

INSTRUKSJONSARK - OPPSTARTSSAMTALE

Mål: Etablere relasjon og få en felles forståelse av hva som kjennes vanskelig i livet til den unge, hva som kjennes viktigst å få gjort noe med, lære om hvordan mobbing kan påvirke oss, og gi informasjon om hva samtalen videre kommer til å handle om. Introduksjon av støttesystem.

VERKTØY

HVORDAN BRUKE



Arket **Oppstartssamtalen** er meint som ei hjelp for å holde seg til strukturen slik at man kommer igjennom alle verktøya. Det kan være nyttig både for hjelper og den unge å se at dere følger en slik plan, og skriver på den.

Det står *bli kjent*. Dette er dere gode på. Poenget med å skrive det er bare at dere husker å sette av tid til litt småprat i starten første gang, for å få etablert nødvendig relasjon og tillit. Vis interesse for å finne ut litt hvem denne unge er, og fortell også litt om deg sjøl.

Fortell om taushetsplikta di. Si da også at det ofte kan være lurt at noen andre som bryr seg om den unge får vite litt av det dere har snakka om, men at du vil avklare dette i slutten av hver samtale. Si også at om det er noe du oppdager i samtalen som gjør at du blir veldig bekymra for den unge, så kan du bli nødt til å fortelle det til noen som kan hjelpe eller passe på. Du vil i så fall si fra til den unge først om hvem som får vite hva, og dere kan sammen finne trygge måter å gjøre det på.

Det er viktig at dere også snakker litt om mobbeopplevinga til den unge, før dere går videre. Start gjerne med å fortelle hva du har fått av informasjon om denne, og la den unge få anledning til å fortelle mer sjøl. Det viktige med dette er at den unge veit at du er klar over det du trenger å vite for å kunne hjelpe med dette. Poenget er ikke at den unge skal fortelle om det for å bearbeide det som har skjedd, men at den unge har grunn til å tro at du forstår. Så bruk gjerne spørsmål som «Er det mer du tenker jeg bør vite før vi starter med disse samtalen?» «Er det noe det er viktig for deg at jeg veit?»

Det er heilt greit om den unge ikke ønsker å fortelle noe nå. Du treng ikke stille konkrete spørsmål om opplevingene for å få den unge til å dele.

Det er mye dere skal gjennom denne timen, så 5-10 minutt til dette kan være nok.



Bruk **Kartleggingssark etter mobbing** Fyll ut arket sammen, den voksne skriver. Først kryss av nedover, så snakker/skriver dere om tanker og følelser når det er vanskelig.

Hva kan skjemaet fortelle oss om det som er vanskelig for barnet/ungdommen? Er det enkelte arenaer som peker seg ut? Sliter eleven mest med tanker eller følelser eller begge deler?



Vondt etter mobbing

Forklar den unge at dette dessverre er veldig vanlig for barn og unge som har opplevd mobbing, og at det skjer fordi kroppen forsøker å passe på at dette ikke skal skje igjen. Vi har alle system i hjernen vår som forsøker å fange opp alt som kan bli farlig for oss, og som sender ut signal gjennom følelser og kroppslige reaksjoner ved behov. Også tankene våre er en del av dette hjelpelaget som skal beskytte oss mot fare. De som har opplevd mobbing, eller andre traumatiske/ekstra vonde opplevinger, får ofte et ekstra sterkt alarmsystem. Det fanger opp flere signal på fare, og kan tolke ting som farlig også når det egentlig er trygt. I tillegg blir reaksjonene det sender ut gjerne ekstra kraftige. Derfor blir disse barna og ungdommene ofte gående med slike tanker, følelser og kroppslige reaksjoner nesten heile tida. Og da er det ikke så rart at handlingene deres ofte blir prega av dette også, slik at man unngår å gjøre ting som kunne vært bra for seg, eller gjør ting som ikke er bra verken for seg sjøl eller andre.

	<p>Gå videre til Bedre etter mobbing. Dette er slik vi egentlig vil ha det. Slike tanker hjelper oss, og disse følelsene er gode å kjenne på. Og det å gjøre slike handlinger kjennes også bra, og i tillegg har man det oftest også bra i kroppen. Når man har det slik er det mye lettere å klare det man vil og skal i hverdagen. Man har det bedre i seg sjøl og bedre sammen med andre. Dette er målet, men det kan dessverre ta både tid og hardt arbeid å nå det. Forhåpentligvis kan vi gå et stykke på veg mot målet i lag i disse samtalene.</p>
	<p>Vis bildet som viser hva vi trener på i disse samtalene, og spør den unge om det er noe av dette som kjennes ekstra viktig å jobbe med? Kryss av på arket der dere skal definere mål.</p>
<p>KJENNE MEG TRYGGERE PÅ MEG SJØLV KJENNE MEG TRYGGERE PÅ ANDRE HA DET BETRE I KVARDAGEN HA MEIR TRU PÅ AT EG KAN FÅ DET BRA I LIVET</p>	<p>Som dere ser er det forslag til ferdige mål den unge kan velge mellom på arket for Oppstartssamtalen. For de fleste er det vanskelig å komme på aktuelle mål, så det kan være enklere å velge mellom mål som vi tenker det er mulig å oppnå gjennom dette verktøyet.</p>
<p>MITT STØTTESYSTEM!</p> <p>1. Hvem er viktig for meg? (1)</p> <p>2. Hvem kan hjelpe meg? (1)</p> <p>3. Hvem kan jeg hjelpe? (1)</p> <p>4. Hvem kan jeg snakke med? (1)</p> <p>5. Hvem kan jeg snakke med? (1)</p> <p>6. Hvem kan jeg snakke med? (1)</p> <p>7. Hvem kan jeg snakke med? (1)</p> <p>8. Hvem kan jeg snakke med? (1)</p> <p>9. Hvem kan jeg snakke med? (1)</p> <p>10. Hvem kan jeg snakke med? (1)</p>	<p>Mitt støttesystem. Når den unge nå skal lære og øve på teknikker for å få det bedre, kan det være fint å være klar over hvilket støttesystem som kan hjelpe. Det er bra om dere har tid til å fylle det ut sammen, men eventuelt kan det gjøres heime. La den unge få med seg arket heim, eller ta bilde av det med mobilen sin for å huske.</p>
<p>OPPSTARTSAMTALE</p> <p>1. HVA ER MÅLET?</p> <p>2. HVA ER MÅLET?</p> <p>3. HVA ER MÅLET?</p> <p>4. HVA ER MÅLET?</p> <p>5. HVA ER MÅLET?</p> <p>6. HVA ER MÅLET?</p> <p>7. HVA ER MÅLET?</p> <p>8. HVA ER MÅLET?</p> <p>9. HVA ER MÅLET?</p> <p>10. HVA ER MÅLET?</p>	<p>Når det gjelder videre avtaler er det fint å høre med den unge når det passer best å møtes, sjøl om det kanskje i realiteten ofte vil være få alternativ du har å tilby. Det er lurt å legge opp til at dere møtes en gang i uka framover i den grad mulig.</p>