



**PLAY IT RIGHT
OG
PICTURE IT RIGHT**

Malin Lilenes Tvedt, Vernepleier,
Habiliteringsavdeling Voksne, Helse Fonna.

Hva er Play it right?



- ❖ PIR er et praktisk samtaleverktøy om seksualitet
- ❖ Målgruppe: Unge og unge voksne fra 12-25 år
- ❖ Kunnskapsgrunnlag fra Good Life Model og med teknikker fra kognitiv atferdsterapi
- ❖ Utviklet av RVTS Øst og KRUS-Kriminalomsorgens utdanningssenter
- ❖ Nano har stått for den visuelle utformingen
- ❖ Illustrasjoner er laget av Cathrine Finnema



FILM

Play it Right består av en fysisk koffert med følgende innhold:

- 7 kortstokker
- Håndbok
- Reguleringssterner
- Samtaletermometer
- Målfigur
- Endringsfigur



7 temabaserte kortstokker



- Mulighet for individuell tilpasning
- 4 kortstokker har markerte nivåforskjeller
- Skaper trygge og forutsigbare rammer for den som skal lede samtalen
- Målet er ikke å finne riktig svar, men å kunne undre sammen og skape refleksjon!
- Tema og konkrete kort velges ut på forhånd, trekkes ikke tilfeldig!



Håndbok: Dialog om seksualitet

- Oppslagsverk med korte kapitler
- Inneholder blant annet
 - Fakta om fenomen
 - Eksempler
 - Råd til hva du bør tenke på i samtalen
 - Refleksjonsspørsmål du bør stille deg selv som fagperson før du snakker om tema
- To kapitler om lovverk:
 - *seksuallovbrudd*
 - *taushetsplikt, avvergeplikt og opplysningsplikt*





Gul terning brukes for å aktivere.



Blå terning brukes for å regulere ned.

REGULERINGSTERNINGER

Samtaleregulering

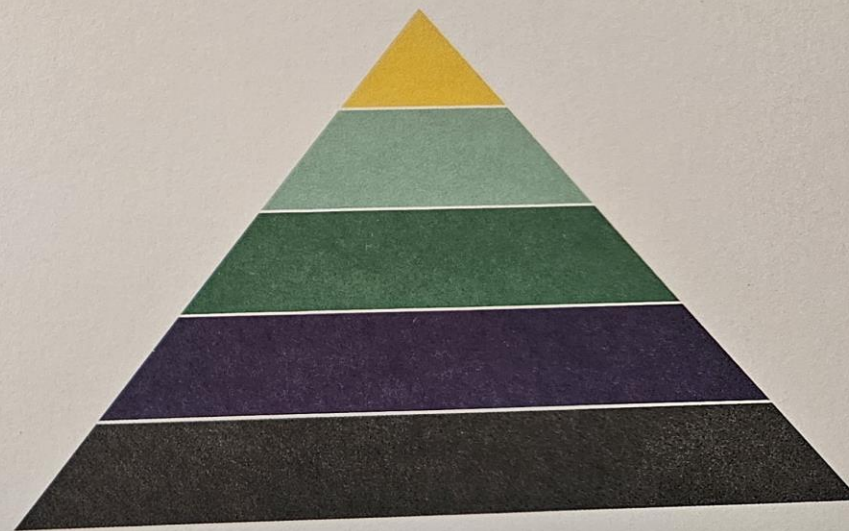
- Et hjelpemiddel som brukes for å «måle stemningen»
- Kan brukes av den som man har samtale med
- Kan også brukes av deg for å sjekke om du tolker stemningen riktig.



Målfigur

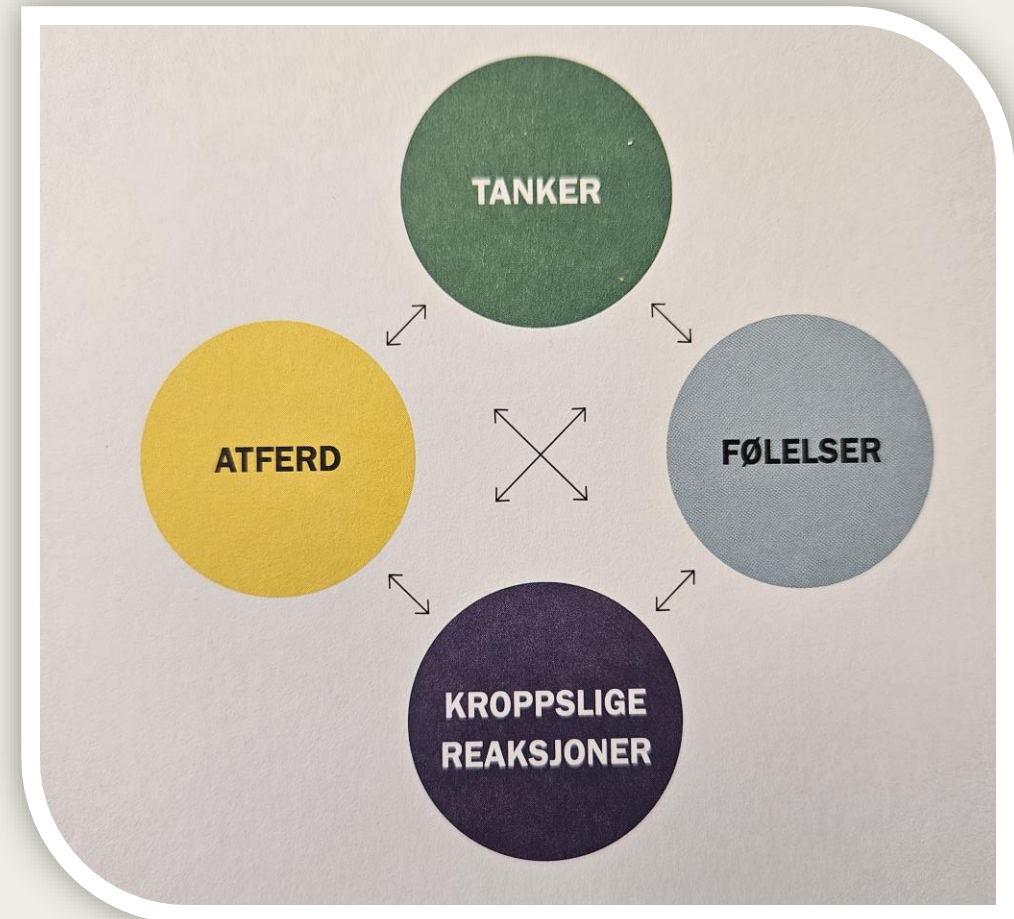
- Målskjema med punkter som kan være viktig å reflektere rundt.
- Målpyramide som motiverer til å dele hovedmål opp i mindre delmål.

Beskrivelse «smarte mål»	Ja/Nei
Er målet S pesifikt? Kan du se det for deg?	
Er målet M ålbart? Hvordan vet du at du har fått det til?	
Er målet A ktuelt? Er det viktig for deg?	
Er målet R ealistisk? Kommer du til å få det til?	
Er målet T idsbestemt? Når skal du ha fått det til?	
Er det mulig å E valuere målet? Hvordan skal du vite at du er på vei?	



Endringsfigur

- Oppfordrer til å reflektere rundt tanker, atferd, følelser og kroppslige reaksjoner i aktuelle situasjoner.
- Bevisstgjøring
- Metode innen kognitiv atferdsterapi; «Kognitive diamant»



Play it Right



- Gir kunnskap om kropp og seksualitet
- Trygger fagfolk og foresatte

MEN

- I behov av tilpassing for å favne barn, unge og voksne med kognitiv funksjonsnedsettelse.

PICTURE IT RIGHT

Styringsgruppe

Randi Hjelmervik
Ulla Bjørndahl

Prosjektledere

Malin Lillenes Tvedt
Rona Andersgård

Arbeidsgruppe

HAB;
Jannecke Cathrin Foss Gjertsen
Lisbeth Kristin Løknes

Kriminalomsorgen;
Halvor Fjellstad

Statens barnehus;
Linda Ellingsen Onsum

BUP;
Aina Midttun Haukaas

Konfliktrådet;
Ellen Oliver



Nano har stått for den
visuelle utformingen
Illustrasjoner er laget av
Kjerstin Keller

Brukerperspektivet?

Picture it Right

Nyhet!

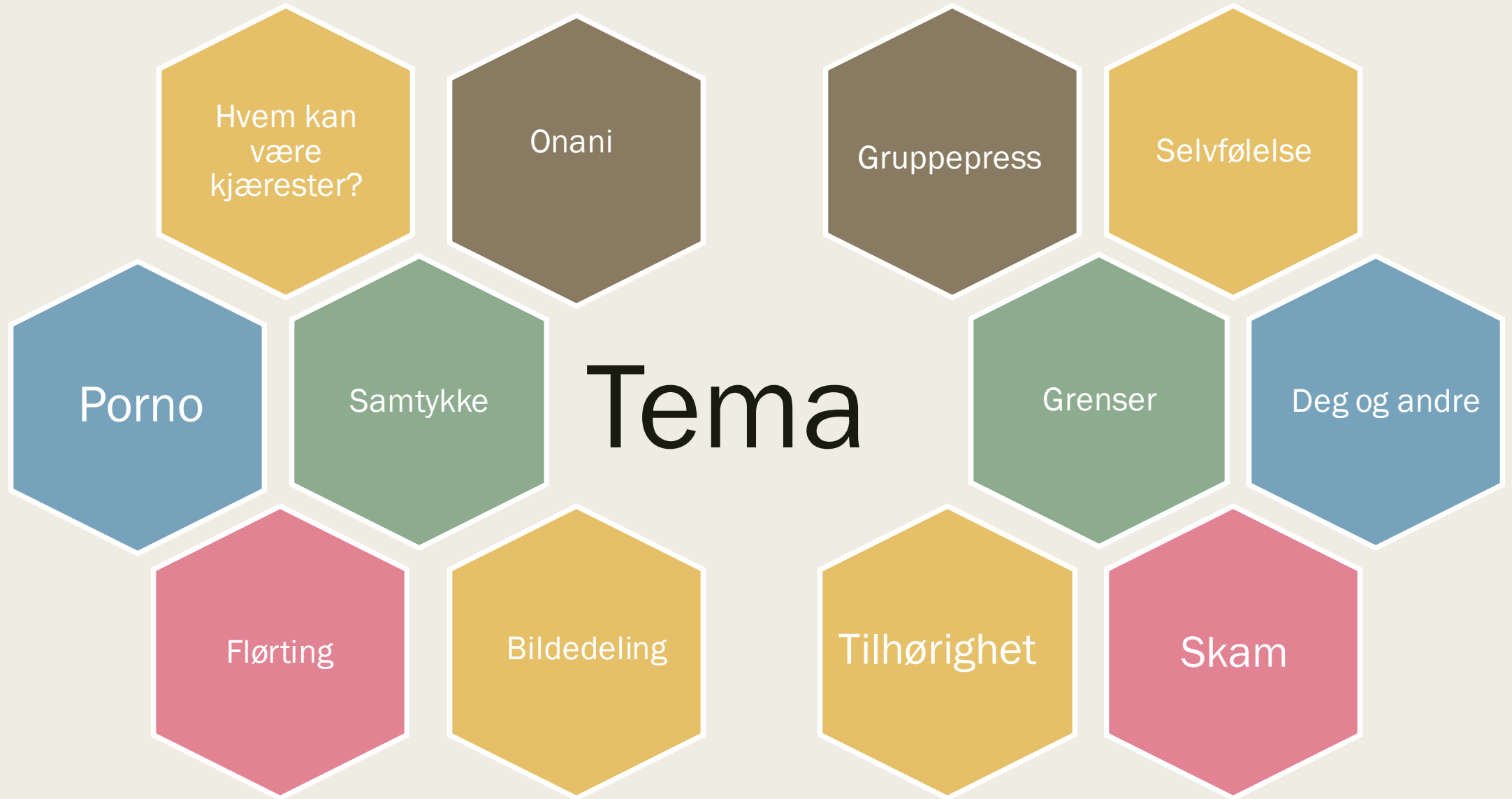
Kommer snart!

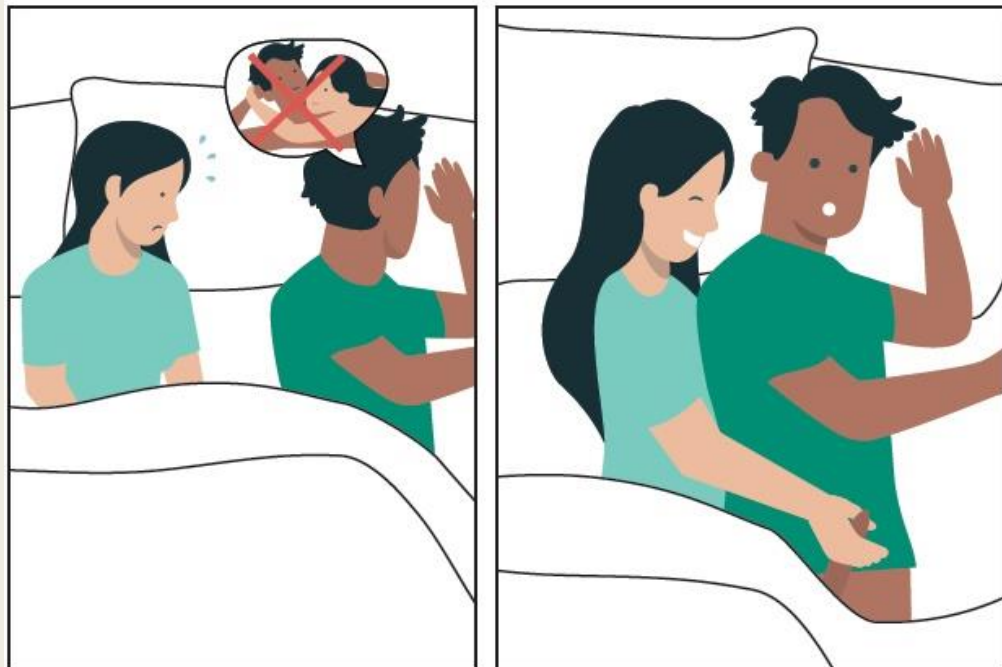
- Et visuelt støttemateriell i Play it right!
- Brukes for å kunne tilpasse samtalene med bildestøtte for de som har behov, eller ønske, om det.
- Laget for å fremme refleksjon og ikke bare opplæring i seksuell helse i møte med den unge og voksne med kognitiv funksjonsnedsettelse
- Vil bli tilgjengelig via QR kode for alle som kjøper Play it right kofferten, også for de som har kjøpt den tidligere!

Picture it right består av

- 10 tegneseriekort
- 3 bildekort
- Tilhørende refleksjonsspørsmål til alle kortene
- Tomme tegneserieruter
- Kroppsfigur til bruk i samtale
- Enkeltbilder av hovedpersonene i kortene
- Veiledningshefte







8 Sex og samtykke

Karl og Monika er kjærester og har hatt sex flere ganger. En kveld de har lagt seg for å sove, kjenner Monika at hun er kåt. Monika vil ha sex med Karl. Karl snur ryggen til og sier han ikke har lyst på sex i kveld. Monika tar på penisen til Karl og begynner å onanere han.

Forberedelse: Tenk gjennom hva du skal fokusere på i samtalen og velg ut de spørsmålene som passer på forhånd.

? Refleksjonsspørsmål:

- Hva ser du på bildene?
- Det står at Monika er kåt, hva betyr det tror du?
- Det står at Monika onanerer Karl. Hva betyr å onanere?
- Hvorfor tror du Monika begynner å onanere Karl, når han har sagt nei til sex?
- Hva tror du Karl synes om at Monika begynner å onanere han når han har sagt at han ikke har lyst til å ha sex?
- Karl og Monika er kjærester. Må Karl alltid ha sex med Monika når hun vil?
- Hvordan kan Monika vite om Karl har lyst til å ha sex?
- Hva er fint med sex?

Tips til bruk av kortene:

- For flere forslag til refleksjonsspørsmål til dette kortet, se i veiledningsheftet
- Bruk gjerne den tomme kroppsfiguren der en kan tegne/skrive hvor man kjenner følelsene i kroppen, bruk gjerne farger som beskriver ulike følelser
- Lag gjerne tankebobler knyttet til profilbildet du finner av karakteren i tegneserien



13 Bildedeling

Kari finner ut at kjæresten hennes, Per, har delt nakenbildet som hun sendte til han

Forberedelse: Tenk gjennom hva du skal fokusere på i samtalen og velg ut de spørsmålene som passer på forhånd.

? Refleksjonsspørsmål:

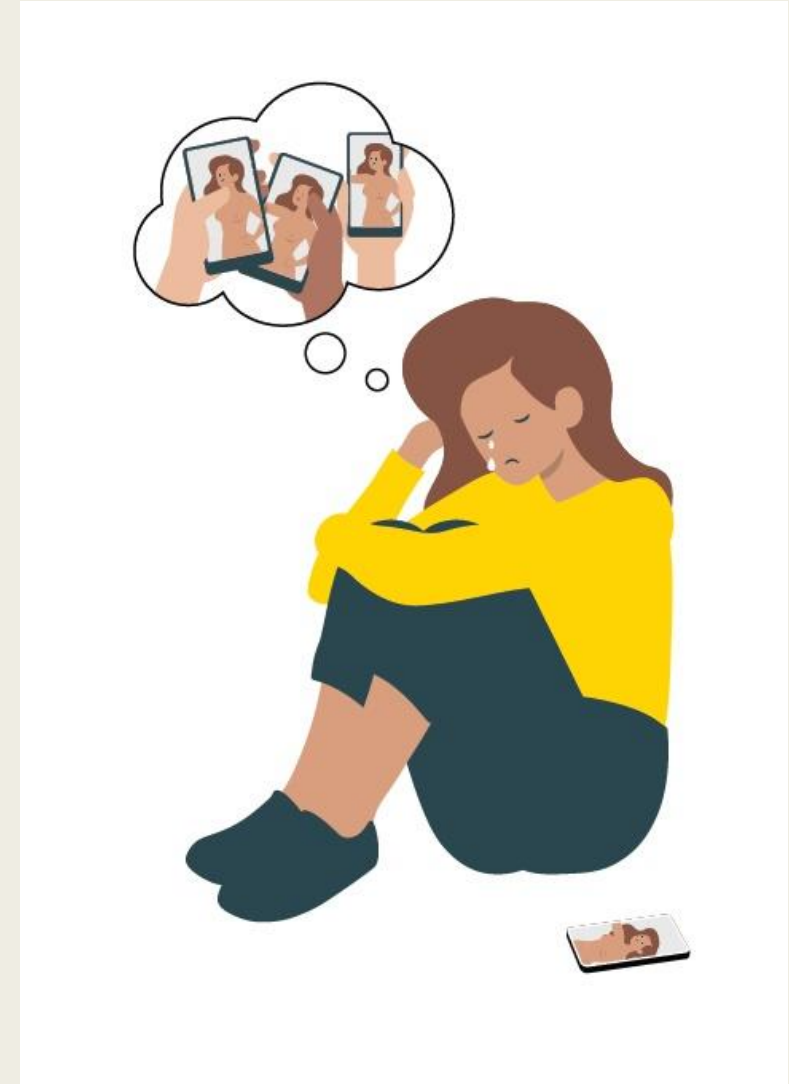
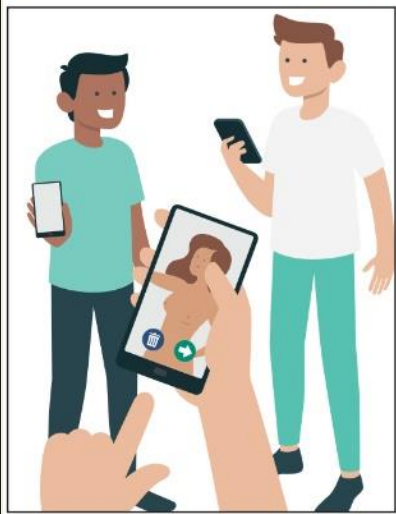
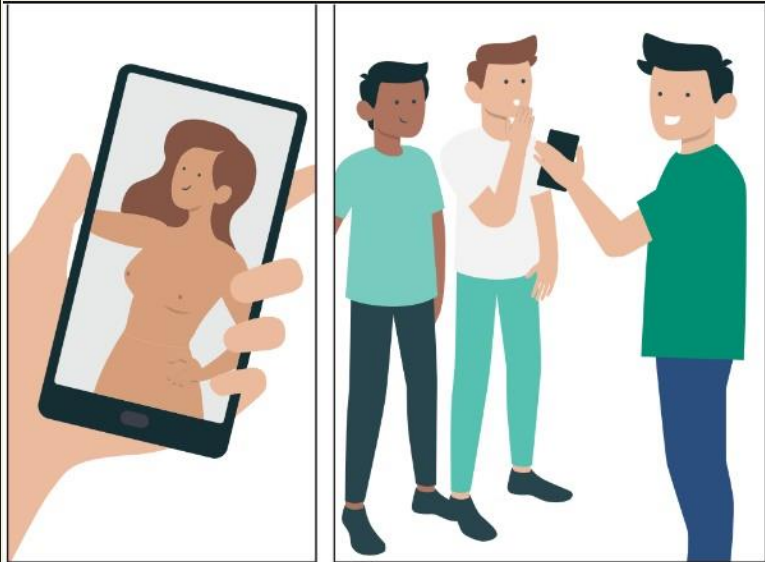
- Hva ser du på bildene?
- Hva tror du Kari tenker og føler på dette bildet?
- Hva tror du familie og venner sier om Kari hvis de finner ut hun har sendt nakenbilde?
- Hvorfor tror du Kari har sendt nakenbilde til Per?
- Hvorfor tror du Per har delt bildet?
- Hva kan Kari gjøre nå som bildet er blitt delt?
- Hva kan Kari gjøre hvis noen spør henne om å sende nakenbilde, når hun ikke har lyst selv?

Tips: Bruk sammen med tegneserie om bildedeling og gruppepress.

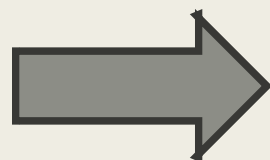
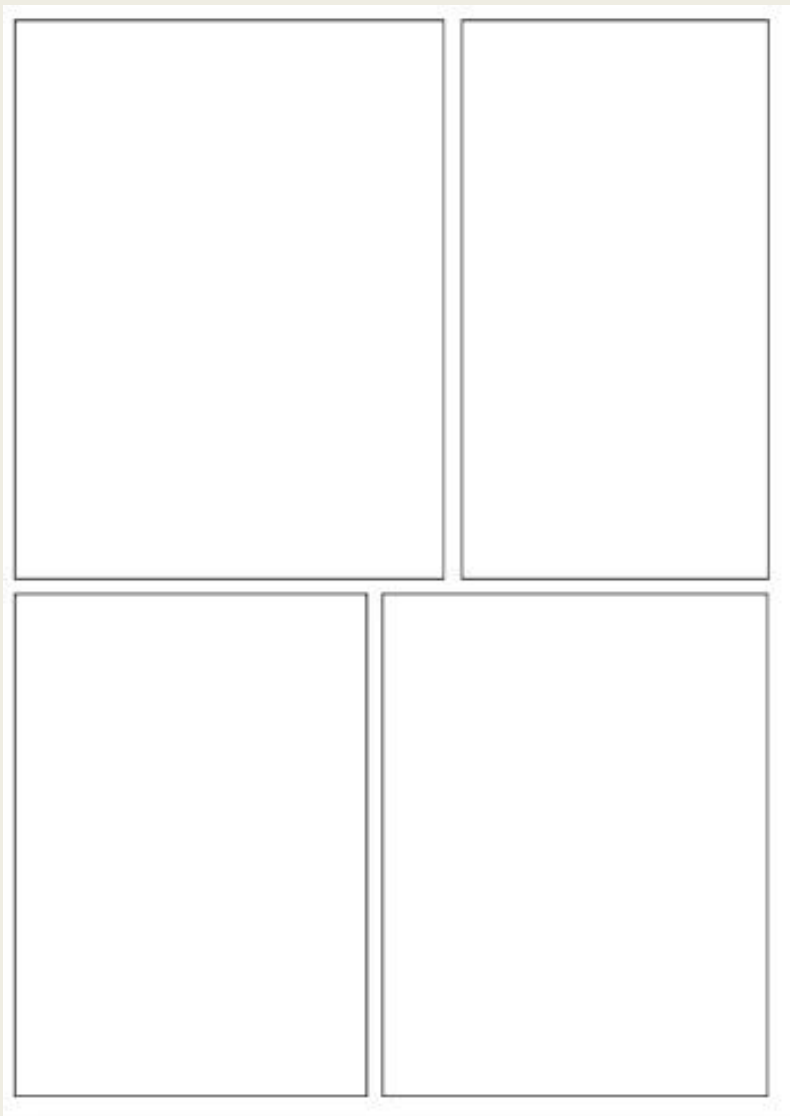
Tips til bruk av kortene:

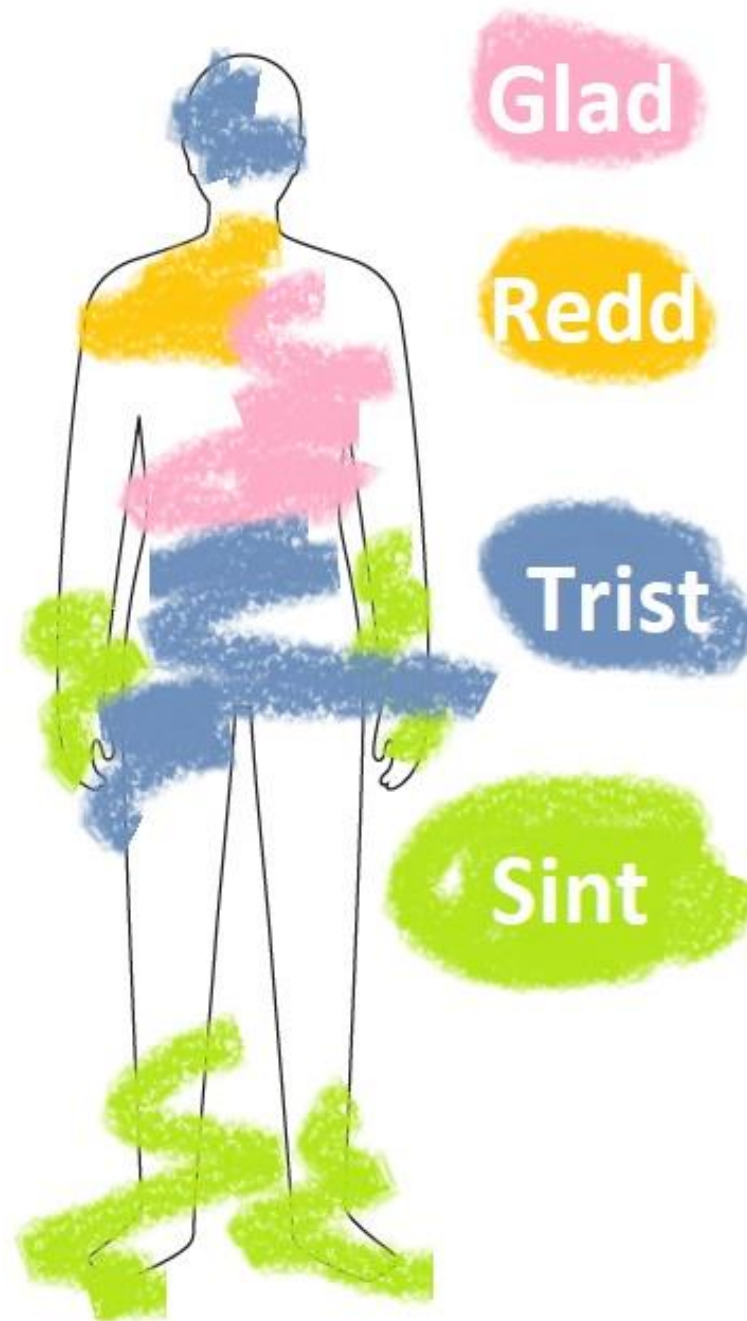
- For flere forslag til refleksjonsspørsmål til dette kortet, se i veiledningsheftet
- Bruk gjerne den tomme kroppsfiguren der en kan tegne/skrive hvor man kjenner følelsene i kroppen, bruk gjerne farger som beskriver ulike følelser
- Lag gjerne tankebobler knyttet til profilbildet du finner av karakteren i tegneserien

i Dette bildet henger sammen med bildekort nr. 2 og nr. 3 som kan brukes sammen.



Tomme tegneserier

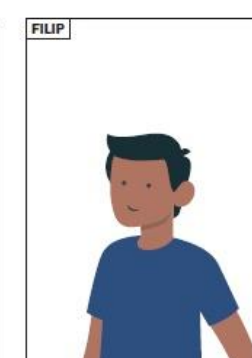
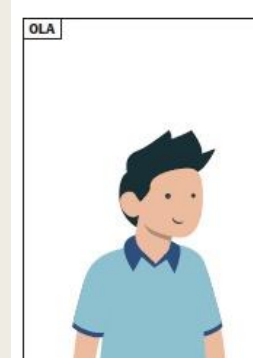
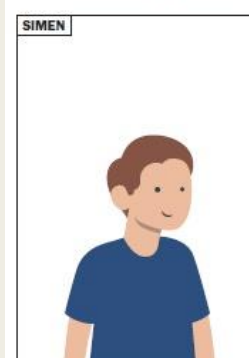
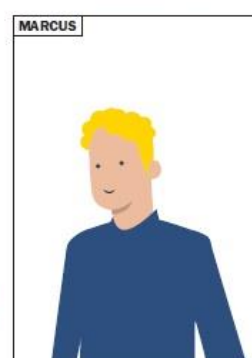
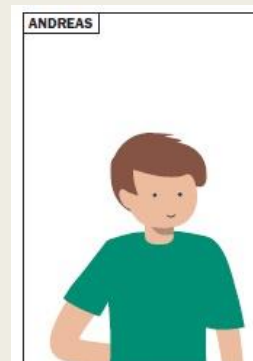
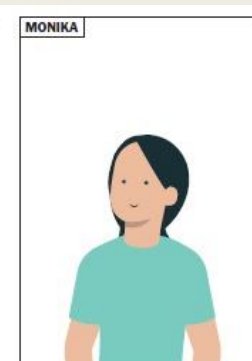
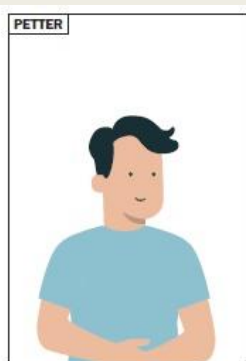
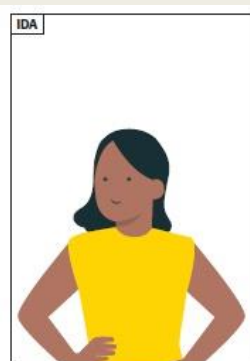




Kropppsfigur

- Kropppsfiguren er tiltenkt å bruke blant annet når en snakker om følelser.
- Her kan man for eksempel peke på hvor man kjenner følelsene og fargelegge følelsene. Noen kan foretrekke å skrive ord på hva de kjenner på. Noen kan også ha behov for at du gjør det for dem.
- Kropppsfiguren kan også brukes for finne ut hvor på kroppen den man snakker med synes det er ok at andre tar på. Eller hvor man synes det er godt å bli tatt på.

Enkeltbilder av hovedpersonene



Veiledningsheftet

- Henvisninger til andre kort i PIR som er relevante til hvert enkelt bildekort.
- Flere refleksjonsspørsmål
- Praksisnære eksempler
- QR kode for å printe ut materialet



Play it right kan bidra til

- Finne et felles språk om kropp og seksualitet
- Gir rom for dialog, refleksjon og felles undring
- Kan bidra til at det blir lettere å skulle snakke om seksualitet på en hensiktsmessig måte
- Håndboken gir kunnskap og informasjon om hvordan man kan følge opp bekymring
- Bestilles på:

<https://rvtsost.no/play-it-right> - da får man Picture it right inkludert med QR kode, når dette blir lansert. Gjelder gamle og nye kjøp.

Takk for meg

Malin Lillenes Tvedt

Malin.lillenes.tvedt@helse-fonna.no

Rona Eriksen Andersgaard

Rona.andersgaard@rvtsost.no

