
- d) Undervisningen foregår på felles storskjerm. Sjekk at teknikk virker! Sitt slik at det kan jobbes med små oppgaver underveis.

## 2. Introduksjon av «Trygg til handling» for kolleger:

- a) **Informasjon i plenum:** Det er barn og unge i vårt nærmiljø som opplever vold og overgrep. Vi treffer dem i barnehagen, skolen, helsestasjonen, på lekeplassen/butikken og i fritiden.

**Vi skal bli bedre** til å se disse barna/ungdommene og lære mer om konsekvenser av vold, seksuelle overgrep og omsorgssvikt. Vi skal øke kompetansen i å snakke med barn om vold og andre vanskelige tema, og bli trygge på hva vi skal gjøre videre.

«Trygg til handling» består av to videomoduler med teori, eksempler og arbeidsoppgaver + arbeidsheftet. Vi blir loset gjennom opplæringen med oppgaver underveis. Når det kommer et «pling» fortsetter filmen.

Modul 1: Konsekvenser ved vold og overgrep (35 minutter). Teori.

Etter første modul tar vi en liten beinstrekk/pause.

Modul 2: Samtaler med barn (65 minutter). Praktiske tips og oppgaver.

Etter at vi har gått gjennom modul 1 og 2, skal vi øve på case.

**Vi jobber med** denne opplæringspakken sammen i dag (3 timer), i tillegg har dere tilgang til filmer, ekstramateriell og oppgaver.

- b) **Del ut heftet** til hver enkelt som de kan kikke i underveis og notere i.
- c) **Gå i gang.** Legg inn en liten oppsummering (5 min) etter modul 1. Umiddelbare innspill, betydningen av teorien og forståelsen av barn og unge. Ta deretter en pause og fortsett med modul 2 (eventuelt kan modul 2 gjennomføres ved seinere anledning).

### 3. Oppsummering ved leder/ansvarlig etter modul 2:

- a) **Korte innspill/dialog:** Få umiddelbare innspill, hvordan er kunnskapen nyttig i egen hverdag? Hvordan kan vi bruke det vi har lært? Hvordan kan vi bruke ekstramateriellet? Løft frem betydningen av å trene.
- b) **Hva gjør jeg ved bekymring?** Snakk om rutiner og hjelpetjenester i din kommune.
- c) **Gjennomføre praktisk trening i personalet.** Se vedlagte case i heftet for lederen. Det er laget case for barnehage, barneskole og ungdomsskole. Velg den som er aktuell. Leder/ansvarlig leser opp case og løser ansatte gjennom øvingen.
  1. Sett sammen grupper på 3-5 personer. Velg en voksen og ett barn, resten er observatører.
  2. Gi felles informasjon til hele gruppen om bakgrunnen for at den voksne skal snakke med barnet.
  3. Ta barnet med ut på gangen og gi barnet sin fortelling ( gjerne i første person; *Du var redd, du løp og gjemte deg*)
  4. Sett i gang rollespill. Instruer gruppen i at det er lov å ta time-out for å få hjelp av observatørene, drøfte hvordan vi går videre i samtalen. OBS! Det kan fort bli mye snakk *om* hva man skal gjøre – her er det viktig at man faktisk *prøver/trener* på selve samtalen

5. Time-out etter ca 7 minutter. Be gruppen drøfte hva som skjer, hvordan vil de gå videre. De kan evt bytte voksen hvis en av de andre vil prøve seg. Sett i gang trening igjen.
6. Ny time-out etter ca 5 minutter. Be gruppen snakke om hvordan dette var, hva åpnet for barnet/ungdommen, hva var den voksnes utfordringer.
7. Gjennomgang i plenum. Be om tilbakemeldinger/refleksjoner
  - Hvordan var det å være den voksne (utfordringer, mestring)
  - Hvordan var det å være barnet (hva åpnet/lukket)
  - Hva la observatørene merke til

Hvis det er mer tid, kan flere av casene drøftes, eller dere kan lage egne.

#### d) **Oppsummere samlingen**

- Oppfordre til aktiv bruk av opplæringspakken.
- Det er viktig å bruke materialet i fortsettelsen.
- Ta det frem, kikk på, snakk sammen!
- For å bli tryggere er det viktig at vi trener.

## 4. **Oppfølging i personalet i etterkant**

- a) **Hold fokuset oppe:**  
Sikre jevnlig drypp og øvelse i personalet.
- b) **Etter et halvt år:** Repetisjon og fordypning etter behov på personalmøte.
- c) **Jevnlig oppfølging:** Vold i nære relasjoner er fast tema på personalmøte minst en gang i året.

## TRENINGSOPPGAVE TIL GRUPPENE m/instruks til leder/ansvarlig

Det er laget case for barnehage, barneskole og ungdomsskole. Velg den som er aktuell. Leder leser opp case og loser ansatte gjennom øvingen.

1. Sett sammen grupper på 3-5 personer. Velg en voksen og ett barn, resten er observatører.
2. Gi felles informasjon til hele gruppen om bakgrunnen for at den voksne skal snakke med barnet.
3. Ta barnet med ut på gangen og gi barnet sin fortelling ( gjerne i første person; Du var redd, du løp og gjemte deg)
4. Sett i gang rollespill. Instruer gruppen i at det er lov å ta time-out for å få hjelp av observatørene, drøfte hvordan vi går videre i samtalen.

*OBS! Det kan fort bli mye snakk om hva man skal gjøre – her er det viktig at man faktisk prøver/trener på selve samtalen*

5. Time-out etter ca 7 minutter. Be gruppen drøfte hva som skjer, hvordan vil de gå videre. De kan eventuelt bytte på å være den voksne hvis en av de andre vil prøve seg. Sett i gang trening igjen.
6. Ny time-out etter ca 5 minutter. Be gruppen snakke om hvordan dette var, hva åpnet for barnet/ungdommen, hva var den voksnes utfordringer.
7. Gjennomgang i plenum. Be om tilbakemeldinger/refleksjoner
  - Hvordan var det å være den voksne (utfordringer, mestring)
  - Hvordan var det å være barnet (hva åpnet/lukket)
  - Hva la observatørene merke til

*Hvis det er mer tid, kan flere av casene drøftes, eller dere kan lage egne.*

## Treningsoppgave Barnehage

### Bakgrunn for samtalen (informasjon til hele gruppen)

Anna er 5 år. Barnehagen opplever at hun ofte «forsvinner», mister fokus, og det virker som om hun ikke er helt til stede. Hun kan sitte og se ut av vinduet og reagerer ikke når dere snakker til henne. Hun er engstelig og vil helst være i nærheten av en voksen hele tiden. Hun er ofte sist ut og har flere ganger spurt om å få være med en voksen hjem etter barnehagen. Anna ser trist og lei seg ut.

**Til den voksne:** Du skal snakke med Anna og forsøke å få hennes historie

Barnet tas med bort fra gruppen og får sin historie:

Du bor med mamma og stefar Bjørn. Mamma jobber ofte om kveldene og da er du alene hjemme med Bjørn. Du liker det ikke når Bjørn vil leke mamma og pappa og sove i din seng. Du får vondt og syns det er ekkelt. Du later som om du sover og du spør ofte mamma om du kan få sove hos venninner i helgene. Bjørn har sagt at det må være hemmelig.

**Til Anna:** Kjenn etter hva som åpner/lukker i samtalen.



## Treningsoppgave Barneskole

### Bakgrunn for samtalen (informasjon til hele gruppen)

Jens, 10 år, er mye sint på skolen. Han kan gå fra timene i raseri, etter å ha kastet bøker og veltet pulten. I friminuttene havner han ofte i konflikter med de andre barna, og noen ganger hender det at Jens slår, eller kaster ting etter andre.

I går skjedde det en episode der Jens og en annen gutt var uenige om frispark i fotballbingen. Jens dyttet til den andre gutten og ble dyttet tilbake, før en lærer kom til og fikk stoppet guttene. Læreren formante guttene og sa at det ikke er lov til å slå eller dytte når man er uenig. «Hvorfor ikke?» sier Jens, «det er voksne som slår dobbelt så hardt som meg»

**Til den voksne:** Du skal snakke med Jens og forsøke å få tak i hva han opplever

Barnet tas med bort fra gruppen og får sin historie:

Du bor med mamma, lillebror og pappa. Pappa har mistet jobben og er nå mye hjemme. Mamma og pappa krangler mye om penger og noen ganger dytter de hverandre når de krangler. Du prøver å passe på lillebror, slik at han ikke hører og ser alt. Blant annet setter du på musikk til han og holder han opptatt inne på rommet når du hører at mamma og pappa begynner å krangle. Noen ganger, når du blir sint hjemme eller ikke gjør leksene dine, har mamma dyttet deg. En gang slo mamma hardt i ansiktet ditt, men det fortjente du, for du var så frekk. Du tenker mye på mamma og pappa og synes det er vanskelig å konsentrere deg på skolen. Du kjenner at du blir fort sint og vet ikke helt hva som skjer.

Til Jens: Kjenn etter hva som åpner/lukker i samtalen.

## Treningsoppgave Ungdomsskole

### Bakgrunn for samtalen (informasjon til hele gruppen)

Lene, 14, går på ungdomsskolen. Hun klarer seg greit faglig og sosialt. Den siste tiden har hun blitt mer stille og går mer for seg selv. Hun har en god venninne som går i en annen klasse.

Neste uke er det planlagt leirskole, men Lene nekter og sier at hun ikke skal på noe tur. Hun har gått fra skolen når dere skal planlegge turen og sier at ingen kan tvinge henne på leirskole. Foreldrene har bedt deg snakke med Lise for å finne ut hva som plager henne.

**Til den voksne (lærer/helsesykepleier/andre):** Du skal snakke med Lene og forsøke å finne ut hva som skjer.

### Barnet tas med bort fra gruppen og får sin historie:

For noen måneder siden ble du venn med en gutt på SnapChat. Denne gutten går på en annen skole enn deg, men du har hørt at de skal på leirskole sammen med dere. Denne gutten var veldig hyggelig først og dere ble gode venner og sendte mange meldinger og bilder til hverandre. Du sendte bilde av kroppen din, uten klær. Du fikk vite at han hadde vist bildet til noen og han ba deg sende flere bilder, hvis ikke ville han sende det videre til andre. Du har ikke sendt flere bilder, men er skikkelig kvalm og redd for at han skal vise bilder på leirskolen, eller til andre. Du vet jo at du egentlig ikke skulle sende slike bilder, men du trodde du kunne stole på denne gutten. Du er redd for hva mamma og pappa vil si, du vil jo ikke skuffe de.

**Til Lene:** Kjenn etter hva som åpner/lukker i samtalen.