



unge tanker

...om kjærlighet





*Ofte er det sånn at man blir forelsket i dem som viser
at de er interessert i deg.
Joachim, 21 år*





Hvordan bruke filmen

FFOU har skrevet dette heftet som en oppfølging til filmen ”Unge tanker om kjærlighet”. Det er ment både for grupper av ungdom med funksjonshemninger, deres kjærester og andre som finner det aktuelt.

Vi skisserer her noen måter dere kan jobbe med temaet funksjonshemninger, forelskelse, seksualitet og kjærlighet. Heftet gir en kort presentasjon av ulike metoder som dere kan bruke og deltemaer med oppgaveforslag. Merk at dere enten kan bruke metoden (oppgaven) som er foreslått under hvert deltema, eller kombinere temaer og metoder etter eget ønske.

Merk at jo tryggere gruppen er på hverandre, jo enklere er det å få i gang samtalene. Lykke til med oppgavene!

Du finner mer informasjon og tekstheftet på www.ffou.no





Metodikk

Diskusjon

- Innled med spørsmål til gruppen og prøv å få dem til å diskutere seg i mellom.
- Still gjerne litt provoserende oppfølgingsspørsmål for å få diskusjonen på gli.
- Forbered noen spørsmål på forhånd i tilfelle diskusjonen stopper opp.

Tips: hvis diskusjonen stopper opp eller blir veldig ensidig kan det være en idé å dele gruppen i to hvor den ene halvparten skal mene det motsatte av den andre.

Bruk av case: Det kan også være nyttig å jobbe ut fra en tenkt historie eller situasjon. Benytt gjerne eksempler i dette heftet eller la gruppen være med på å utvikle caseoppgaver for hverandre.



*Jeg prøver alltid å fleipe med det, da blir ikke folk så redde for det.
Arne, 17 år*

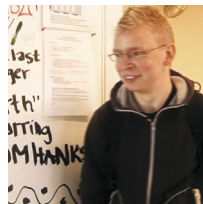




Rollespill

Rollespill kan være en fin måte å få fram både tanker og synspunkter på. Det kan også være lettere å få flere til å bidra fordi de ikke trenger å dele så mye av seg selv, men går inn i en annen rolle.

- Del gjerne gruppen opp i mindre grupper slik at alle får en aktiv del av rollespillet.
- La enten alle spille samme situasjon eller tenk ut ulike situasjoner for hver gruppe.
- Sett av ca 20 minutter til forberedelser og la så gruppene fremføre for hverandre.
- Diskuter sammen etterpå hva de ulike rollespillene viste.



*Ofta prøver jeg å late som ingenting i håp om at ingen skal merke det.
Linda, 20 år*





Gruppearbeid

Gruppearbeid er en bra måte å løse oppgaver med deltagelse fra alle. Dere kan også belyse forskjellige temaer i hver enkelt gruppe.

Vanlig gruppearbeid

- Hver gruppe jobber seg fram til svar som de skriver ned.
- Gruppene presenterer etterpå for alle hva de har kom met fram til
- Alternativt lager gruppen en veggavis/plakat som henges opp.



Cafédialog



- Det deles opp i grupper à maksimum 6 personer.
- Gruppen ruller til forskjellige cafébord som har ulike problemstillinger
- En cafévert ved hvert bord presenterer problemstillingen, hva forrige gruppe har kommet fram til, og ber gruppa skrive ned sine ideer på bordets papirduk
- Etter at gruppene har rullert ferdig presenterer cafévertene fra hvert bord resultatene i plenum.

*Etter en lang stund med smiling og kiking, gadd jeg ikke vente lenger.
Jeg tok affære. Anja, 21 år*





Skriv om det

En personlig måte å jobbe på. Metoden bevisstgjør egne tanker.

- Tydeliggjør på forhånd om noen skal lese det som blir skrevet, fordi det vil påvirke hva deltakerne velger å sette på papir.
- La deltakerne skrive en huskeliste til seg selv om ting de skal bli flinkere til.
- Alternativt la deltakerne skrive et tenkt brev til en god venn/venninne.

Lapper på veggen

Metode som kan brukes i kombinasjon med diskusjon eller andre metoder.

- Les opp spørsmål og la deltakerne skrive korte svar på post-it lapper.
- La deltakerne klistre opp lappen på veggen og beg runne svarene.
- Grupper eventuelt svarene for videre diskusjon

Jeg har ofte tenkt på å kysse en jente. Ambika 23 år





Tema

1) Hva er problemet?

En del funksjonshemmede synes det kan være utfordrende å få seg kjæreste. Den enkelte kan være redd for negative reaksjoner og holdninger i møte med andre, og det kan kreve mot å blottlegge sin funksjonshemning.

Diskusjon:

- Hvor ligger begrensningene/hindringene for å få seg kjæreste (eksempler: Joachim og Anette)
- Hvis begrensningene ligger hos deg selv – hva kan du gjøre med det?
- Hvis begrensningene ligger i samfunnet – hvorfor er det slik?

Ane og Vegard får kommentarer fra folk hvis de leier hverandre. Hvor mye skal til for at folk skiller seg ut? Hvem er det som ”bestemmer” hva som er annerledes? Hvem er mest utsatt for dette (her kan man trekke inn andre minoritetsgrupper som homofile, innvandrere osv)

Diskusjon - case:

Lise føler seg tjukk og er helt sikker på at det er derfor hun ikke får seg kjæreste.

Diskuter om dette er annerledes enn å føle at man ikke får seg kjæreste på grunn av en funksjonshemning.





2) Å tørre å ta initiativ

Å få seg kjæreste krever ofte at du tør å ta initiativ. Anja sier i filmen “tørr å få dem”, men hvis du føler deg annerledes kan utfordringen være ekstra stor.

Rollespill

Joachim skal møte russejenta han fikk telefonnummeret til. Spill hvordan dere tror det går!

Tips: Som oppfølgingstema kan du som gruppeleder følge med på om de velger å la Joakim fortelle henne om leddgikten. Hvorfor de har valgt å la han fortelle det eller ikke og hvilke konsekvenser det får, kan være et fint diskusjonstema.



Jeg pleier å være litt tilbakeholdende og vente på at jenter skal sjekke meg, men det har ikke skjedd så ofte da. Joachim, 21 år





3) Når forteller du om funksjonshemningen?

Når skal du fortelle om funksjonshemningen din til en du er interessert i? Er det forskjeller på funksjonshemninger når det gjelder dette? Hvis du har en synlig funksjonshemning – skal du da si noe om det selv eller vente til den andre personen spør?

Gruppearbeid

Diskuter disse spørsmålene i grupper. Som eksempler kan dere bruke sitatene i heftet.

Tips: Hvis det er en gruppe av ungdom med funksjonshemninger som løser oppgaven kan du la dem ta utgangspunkt i sin egen funksjonshemning. Hvis det ikke er det, kan du la noen tenke på en synlig og noen tenke på en skjult funksjonshemning for å få litt variasjon.

Lapper på veggen

Metode som kan brukes i kombinasjon med diskusjon eller andre metoder.

- Les opp spørsmål og la deltakerne skrive korte svar på post-it lapper.
- La deltakerne klistre opp lappen på veggen og beg runne svarene.
- Grupper eventuelt svarene for videre diskusjon





4) Å snu funksjonshemningen til noe positivt

Vaskelige situasjoner kan ofte ses eller brukes til noe positivt. Dette er tilfelle for Vegard som i en periode av livet opplever at erfaringene hans med hjertesykdommen gjør det lettere å komme i kontakt med jenter. Han kompensere dessuten for manglende fysisk styrke med å lære seg å være morsom.

Skriv om det

Skriv om hvordan du kan bruke funksjonshemningen til noe positivt. Hvis du ønsker deg kjæreste og synes det er vanskelig, er det noe du kan gjøre med deg selv?



Hvis du har eller har hatt kjæreste – hvilke erfaringer har du i forhold til funksjonshemningen din når det gjelder kjærester? Er det noe du kunne gjort annerledes?



Hvis du er sammen med en som har funksjonshemning – på hvilken måte påvirker funksjonshemningen din hverdag og dere som par? Hvilke positive sider er det ved å ha en kjæreste med funksjonshemning?

*Jeg er vant til ikke å ha draget. Det kan komme av høyden, det kan komme av sykdommen, men jeg tror mest av alt at det ligger i hodet.
Joachim 21 år*



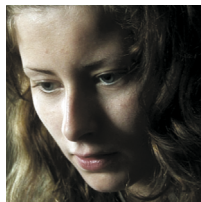


5) Å leve med funksjonshemmingen

Å leve med en funksjonshemming kan oppleves utfordrende på mange vis, ikke bare i forhold til å finne seg en kjæreste. Sitatene som er plassert rundt i heftet er med på å illustrere det.

Cafédialog

Bruk sitatene i heftet til å lage diskusjonstemaer i cafédialogen.



*Noen ganger skremmer jeg bort folk, da slipper jeg å bli avvist selv.
Merete, 19 år*





6) Sjekking

I filmen var det mange eksempler på sjekking.

- Anja er veldig direkte og frempå
- Joachim har til nå valgt å være litt tilbakeholden.
- Anette møter nye folk på internett

Vegard sier blant annet:

”Jeg synes det var spennende å høre om hva som hadde skjedd i den perioden jeg ikke var tilstede i klassen. Sånn at jeg hadde et møtepunkt med jentene, som de andre gutta ikke hadde”.



Har du noe møtepunkt? Hvilke måter å få kontakt på er de beste? Hvilken strategi bør man velge hvis man er på jakt etter kjæreste? Hvordan får man bedre selvtillit?



Diskuter i grupper eller lag rollespill rundt dette.

Jeg liker best små, lyse gutter. Khalid 25 år





FFOU

Funksjonshemmedes Fellesorganisasjons Ungdom (FFOU) er et samarbeidsorgan for funksjonshemmedes ungdomsorganisasjoner i Norge. FFOU ble stiftet i 1980 og har i dag 21 medlemsorganisasjoner. FFOUs overordnede mål er samfunnsmessig likestilling for funksjonshemmet ungdom.

www.ffou.no





*Jeg fortalte ikke om epilepsien for jeg fikk
anfall, og da ble han sur. Nå prøver jeg å
si det med en gang, men det er ikke så lett.
Peter, 25 år*





DVD kan bestilles hos:
Sosial- og helsedirektoratet
v/ Trykksaksekspedisjonen
e-post: trykksak@shdir.no
Tlf: 24 16 33 68
Fax: 24 16 33 69

Bestillingsnummer: IS-1397

