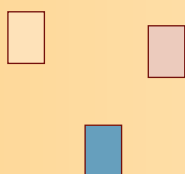


Chava Savosnick og  
R. Elise B. Johansen

# Kvinner liv og helse i eksil



Veiledning for drift av samtalegrupper  
med kvinner fra land der kvinnelig  
omskjæring praktiseres



# Innhold

## **Om opplegget og forfatterne** **5**

Veiledningsheftets oppbygning

## **Del I.**

### **Generelt om å drive samtalegrupper**

#### **Samtalegrupper: hvem, hva og hvorfor** **7**

Målsetting, Målgrupper

Bakgrunn for fokus på kvinnelig omskjæring

Verdensomspennende endringsarbeid

Samtalegrupper som metode for endringsarbeid

#### **Arbeid i team** **9**

Sammensetting av teamet

Samarbeid, arbeidsfordeling og økonomi

Veileders rolle

Gruppeleders rolle

Bruk av tolk

#### **Deltakere i gruppen: hvem og hvordan** **13**

Motivering og rekruttering av deltakere til gruppen

Sammensetning av gruppene

Gruppens størrelse

#### **Ramme for samlingene** **15**

Tidsramme

Lokalisering

Viktige prinsipper for god gruppeledelse

#### **Forarbeid og planlegging før gruppestart** **17**

Praktiske planer

#### **Ideer til planlegging og forarbeid før hver enkelt samling** **19**

Etterarbeid og forslag til rapportering fra hver enkelt samling

## **Del II.**

### **Temaer og agenda for samlingene**

Standard mal for gjennomføring av hver samling **23**

**Samling 1:**  
Bli kjent og motivering for opplegget **27**

**Samling 2:**  
Tradisjoner. Hvilke av våre tradisjoner ønsker vi å føre videre til våre barn? **31**

**Samling 3:**  
Hva betyr integrering for meg? **35**

**Samling 4:**  
Kvinnens helse, med fokus på underlivet **39**

**Samling 5:**  
Befruktning og fødsel **45**

**Samling 6:**  
Forestillinger. Hva er nordmenns forestilling om oss, og hva er vår forestilling om dem? **51**

**Samling 7:**  
Sosial kontroll. Hvordan forsøker vi å passe på at andre oppfører seg etter gruppens normer? **55**

**Samling 8:**  
Evaluering og egen lærdom **59**

## **Del III:**

### **Ressursbok**

**Oversikt over lysark**  
til bruk i undervisning for samling 4 og 5 **63**

**Oversikt over OKs informasjonsmaterieil**  
til videre lesing og til undervisningen **85**

**Anbefalt litteratur** **86**

#### **Vedlegg:**

Lysark til bruk i undervisning

Forslag til formulering av kursbevis

tekst:

Chava Savosnick og R. Elise B. Johansen  
**OK-prosjektet, oktober 2004**

**layout/illustrasjon:**

**Siv Lakou**

**foto:**

**Alexander Hagstadius**

**trykk:**

**JansTrykkeri as**

OK vil også takke alle som direkte eller indirekte har bidratt med kunnskap og innsikt til dette heftet.



# Om opplegget og forfatterne



I Regjeringens handlingsplan mot kjønnslemlestelse (2000) er et av tiltakene å utarbeide en strategi for skoloring av noen representanter fra land der kvinnelig omskjæring praktiseres. Ideen til et slikt opplegg kom fra Sverige. Oppdraget ble gitt til OK-prosjektet (sept.2001-des.2004) som ble oppnevnt av regjeringen for å gjennomføre store deler av handlingsplanen. Dette veiledningsheftet er en del av OK's gjennomføring av nevnte oppdrag

Veiledningsheftet er laget som en guide, inspirasjon og støtte for de som vil bruke samtalegrupper for å påvirke og sette i gang prosesser som kan føre til forandring og utvikling når det gjelder kvinners liv og helse i eksil. Heftet inneholder forslag til temaer og struktur for gruppene. Dette veiledningsheftet finnes også i engelskspråklig utgave. Den engelske utgaven inneholder ikke egen lysarkpakke. De kan imidlertid bestille norsk lysarkpakke separat. Årsaken til at lysarkene ikke er oversatt til engelsk, er at foredraget på samling 4 og 5 som disse er beregnet til, i de aller fleste tilfeller vil foregå på norsk. Det er også viktig at deltakerne lærer sentrale norske begreper om kvinnekroppen, fordi det vil lette deres kommunikasjon med helsepersonell.

Chava Savosnick, prosjektmedarbeider, sosionom og gestaltterapeut har i all hovedsak forfattet veiledningsheftet og utformet maler, tema og opplegg. R. Elise B. Johansen, prosjektleder og forsker innenfor medisinsk antropologi, har utformet de tema som mest direkte tar opp omskjæring av kvinner: kvinners helse med fokus på underlivet, og befruktning og fødsel. I tillegg har OK diskutert opplegg og innhold med en rekke fagpersoner.

En sentral inspirasjon til valg av metoder og struktur i opplegget har OK- prosjektet fått gjennom deltakelse i et foreldreveiledningsprogram for minoritetsforeldre i regi av International Child Development Programme, ICDP<sup>1</sup>, ved professor Karsten Hundeide.

"Kvinnens liv og helse i eksil" har blitt utviklet i tett samarbeid med målgruppene. OK-prosjektet arrangerte to seminar med fagpersoner og andre ressurspersoner fra berørte målgrupper for utvikling og utprøving av ideer våren 2002. I 2003 og 2004 gjennomførte OK kurs for omkring 70 gruppeledere og veiledere fra hele landet, som til sammen har gjennomført over 30 samtalegrupper.<sup>2</sup> Erfaringene fra disse kursene og gruppene, samt erfaringen fra de grupper OK selv har drevet gjennom hele prosjektperioden, har vært viktige for den endelige utformingen av opplegget.<sup>3</sup>

---

Fotnote 1: ICDP er et internasjonalt foreldreveiledningsprogram, som er videreutviklet og tilpasset foreldre med minoritetsbakgrunn. Målet er å understøtte foreldrenes omsorgsevne og bygge bro mellom deres tradisjonelle omsorgsverdier og de verdier de møter i det norske samfunnet. Internett: [www.icdp.info](http://www.icdp.info)

Fotnote 2: Disse kursene ble kalt "informatørkurs".

Fotnote 3: Betydningen av å trekke deltakere fra berørte miljøer inn i utforming av opplegg har også blitt poengtert av Verdens helseorganisasjon. WHO har spesielt utviklet dette gjennom programmet Community-Based Rehabilitation (CBR). CBR er et lokalt-basert program utviklet for funksjonshemmede i 1970-årene. Internett: [www.who.int](http://www.who.int))

Internasjonale undersøkelser har vist at kvinner som øker sin selvfølelse og blir mer integrert i storsamfunnet ofte er de første som stopper tradisjonen med kvinnelig omskjæring. I veiledningsheftet er det derfor valgt temaer som gir kvinnene økt innsikt i integrering og andre sider ved livet i eksil. OK har også valgt metoder som gjør kvinnene til aktive deltakere, og som gir dem trening i å diskutere og si sin mening høyt. På denne måten kan deltakelse i samtalegruppene gi økt selvfølelse og bevissthet om egne tradisjoner, samt holdninger og valg når det gjelder deres liv og helse i eksil.

Oppleggets brede perspektiv og metoder er med på å styrke kvinners "empowerment" og innflytelse. Det gjør at de fleste delene av veiledningsheftet også kan brukes overfor kvinner som ikke kommer fra land der kvinnelig omskjæring praktiseres.

## Takk til

OK vil takke alle som direkte eller indirekte har bidratt med kunnskap og innsikt til dette heftet. Utover de som allerede er nevnt, har en rekke fag- og ressurspersoner vært diskusjonspartnere på ulike deler av opplegget. En rekke andre personer har lest ulike versjoner av heftet med tanke på å luke ut mulige misforståelser og skrivefeil. Alle skal ha takk, selv om det faller for langt å nevne alle ved navn.

## Veiledningsheftets oppbygging og struktur

**Heftet er delt i tre hoveddeler:**

### **Del 1.**

#### **Generelt om å drive gruppene**

Rollefordeling, struktur og gruppelederegenskaper. Dette er ment som en hjelp når veileder skal "trene" ressurspersonen fra det aktuelle miljø til å være gruppeleder, og for konkret planlegging, gjennomføring og rapportering av samtalegruppene.

### **Del 2:**

#### **Tema og agenda for 8 samlinger.**

Hver samling har et eget tema med tanker til forberedelse og en punktvis gjennomgang av samlingen.

### **Del 3:**

#### **Ressursbok**

Illustrasjoner til bruk i undervisningen, supplerende litteratur og forslag til uforming av kursbevis.

# Samtalegrupper; hvem, hva og hvorfor

**Hovedmålet med opplegget er å danne støtte- og holdningsendrende grupper for å forebygge kvinnelig omskjæring, samt å øke kvinnenes bevissthet om egne holdninger og valgmuligheter når det gjelder deres liv og helse i eksil.**

Et viktig delmål er å oppnå et positivt syn på egen kropp og seg selv som individ.

En annen målsetting er at deltakerne gjennom gruppene kan danne nettverk som fortsetter å fungere også etter at programmet er avsluttet. Innenfor et nettverk kan de støtte hverandre både når det gjelder det daglige livet i Norge og når de ønsker å bryte med skadelige tradisjoner.

En tredje målsetting er å styrke kompetanse og innsats i hjelpeapparatet, samt å styrke kontakten mellom berørte grupper og hjelpeapparatet.

## Målgrupper

### Primære målgrupper:

Dette opplegget er primært utarbeidet for kvinner som kommer fra land som praktiserer kvinnelig omskjæring. Ungdom og menn kan også bruke opplegget.

### Andre målgrupper:

Opplegget kan også brukes av andre minoritetsgrupper. Da er det ikke relevant å ta opp kvinnelig omskjæring spesifikt, og man kan hoppe over de deler som omhandler dette.

### Samtalegruppene kan ses på som et prosjekt.

Det må derfor settes av god tid til planlegging i forkant og underveis. Det er viktig at gruppeleder deltar i deler av dette. Man må også være åpen for justeringer og tilpasninger etter hvert som teamet blir bedre kjent med hverandre og med gruppen.

## Bakgrunn for fokus på kvinnelig omskjæring

Norge har fått økt innvandring fra landområder der kvinnelig omskjæring er utbredt. For å forebygge at denne praksisen videreføres i eksil ønsket myndighetene et system for skolering av noen fra målgruppen, slik at holdningsendring kan drives av de berørte selv. Bare slik kan man få til reell endring. En endring blant berørte i Norge kan også føre til positive ringvirkninger og endringer både i hjemlandet og andre eksilland.

## Verdensomspennende endringsarbeid

Arbeid mot omskjæring har foregått i en årrekke både i de ulike land det praktiseres og i mange eksilland. OK kjenner til at det mange steder har blitt tatt i bruk liknende modeller som de som er utviklet her. I andre eksilland, som bl.a. Sverige og Danmark/Finland (EU prosjekt) har det blitt gjennomført skolering av noen fra målgruppen og bl.a. i Australia har dette også blitt kombinert med samtalegrupper slik som her. Også i ulike "hjemland" er liknende modeller brukt med stort hell, bl.a. i Senegal, Egypt og Somalia. Det viser hvordan arbeidet mot omskjæring er en del av en internasjonal bevegelse, som kan virke gjensidig støttende og stimulerende.

---

## Samtalegruppe som metode for endringsarbeid

Dette er et "community-based" opplegg som bygger på erfaring som viser at endringsarbeid i en etnisk minoritetsgruppe kan gå lettere hvis ressurspersoner fra eget miljø deltar aktivt i arbeidet. Representantene fra berørte miljøer har ofte større påvirkningskraft og mulighet til å forebygge tradisjonen enn representanter fra storsamfunnet.

Ved å jobbe med samtalegrupper som går over tid, kombineres faglig og personlig vekst med styrket nettverk og sosial støtte. Hver gruppesamling starter med et mindre faglig innlegg som innspill til gruppens diskusjon og refleksjoner over egne holdninger. Teorien bak dette er at aktiv deltakelse og åpne refleksjoner i egen gruppe er viktig i holdningsendrende arbeid. Forelesninger alene forandrer ikke atferd.

Gjennom å ta del i gruppene vil deltakerne kunne øke sin bevissthet om hvilke tradisjoner som kan støtte og styrke deres identitet, trygghet og tilpasning, og hvilke tradisjoner som er skadelige. I eksil blir folks identitet ofte utfordret, og man må finne ut "hvem man er" på en ny måte i forhold til grunnleggende identiteter som etnisitet, nasjonalitet, religion og "hudfarge".

Målet er at kvinnene gjennom å dele tanker og erfaring med andre som kommer fra land som praktiserer kvinnelig omskjæring, skal få innsikt i at det er viktig og mulig å endre skadelige tradisjoner. Slik skapes, i fellesskap med andre, en personlig bevissthet og innsikt som ofte blir en drivkraft til å spre den nye innsikten til andre. Ved å arbeide på denne måten håper vi at hver kursdeltaker sprer sin kunnskap videre i sitt miljø. Det primære er ikke at deltakerne skal få en størst mulig teoretisk kompetanse i forhold til de skadelige virkninger av omskjæring. Like viktig er det å støtte en bevisstgjøringsprosess og støtte vilje og styrke til å ta egne valg. Ved å arbeide i gruppe søker man også å sikre sosial støtte for positive endringer.

# Arbeid i team

Opplegget er basert på at samtalegruppene drives av et team på to personer med utfyllende faglig og kulturell kompetanse og nettverk. Gjennom teamarbeid kan de gi hverandre gjensidig støtte, oppmuntring og utveksling av kunnskap. Dette synes nødvendig, da erfaring fra andre land har vist at gruppeledere ofte faller fra dersom de ikke har oppfølging av en veileder. Dette skyldes bl.a. at omskjæring er et sensitivt tema og at gruppeleder kan møte vanskelige reaksjoner og press fra eget miljø.

## Sammensetning av teamet

Forslag til sammensetning, kvalifisering og arbeidsfordeling i teamet:

### Veiledere:

Personer med erfaring fra arbeid med ulike folkegrupper og som kan veilede gruppeledere i å drive samtalegrupper.

### Kvalifikasjoner:

Relevant faglig utdanning på minimum høyskolenivå, gjerne innen helse- og sosialfag, samt tilknytning til hjelpeapparatet. Fordel med erfaring i det å drive grupper m.m.

### Arbeidsoppgaver:

Veileder kan ses på som en prosjektleder, med ansvar for å ta initiativ og styre arbeidet. Veileder har et overordnet ansvar for å sikre økonomi og administrativ tilknytning, finne lokaler og tilrettelegge andre praktiske ting. Veileder må gjennomgå veiledningsheftet og sikre at gruppeleder har god innsikt i arbeidet, samt planlegge hver enkelt samling, gjennomføring og oppsummering/rapportering sammen med gruppeleder.

Det er mulig for en veileder å drive gruppen alene. Da kan det være nødvendig med tolk og gjerne også en samtalepartner og støtteperson fra målgruppen.

### Gruppeledere:

Personer fra berørte målgrupper som kan drive samtalegrupper om kvinners liv og helse i eksil.

### Kvalifikasjoner:

Må ha tilstrekkelige gode kunnskaper i norsk til at det går greit å samarbeide med veileder. Det er en fordel om hun behersker felles språk med deltakerne i gruppen. Fordel med minimum grunnskole, stort nettverk og organisasjonserfaring.

### Arbeidsoppgaver:

Delta i planlegging av samtalegruppene. Rekruttere deltakere til gruppen. Ofte er det nødvendig å ringe rundt til gruppedeltakerne før hver samling for å minne om samlingen og for å oppfordre dem til å komme. I tillegg skal gruppeleder i samarbeid med veileder forberede innlegg og opplegg til diskusjon til hver enkelt samling, samt oppsummere samlingene sammen med veileder i etterkant.



## Samarbeid, arbeidsfordeling og økonomi

Hvordan man samarbeider, fordeler arbeidsoppgaver og tidsbruk kan variere. Erfaring viser at det er viktig å klargjøre dette, samt avlønning på forhånd, og det bør settes av tid til en grundig gjennomgang av dette både under forberedelsen av hele opplegget før gruppesamlingene kommer i gang, og når hver enkelt samling planlegges. Denne klareringen må inkludere rammer for samarbeid i teamet. Det gjelder bl.a. praktiske ting som må ordnes, rolle- og arbeidsfordeling, regler for samspill, og gjennomgang av de enkelte temaene.

Det er beregnet at veileder og gruppeleder får lønn for arbeidet. Hvis hele eller deler av arbeidet kan utføres innenfor teamets ordinære arbeidstid, er dette en stor fordel, bl.a. med sikte på forankring og kontinuitet.

Det er ikke naturlig at deltakerne får lønn eller økonomisk kompensasjon for deltakelse i gruppene, men det bør være gratis å delta, og alle deltakerne bør få kursbevis.

## Veileders rolle

Veilederen skal være en støtteperson for gruppelederen. Hun skal med sin faglige bakgrunn kunne støtte gruppelederen både i hennes rolle som gruppeleder og i hennes mulighet til å gjennomføre hele programmet. Veilederen hjelper også til med praktiske ting.

Veilederen må lese hele heftet nøye, og så gjennomgå det muntlig med gruppeleder. Det er viktig at veilederen sikrer at gruppelederen har forstått målsettingen med både helheten og strukturen i opplegget. Rollespill og øvelse er en viktig del av forberedelsen.

Før hver samling bør veilederen sammen med gruppelederen gå igjennom programmet for den aktuelle samlingen. Erfaringsmessig er det best om gruppeleder kun trenger å forholde seg til det skriftlige materialet for hver samling, som stort sett er to sider til sammen. Gi gruppeleder kopi av de relevante sidene for samlingen, helst i forkant så hun har mulighet til å lese dem hjemme før planleggingsmøtet. Veileder må likevel gjennomgå disse sidene med gruppeleder. Sidene kan inneholde norske ord og begreper som noen av gruppelederne ikke forstår hva innebærer. Veilederen bør derfor forsikre seg om at gruppelederen har forstått innholdet i hvert tema og sikre at ord og begreper er forstått i praksis og "oversatt" til egen virkelighet.

Etter hvert gruppesamling må veileder og gruppeleder gjennomgå samlingen, både med hensyn til deres rolle og hvilke temaer og problemstillinger som ble diskutert. Under samlingene bør gruppeleder føre notater som huskeliste til gjennomgangen etterpå, særlig hvis ikke veileder var til stede, eller diskusjonen foregikk på et språk veileder ikke forsto. Punkter fra flippover bør også brukes i gjennomgangen. På bakgrunn av denne gjennomgangen skriver veileder en rapport fra samlingen etter forslaget på side 21. Rapporteringen kan eventuelt foregå samtidig med planleggingen av neste samling. Skrivning av rapport er viktig både for egen læring, for planlegging av videre samlinger og for at veileder skal kunne se hvilken type støtte gruppeleder trenger.

Veiledere med helsefaglig bakgrunn kan selv holde hovedinnlegget på samling 4 hvor temaet er kvinners helse, med fokus på underlivet. Dersom ikke veileder føler seg trygg på dette, kan hun trekke inn ressurser utenfra, gjerne en lokal helsesøster. På samling 5 hvor temaet er befruktning og fødsel, kan det være en fordel å trekke inn jordmor, dersom ikke teamet selv har denne kompetansen.

Utover de to ovennevnte samlingene (4 og 5) bør veilederen som et minimum delta på den første samlingen for å hilse på deltakerne, og på den siste samlingen som er en evaluering av hele opplegget. Erfaring viser at det ofte er en fordel at veileder er til stede så mye som mulig i gruppen, bl.a. for å hjelpe til med å holde struktur og tema. Hun kan eventuelt trekke seg tilbake og ta en pause for å gi økt rom for friere diskusjon. Hvor mye, på hvilken måte og når diskusjoner på et annet språk skal oversettes til veileder, må diskuteres både i forkant og underveis.

## Gruppeleders rolle

Gruppelederen er den som rekrutterer og motiverer deltakere til gruppen. Dette gjør hun best fra sitt eget miljø eller fra de som bruker det stedet veilederen arbeider, som for eksempel en mødregruppe på helsestasjonen. Man må påregne noe tid til rekrutteringen da erfaring viser at denne fasen er veldig viktig for å få gruppen til å fungere. Hver deltaker bør motiveres personlig av gruppeleder. Det kan også være nødvendig at hun før hver samling ringer til kvinnene og minner dem på samlingen.

Gruppeleder er til stede på alle samlingene. Det er viktig at gruppeleder kommer i god tid, slik at hun kan gjøre de siste praktiske forberedelsene og ta imot deltakerne. Dette er et viktig signal om respekt for temaet og deltakerne, om hennes ansvarlighet og rolle, og bidrar til å øke deltakernes følelse av å være velkommen, og minske eventuell frustrasjon hos veileder. Det er viktig å skape trygghet i gruppen slik at alle deltakerne får lyst til å være åpne. Gruppeleder må kunne skape gode relasjoner mellom seg og de andre gruppemedlemmene. Dette gjør hun blant annet ved å skape en atmosfære hvor deltakerne føler at de kan være den de er og si hva de mener. Hun skal ha sin oppmerksomhet på alle deltakerne, og ikke foretrekke noen framfor andre. Hun må ikke sitte og snakke privat med dem hun kjenner fra før.

Erfaring viser at rollen som gruppeleder kan være utfordrende. Det å skulle ta en ledende rolle i eget miljø, for eksempel å stoppe eller avlede noen som snakker for mye, kan være vanskelig. Ofte vil gruppeleder få lønn for jobben med å drive grupper, og mange deltakere kan utfordre gruppeleder ved å spørre hvorfor hun får lønn og ikke de? Hva kan hun som ikke de kan? Det er derfor viktig at det presiseres overfor deltakerne at gruppeleder er ansatt til å gjøre denne jobben. Og at hun har fått innføring og veiledning i å drive nettopp denne type gruppe. Gruppeleder må derfor alltid være presis, forberedt, pliktoppfyllende, tydelig og klar i sin rolle, og på den måten vise at hun har mer ansvar enn gruppedeltakerne.

Mange forventer at gruppeleder også kan hjelpe dem på andre måter og til andre tider. Hun kan også bli utfordret på sin rolle, etniske identitet, klantilhørighet, klasse eller annet. Det er derfor viktig at man snakker om dette både i forkant og underveis, og at man gjør roller og oppgavefordeling klart for deltakerne i gruppen.

## Bruk av tolk

Dersom teamet ikke behersker både norsk og gruppas språk, kan det bli nødvendig med tolk. Dersom gruppa må forholde seg til tre språk, kan det bli veldig tungt og tidkrevende å drive den. Da er det kanskje bedre at veileder driver gruppen alene ved hjelp av tolken. Det er viktig at det er en kvinnelig tolk og at man informerer tolken om hvordan opplegget fungerer.

# Deltakere i gruppen: hvem og hvordan

Det er viktig at gruppeleder informerer om opplegget og snakker med hver deltaker før start. Dette kan gjøres telefonisk. Gruppeleder må vise entusiasme og begeistring for opplegget når hun skal rekruttere deltakere. Det er ikke nok å gi en saklig informasjon om opplegget. Målet med informasjonen er å motivere kvinnene til å delta i samtalegruppene. Dersom dette er kvinner som er kjent av veileder eller gruppeleder fra før, er det allikevel viktig at gruppeleder snakker med hver enkelt.

## Motivering og rekruttering av deltakere til gruppen

Gruppeleder må vise at hun mener dette er et veldig bra opplegg som den eventuelle deltaker er utvalgt til å få tilbud om. Gruppeleder må si noe om hva den enkelte kan få ut av å delta, f.eks. få et nytt kontaktnett, bli kjent med andre kvinner, personlig vekst, kompetanseheving, informasjon om egen helse, muligheten til å diskutere sin situasjon med andre kvinner og få støtte til å håndtere livet i eksil.

Gruppeleder bør si noe om hvor mange ganger de skal møtes og hvilke temaer de vil diskutere og få informasjon om. Alle temaene er relatert til kvinners liv og helse i eksil, og tar opp tradisjoner, integrering og helse med mer.

Noen kvinner kan være skeptiske til å delta i grupper som snakker om omskjæring. Det kan være de er engstelige for at stoffet blir tilnærmet på en negativ, fordømmende eller belærende måte, eller fordi de mener de er utlært og ”lei” av temaet. Likevel viser erfaring at når man tar opp temaet i et helseperspektiv, opplever kvinnene det som relevant og interessant. Mange som i utgangspunktet sa de var uinteressert og utlært i temaet, har i sluttevalueringen likevel sagt at det var dette som var den mest spennende og lærerrike delen av opplegget. Derfor vil vi anbefale at man i rekruttering og presentasjon av samling 4 om ”Kvinnens helse, med fokus på underlivet”, legger hovedvekt på mulighet til økt kunnskap om helse og kvinners anatomi, og muligheten til å spørre om ting de lurer på. Det er fint om man under rekrutteringen kan tilby et kursbevis for de som gjennomfører kursopplegget (se forslag til utforming bak). Et kursbevis kan i enkelte tilfeller være til hjelp når det gjelder jobbsøknad og kan derfor være motiverende for å delta i gruppene. I noen tilfeller kan det være nyttig å arrangere et informasjonsmøte for å nå bredt ut når man skal rekruttere deltakere. Dette er spesielt nyttig for veiledere som skal drive grupper alene.

### Forslag til rekrutteringsgrunnlag:

- mødregrupper på skolen
- mødregrupper på helsestasjonen
- allerede etablerte kvinnegrupper i miljøet
- gruppeleders nettverk
- introduksjonsprogram for flyktninger og innvandrere
- religiøse møteplasser (kirke, moské m.fl.)
- utdanningsinstitusjoner, f. eks. voksenopplæringsklasser

## Sammensetting av gruppene

Det er mange fordeler dersom deltakerne kommer fra samme land eller har samme etniske bakgrunn, og at gruppeleder tilhører samme etniske gruppe. En slik felles bakgrunn kan skape økt trygghet, i tillegg til at felles språk gjør det lettere for deltakerne å uttrykke seg.

Det kan også være fordeler med blandete etniske grupper. En av fordelene kan være at deltakerne får høre hvordan andre opplever de samme temaene. Denne type gruppe fungerer best om deltakerne har et felles språk, og er personer som fra før er vant til å omgås mennesker fra andre miljøer enn sitt eget. Ungdomsgrupper er et eksempel på blandete etniske grupper som har fungert bra.

## Gruppens størrelse

Det ideelle er å være 6-8 deltakere i gruppen. Da er gruppen stor nok til at det kan komme fram forskjellige holdninger samtidig som den er liten nok til at de fleste våger og får muligheten til å snakke om egne tanker og erfaringer. Gruppen må ikke bli for stor. Kvinnene kan da falle fra fordi de opplever at det ikke betyr så mye om de kommer eller ikke, eller at de føler det ikke er tid eller plass til at de får sagt noe.

Det kan være nødvendig å rekruttere noen flere enn man har tenkt seg til hver gruppe, da det ofte vil være noen som faller fra.

# Ramme for samlingene

**Teamet er sammen ansvarlig for gjennomføringen av gruppe samlingene, men veileder har et ledende ansvar. Gruppeleder deltar på alle samlingene, veileder bør delta på minimum fire møter. Erfaring viser at det ofte er en fordel om veileder kan delta på alle samlingene. Hver samling har den samme strukturen. Det gir en forutsigbarhet som oftest oppleves trygt og som kan være til hjelp for gruppeleder.**

Samlingene bør være så lystbetonte og hyggelige som mulig. Det kan være fint å servere te og kaffe. Gruppen bør så vidt mulig være "lukket", slik at det er de samme som deltar hver gang. Dette er med på å skape en trygg og åpen atmosfære. Generelt er det lite hensiktsmessig med nye medlemmer etter samling 3.

## Tidsramme

Gjennomføringen av programmet er basert på at gruppen møtes ca 2 timer en gang i uken over 8 uker. Vår erfaring er at det er viktig med samme dag og tidspunkt hver gang. Dersom det blir opphold en uke eller det skjer andre endringer, bør man ringe deltakerne før neste møte for å minne dem om dette.

Utover disse timene må veileder og gruppeleder sette av tid til møter for forberedelse og etterarbeid. Man må regne med en time til forberedelse, og en time til etterarbeid. Gruppeleder må i tillegg regne noe tid til å ringe rundt før hver samling, ca. en time.

Opplegget kan med fordel utvides med noen samlinger om det viser seg at det er et ønske om å fortsette diskusjonen av et av temaene eller om deltakerne ønsker flere temaer.

## Lokalisering

Det er en fordel om man kan finne et offentlig sted som også er kjent og brukt av deltakerne til andre formål. Helsestasjoner er ofte takknemlige møtesteder. Dette kan både lette tilgjengeligheten og tryggheten til samtalegruppene, og stimulere til økt bruk av stedet ellers, noe som kan bidra til økt kontakt mellom hjelpeapparatet og målgruppen.

## Viktige prinsipper for god gruppeledelse

### Gruppeleder bør:

- s**kape en trygg og god atmosfære.  
Hun må vise at hun er glad for at deltakerne kommer, ønske dem velkommen hver gang og vise interesse for hver enkelt.
- i**gangsette og opprettholde gruppeprosessen.  
Dette gjør hun ved å snakke litt om dagens tema, og så få de andre til å snakke videre om temaet. Hun passer på at alle som vil, kommer til orde, og stiller fordypnings spørsmål hvis diskusjonen glir ut eller stopper. Hun må "styre" gruppen.
- i**nspirere og motivere.  
Den viktigste kilden til inspirasjon ligger i gruppelederen selv. Hun må spre entusiasme. Deltakerne merker fort om gruppelederen er opptatt av det hun holder på med.
- å** få deltakerne mest mulig aktive.  
Hun skal ikke svare på alle spørsmål, men hovedsakelig få gruppen til å diskutere dem. Isteden for selv å svare kan hun f.eks. spørre de andre "Hva synes dere om det Sara spør om?"
- gi** positiv bekreftelse og anerkjennelse.  
Hun må vise at hun setter pris på at de andre er aktive, at deres engasjement blir verdsett. Hun må gi anerkjennende signaler ved å bekræfte med tonefall, nikke, etc. Gruppeleder må bekræfte den andres opplevelse selv om hun er uenig: "Ja, slik er det for deg, la oss høre om andre kjenner seg igjen eller har en annen opplevelse. Hun må ikke si "Nei, sånn er det ikke".
- m**øte alle med respekt.  
Uansett hva deltakerne sier, må gruppeleder aldri være nedlatende eller fordømmende. Dette gjelder både med ord og kroppsspråk; Det finnes ingen "dumme" spørsmål. Ingen må kjenne seg krenket eller nedvurdert.
- k**ommunisere med åpne spørsmål.  
Det betyr at spørsmålene ikke er ledende, og at de oppfordrer deltakerne til å svare med mer enn ja og nei. HVEM, HVA, HVORDAN og NÅR er gode ord å begynne spørsmål med. Spørsmål som begynner med disse ordene, åpner for at deltakerne kan gi utdypende svar. Åpne spørsmål er for eksempel. "Hva vet dere om dette?" "Hvordan gjorde man det i din familie" "Hvem var det som gjorde det?" Stiller man de samme spørsmål lukket, blir det "Vet dere noe om dette?" "Gjorde man det på denne måten i din familie?" " Var det mødrene som gjorde det?"
- p**asse på at gruppen ikke fastholder en offerposisjon.  
F.eks. "Alt er vanskelig" "Det nytter ikke". Bekreft at det kan oppleves vanskelig, men støtt dem i å handle for å komme ut av offerrollen. f.eks. "Dette er en vanskelig situasjon, hva trenger du for å komme ut av den?" Støtt dem i deres kompetanse f.eks. "Vi somaliske kvinner er kjent for ikke å gi opp", eller vær konkret: "Du som har oppdratt så mange barn du klarer også....."
- p**asse på at alle får mulighet til å si noe.  
En god ide kan være å gi ordet til alle etter tur. Pass på at ingen får dominere. Den som snakker mye, stjeler tid fra andre. Gruppeleder kan skifte fokus til en annen på en bekræftende måte f.eks.: "Det er viktig det du sier, men nå må vi høre hva en annen har å si om dette". Gruppeleder må oppmuntre de tause.

# Forarbeid og planlegging før gruppestart

**Det er viktig å sette av tid til generell planlegging av samtalegruppene. Gruppeleder bør involveres i det meste av denne planleggingen. Trening i å lede en diskusjon, bl.a. ved hjelp av rollespill bør inngå i dette.**

## Praktiske planer

- Hvor skal samlingene være, hvor tilgjengelig bør lokalet være for at kvinnene vil komme dit?
- Hvilken dag og tid?
- Skal det arrangeres barnepass?
- Hvem skal dekke utgifter til lønn og andre kostnader så som kaffe/te, kjeks og eventuelt barnepass?
- Veileder avklarer en eventuell avlastningsplan med arbeidsgiver, slik at hun får frigitt den nødvendige tiden til å gjennomføre samtalegruppene.
- Skal deltakerne få diplom etter deltakelse i samtalegruppen?
- Forarbeid og etterarbeid for hver samling - Hvordan, hvor og når skal dette tilrettelegges?
- Bør det være ekstern innleder på for eksempel samlingene om kvinners helse (samling 4) og befruktning og fødsel (samling 5)?
- Bør det brukes tolk på noen av samlingene?
- Klargjør tilgang til praktiske hjelpemidler som flippover, overhead, bestilling av informasjonsmateriell etc.
- Hva slags begrensninger og rammer skal de sette for deltakerne? Hvor lenge skal de vente på de som kommer for sent?
- Hva skal telle som deltakelse? Noen grupper har valgt å la ankomst mer enn 15 minutter for sent, eller det å gå mer enn 15 minutter for tidlig, ikke telle som deltakelse. Med avkortet deltakelse får de liten læring selv samt at de forstyrrer de andre i gruppen. Slik disiplinering kan være viktig for å få til en god gruppedynamikk og lette arbeidsforholdene for teamet.



## Planer for rekruttering

Hvem skal rekrutteres?

Hvordan skal de rekrutteres?

Skal det være et åpent informasjonsmøte i forkant?

## Planer for rolle og arbeidsfordeling.

- Det kan være nødvendig med justeringer fra møte til møte.
- Hvem skal kjøpe inn te/kaffe etc.?
- Hvem skal låse opp døra og gjøre i stand kaffe/te etc.?
- Skal gruppeleder ringe deltakerne før hver samling?
- Hvor mye skal veileder delta aktivt i samlingene?
- Hvor mye skal gruppeleder oversette av innspill og diskusjon?
- Hvor mange møter skal veileder delta i?
- Hvem har ansvar for å innkalle til forberedelse til hver samling og til etterarbeid og rapportering?

## Forberedelse for å sikre den faglige driften av gruppene

Gjennomgang av grunntanken bak opplegget slik at veileder og gruppeleder har en felles forståelse av:

- målsettingen med samtalegruppene
- rollefordeling
- viktigheten av å være forberedt til hver samling

Veileder har ansvar for at gruppeleder får den opplæringen hun trenger for å kunne være gruppeleder. Dette kan gjøres ved å gjennomgå *Viktige prinsipper for god gruppeledelse* side 16. Gjennomfør gjerne praktiske øvelser og rollespill.

Hvordan skal gruppeleder introduseres for gruppen slik at hun får "autoritet" og det kommer fram at hun har fått opplæring og dermed kompetanse til å drive gruppene?

Hvilken type fortløpende veiledning har gruppeleder behov for?

Bør veileder lese mer litteratur om noen av temaene?

# Ideer til planlegging og forarbeid før hver enkelt samling

**Til hver samling er det skrevet et forslag til forberedelse som veileder og gruppeleder må gjennomgå i planleggingen av den enkelte samling. Denne forberedelsen er en viktig del av bevisstgjøringen om temaene. Sett av minst en times til et slikt planleggingsmøte i forkant av hver samling.**

Noen av samlingene er beskrevet ganske detaljert, f.eks. den første samlingen. For noen kan en del av stoffet virke selvfølgelig, men vi tar det likevel med fordi vi vet at gruppelederne har veldig forskjellige erfaringer med å drive grupper. Vi tenker oss at et detaljert forslag kan brukes som en bruksanvisning for gruppeleder og derfor også lette veilederens rolle under forberedelsene.

Det som er skrevet til hver samling, er bare forslag til hvordan ting kan sies. Det er viktig at gruppeleder finner formuleringer som er riktige for henne.

## Praktiske avtaler:

Klargjør hvem som skal komme først og åpne dører, ordne kaffe/ te og ta imot deltakerne (bør være gruppeleder).

Minn gruppeleder på at hun må ringe rundt til hver enkelt deltaker for å minne dem på og oppmuntre dem til å komme.

Ha tilgjengelig flippover eller lignende til å skrive opp hovedmomentene som kommer fram.

## Gjennomgang av metodiske spørsmål

Repetér eventuelt generelle problemstillinger rundt det å drive grupper etter erfaringer fra forrige møte. Se *Gruppeleders rolle* s.11, og *Viktige prinsipper for god gruppeledelse* s.16.

Klargjør arbeidsfordeling mellom gruppeleder og veileder under dette møtet.

## Gjennomgang av dagens tema

Gjennomgå oppsummeringen fra siste møte.

Ta kopier av sidene for det aktuelle samlingen og gjennomgå dette sammen. Husk at språk og abstraksjonsnivå kan gjøre teksten vanskelig for en del gruppeledere. Det er da veileders oppgave å "oversette" innholdet til et enklere, mer konkret og praktisk språk slik at gruppeleder forstår målsetting og innhold i samlingen.

Velg fokus for innledning, valg av eksempler og diskuter disse.

Diskuter mulige spørsmål til diskusjon.

Diskuter mulige reaksjoner hos gruppedeltakerne og hvordan gruppeleder kan møte disse.

Diskuter om andre metoder også kan brukes for å belyse dagens tema, for eksempel rollespill, bilder, film, tegning, leire, sang el. l..

Diskuter hvordan gruppeleder kan motivere deltakerne til å komme.

## Etterarbeid og forslag til rapportering fra samlingene

Etterarbeid og rapportering er viktig som ledd i å øke teamets bevissthet om prosessen i gruppen, samt hvilken type veiledning og støtte gruppeleder trenger. Gruppeleder bør skrive ned stikkord underveis eller umiddelbart etter hver samling, for lettere å huske hva som skjedde. Det er fint å ta med deltakernes oppsummering, den kan også brukes som en huskeliste. Spørsmålene nedenfor er forslag til tema og problemstillinger som bør gjennomgås i rapporteringsmøter mellom gruppeleder og veileder. Beregn minst en time til slikt etterarbeid og rapportering fra hvert møte.

### Følgende punkter gjennomgås sammen av gruppeleder og veileder:

1. I hvilken grad ble opplegget gjennomført som planlagt? Hvis det var forandringer – hvilke? Og hvorfor?
2. Hvordan presenterte teamet dagens tema? Hvordan reagerte deltakerne på dette?
3. Hva slags eksempler og tema tok gruppen opp selv? Si gjerne noe om hvilke konkrete saker eller problemstillinger som vakte stor diskusjon, hva som ble likt eller mislikt og eventuelt hva som ble oppfattet som uinteressant?
4. Hvordan var gruppens aktivitet og engasjement? Var det noen som dominerte? Hva gjorde gruppeleder for å få alle aktive og for å stoppe de som dominerte?
5. Hva tror dere gruppedeltakerne fikk ut av samlingen? Hva lærte de?
6. Hva synes gruppeleder at hun var spesielt flink til denne gangen?
7. Var det noe gruppeleder synes var vanskelig? I tilfelle ja, hva var vanskelig? Kan veileder bidra til å finne en løsning?
8. Hvordan klarte gruppeleder å styre gruppediskusjonen og holde den til temaet?
9. Var alle til stede eller var det noen som uteble? Hva bør gjøres for å få dem til å komme neste gang? Hva ble gjort?
10. Ble samlingen gjennomført innenfor det avsatte tidsrommet? Hvis ikke hvorfor? Er det behov for justeringer i fremtidige planer?
11. Var planleggingen av samlingen tilfredsstillende i forhold til den hjelp gruppeleder trengte og i forhold til hvordan det var å lede samlingen?



## Del 2

# Tema og plan for de åtte samlingene



**På hver samling står et spesielt tema i fokus. OK har valgt tema ut fra vår erfaring med hva kvinner har ønsket å diskutere og få mer informasjon om, og ut fra tema vi ser de trenger å diskutere. Kunnskap om naturlig anatomi og endringer ved omskjæring, og bevisstgjøring av egne holdninger og valgmuligheter når det gjelder liv og helse i eksil står sentralt.**

Erfaring viser at mange grupper har ønsket å møtes flere ganger enn det som er planlagt. Det kan være temaer de ønsker å diskutere flere ganger, og det kan være at de ønsker flere temaer. Det kan være aktuelt å ta opp relaterte temaer som helse generelt, skole og utdanning, ernæring, trening og barneoppdragelse. Dersom dere har kapasitet til denne utvidelsen er det fint. Hvis ikke kan dere kanskje stille lokaler til rådighet der kvinnene kan diskutere videre? Eller arrangere åpne dager hvor man inviterer noen som kan innlede om ønsket tema. Spør kvinnene hva de ønsker, lag noen forslag.

## Standard mal for gjennomføring av hver samling

På neste side finner dere et forslag til hvordan hver samling kan legges opp med hensyn på ulike punkter og tidsrammen for disse. Se også *Ideer til planleggingsmøte og forarbeid før hver enkelt samling* s. 19, og den konkrete gjennomgangen for hver samling.

Tid: Det er satt av ca. to timer til hver samling. Det er viktig at gruppeleder passer på tiden slik at det blir nok tid til å diskutere alle punktene som er planlagt. Dette bl.a for å sikre at deltakere som må gå til avtalt slutt-tidspunkt ikke skal miste noe av innholdet på grunn av forsinkelser og forskyvninger i opplegget. Gruppeleder må markere samlingens start og slutt. Tidsplanen for hver samling er veiledende og vil kunne være til hjelp.

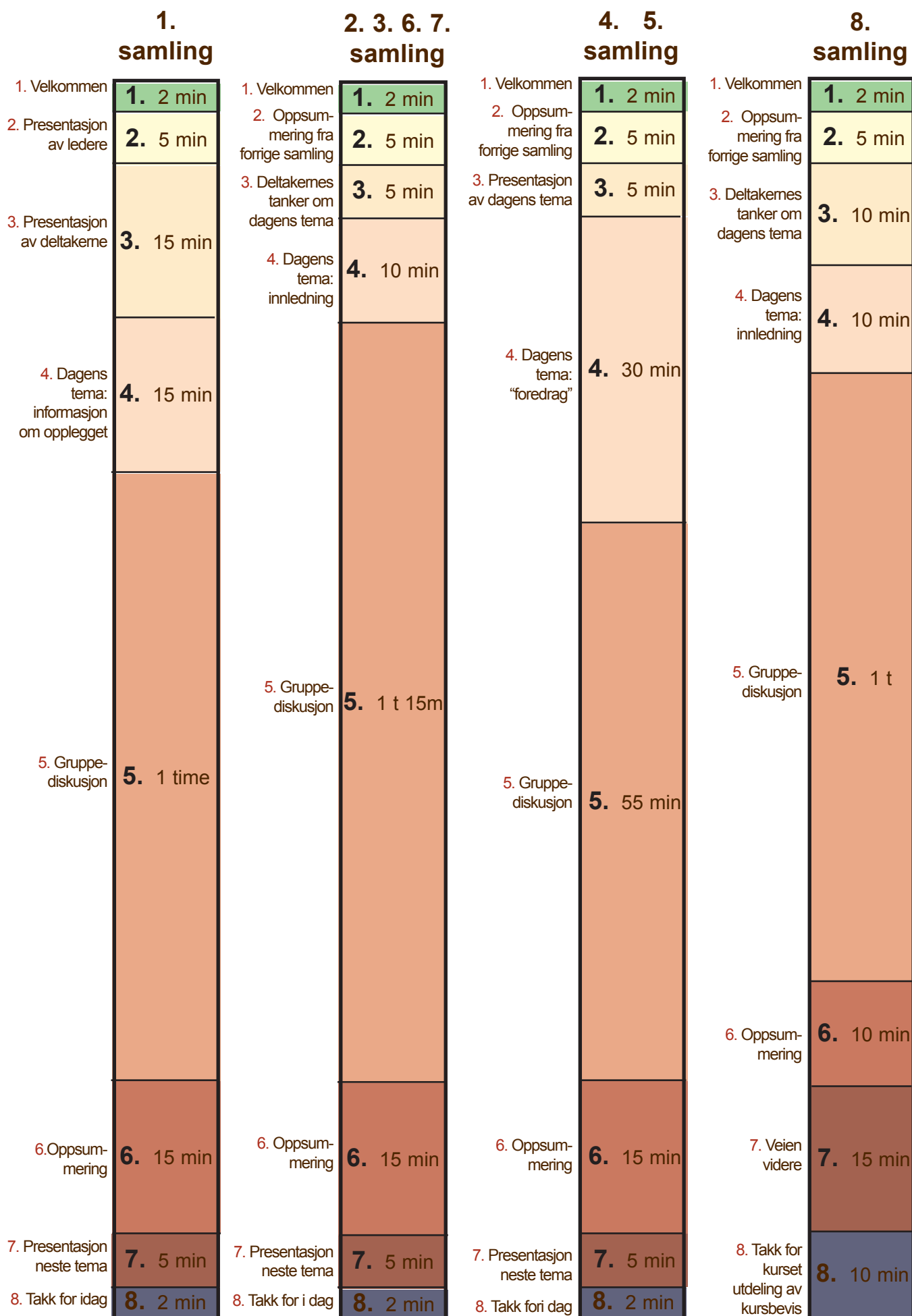
## Standard mal for gjennomføring av hver samling

Dette er et forslag til hvordan hver samling kan legges opp med hensyn på ulike punkter og tidsrammen for disse. Tid: Det er satt av ca. to timer til hver samling.

Tidsplanens  
fargekoder

1.	<b>1. Velkommen</b> Hver samling starter med at gruppeleder ønsker velkommen.
2.	<b>2. Oppsummering fra forrige samling</b> Gruppeleder leser oppsummeringen av de hovedpoengene deltakerne kom fram til på forrige samling. Gruppeleder skal ha skrevet opp disse punktene på forrige samling, evt. på en flippover.
3.	<b>3. Hjemmeleksen: Deltakernes tanker om dagens tema</b> Gjennomgang av deltakernes tanker om dagens tema. Dette skal de ha fått i lekse forrige gang. Det bør gjennomføres slik at de fleste får komme til orde, gjerne ved å ta en runde.
4.	<b>4. Innledning om dagens tema</b> Hovedtema for denne samlingen presenteres av gruppeleder med forklaringer. Samling 4 og 5 som dreier seg om underlivet og fødsel har en noe annen fordeling av tid på grunn av et lengre faglig innlegg (se nærmere under de nevnte temaene).
5.	<b>5. Gruppediskusjon</b> Dagens tema diskuteres i gruppen ved at deltakerne kommer med egne meninger og erfaringer. Gruppeleder fungerer som ordstyrer og passer på at alle kommer til orde. Er gruppen stor kan den deles i to, slik at alle lettere får muligheten til å si noe. Gruppeleder er da litt i begge gruppene. Dersom gruppen har vært delt, bør de være samlet halvparten av tiden, slik at hver gruppe får fortalt den andre gruppen hva de har diskutert og eventuelt får fortsette diskusjonen sammen.
6.	<b>6. Oppsummering av gruppediskusjonen</b> Oppsummering av dagens hovedtema. Gruppeleder passer på at alle får sagt hva de synes var viktigst på dagens møte. Dette skrives opp, gjerne på flippover, for oppsummering neste gang. (Pkt. 2 neste gang)
7.	<b>7. Presentasjon av neste tema og hjemmelekse</b> Gruppeleder sier hvilket tema de skal diskutere neste gang, og at det er fint om de tenker på noe konkret i forhold til det temaet. Dette er gruppedeltakernes hjemmelekse til neste gang.
8.	<b>8. Takk for i dag</b> Gruppeleder takker for i dag og sier når de skal møtes neste gang, og at hun ser fram til å se dem da.

## Tidsplan for alle samlingene.





## Samling 1

# Bli kjent og motivering for opplegget

**Målsettingen med denne første samlingen er å motivere deltakerne til å følge opplegget, at de skal bli kjent med hverandre, føle trygghet i gruppen, og sammen bli informert mer detaljert om opplegget.**

### Tanker som kan brukes under forberedelsen

Det er viktig at gruppeleder og veileder tenker igjennom hvordan de kan skape en trygg og inkluderende atmosfære på denne første samlingen, slik at deltakerne får lyst til å fortsette. Erfaringsmessig er det første gangen svært viktig for å motivere den enkelte til å delta i hele opplegget. Veilederen bør delta på den første samlingen. Da vil deltakerne få hilse på veilederen og omvendt. Det kan styrke inntrykket av at programmet er seriøst. Det gir også økt trygghet å kjenne alle som er involvert.

- Gruppeleder og veileder bør sammen diskutere hvordan gruppelederen best mulig kan presentere hele opplegget på den første samlingen. Gruppeleder kan for eksempel gjenta og utdype den informasjonen hun ga til kvinnene da de skulle motiveres til å delta i gruppen.
- Gruppeleder og veileder bør sammen tenke ut hvordan gruppeleder kan presentere at temaene man vil snakke om i gruppen er nyttige og viktige for kvinnene når de lever i Norge.
- Gruppeleder og veileder bør snakke om hvor viktig det er at gruppeleder viser at hun er engasjert, og at hun synes samlingene er viktige, særlig er dette viktig denne første gangen. Hun må vise at hun synes det er fint at hver enkelt er kommet, og få alle til å føle seg viktige og velkomne.
- Gruppeleder og veileder bør diskutere hvilke "spilleregler" det skal være i gruppen. Regelen om taushetsplikt skal følges i alle grupper. Regler om tider, for eksempel hvor lenge skal de vente før de starter samlingen om noen kommer for sent. Hvor mye for sent kan deltakerne komme eller hvor mye for tidlig de kan gå uten at det påvirker antall ganger det kommer til å stå på kursbeviset? Andre regler som bør diskuteres er: Er det greit å ta med barn, får de ha på mobiltelefon, kan de ta med andre bekjente til samlingene? Som nevnt bør man ikke ta inn nye etter tredje samling. Gruppeleder og veileder bør også snakke sammen om hvordan gruppeleder skal presentere "spillereglene". Hvordan hun skal få fram at det er viktig at de kommer presis, at det er viktig at alle deltakerne er der hele tiden og alle gangene for at gruppen skal fungere best mulig.

## Samling 1 punktvis: Bli kjent og motivert for opplegget

### 1. Velkommen

Gruppeleder ønsker velkommen når alle har satt seg.

Punkt 2 og 3 under avviker noe fra standard malen fordi dette er den første samlingen, og det derfor ikke kan bli en oppsummering fra tidligere samlinger eller tanker for dagens tema.

### 2. Presentasjon av gruppeleder og veileder

Gruppeleder presenterer seg ved å si litt om hvem hun er. Personlige ting, for eksempel om hun har barn, hvor lenge hun har bodd i Norge etc. Profesjonelle ting, for eksempel at hun har fått innføring i hvordan hun skal drive slike grupper, eventuell relevant tidligere erfaring og utdanning, og at hun har en veileder som også kommer til å delta, og som hun forbereder hver samling sammen med, og om hun har drevet grupper tidligere.

Gruppeleder introduserer veilederen, som så presenterer seg selv.

### 3. Presentasjon av deltakerne

Deltakerne presenterer seg. Gruppeleder har fokus på den som snakker og sørger for at alle får tid til å presentere seg. De som sier lite kan hun støtte ved å stille fordypende spørsmål f.eks. "Hvordan trives du i Norge?" "Hvordan fikk du vite om dette opplegget?" "Hva håper du å få ut av å delta på dette opplegget?" Gruppeleder kan oppfordre deltakerne til å stille spørsmål til hverandre. "Er det noen som har spørsmål til henne?"

### 4. Dagens tema

#### Informasjon av opplegget og "spillereglene"

Gruppeleder forteller om målsettingen med gruppen. At vi er her for å lære og for å diskutere, både om kvinners helse og om livet i eksil slik at vi får et bedre liv i Norge og blir bedre i stand til å forstå og hjelpe våre barn. Hun forteller om de temaene som vil bli diskutert. Hun kan også fortelle hvem som skal holde de faglige innleggene om kvinners helse og anatomi og befruktning og fødsel, hvis det er klart. Hun forteller hvor mange ganger gruppen skal møtes, samt tidspunkt og lengde på hver samling

Gruppeleder forteller hva hennes rolle er; at hun skal presentere ulike tema og styre diskusjon i gruppen rundt disse. Hun må presisere at hun ikke skal svare på spørsmål, men hjelpe til så alle får diskutert og sagt sin mening.

Gruppeleder klargjør "spillereglene" i gruppen: Taushetsplikt: Det som blir sagt av personlige ting i gruppen, forteller man ikke til andre. Tidspunkt: Det er viktig at alle kommer hver gang og at de kommer presis, for da fungerer gruppen best. Den som kommer for sent kan ødelegge for andre. Kursbevis: Hvor mye for sent folk kan komme eller for tidlig de kan gå uten at det ikke blir registrert som oppmøte på kursbeviset. Samtale: Det er viktig at alle får ordet.

Gruppeleder informerer også om andre "spilleregler"; om de kan ta med andre bekjente til gruppen (bl.a. at man ikke tar inn nye deltakere etter samling 3), om det er greit å ha med barn og å ha på mobiltelefon.

## 1. samling

1. 2 min
2. 5 min
3. 15 min
4. 15 min

## 5. Gruppediskusjon

Gruppeleder åpner for at alle kan kommentere både "spilleregler" og temaene. I denne fasen er det viktig at gruppeleder holder oppmerksomheten sin på den som snakker. Hun må bekrefte den som snakker ved å vise at hun hører, selv om hun ikke er enig i hva som bli sagt. F.eks. "Nå har vi hørt hva Sara mener, hva mener dere andre om dette?" På denne måten viser ikke gruppeleder at hun er uenig, men får de andre til å komme med kommentarer.

Gruppeleder holder tiden og følger med på hver enkelt. Hun passer på at alle får sagt noe, og at ingen bruker for mye tid på bekostning av andre. Dersom veileder er til stede kan hun hjelpe til.

Gruppeleder kan støtte den som sier lite eller ingenting ved å spørre vedkommende "Er det noe du vil si?" eller "Er det mer du har lyst å si?"

## 6. Oppsummering av gruppediskusjonen og dagens samling

Gruppeleder spør deltakerne om hva de synes om dagens samling. Det er fint om hver deltaker kan si en eller to ting som har festet seg hos dem i dag. Gruppeleder skriver dette opp på en flippover. Hun skal bruke denne oppsummeringen når hun starter neste samling, samt i rapportering av denne samlingen og planlegging av neste.

## 7. Presentasjon av neste tema som hjemmelektse

Gruppeleder sier at neste gang skal vi snakke om våre tradisjoner, og om hvilke av disse vi ønsker å føre videre til våre barn. Det er fint om alle til neste gang kan tenke igjennom to ting de synes er viktig å føre videre til sine barn for at de skal beholde sin identitet, og om det er ting de ikke ønsker å føre videre.

## 8. Takk for i dag

Gruppeleder avslutter samlingen med å si at det har vært fint å møte deltakerne, og at hun tror dette blir en fin gruppe. Hun ser fram til neste samling og håper at alle kan komme, og vil gjerne at de som ikke kan komme, ringer gruppeleder og gir beskjed. På denne måten forpliktes deltakerne mer, og de forstår at man ikke bare kan komme og gå.

## 1. samling

5. 1 time
6. 15 min
7. 5 min
8. 2 min

## Samling 2

# Tradisjoner. Hvilke av våre tradisjoner ønsker vi å føre videre til våre barn?

**Målsettingen med denne samlingen er å gi deltakerne økt innsikt i at noen tradisjoner kan støtte og styrke ens etniske identitet, mens andre tradisjoner kan være skadelige. Målet er også å øke bevisstheten om hva tradisjoner er, hvordan de endrer seg og muligheter til eget valg med hensyn på videreføring av tradisjoner. Økt respekt for andre og deres tradisjoner er også en målsetting.**

### Tanker som kan brukes under forberedelsen

Tradisjoner er ofte forbundet med kultur eller religion. Forskjellige land og folkeslag kan ha mange og ulike tradisjoner som de synes det er viktige å føre videre. Det er ikke alltid lett å forstå hensikten med andres tradisjoner. Ting som er veldig viktige for en gruppe kan virke helt meningsløse for andre grupper. Noen tradisjoner er det viktige å holde på, fordi de gir en positiv identitetsfølelse og en tilhørighet til gruppen. Det finnes tradisjoner som forblir uendret over generasjoner, men de fleste endrer seg over tid fordi de blir påvirket av endringer i samfunnet. Noen dør ut av seg selv fordi de over tid mister sin funksjon, og andre endres fordi man får kunnskap om at tradisjonen er skadelig. Det er ikke alltid folk vet hvorfor de holder ved like forskjellige tradisjoner. Mange tradisjoner fortsetter man bare med fordi man har arvet dem fra sine foreldre, som igjen har arvet dem fra sine foreldre o.s.v.

Noen ganger, kanskje særlig i eksil, tas mange tradisjoner opp til fornyet diskusjon. Når en tradisjon er i en slik brytningsfase, vil det alltid være stemmer som taler for, og stemmer som taler imot. De som er de første til å våge å bryte en tradisjon, fordi de har fått kunnskap om at den er skadelig, er ofte modige pionerer. Men for andre kan det være vanskelig å bryte selv om man egentlig ønsker det. Mange kan være redde for forandring, de kan være usikre på hva som er alternativet, og de kan være redde for å skille seg ut eller bli ekskludert fra gruppen. I begynnelsen er det ofte sterke krefter som prøver å motarbeide enhver forandring. De vil komme med mange mer eller mindre gode begrunnelser for hvorfor det er viktig å bevare tradisjonen. Forandring er derfor en utfordring.

Gruppeleder og veileder bør sammen tenke ut en tradisjon fra hver sin kultur som man har praktisert over generasjoner, og som man fremdeles holder på og synes det er viktig å føre videre til neste generasjon. Det kan være tradisjoner man har fulgt i generasjoner kanskje uten å vite hvorfor man gjør det eller hvor tradisjonen kommer fra. For eksempel er det mange tradisjoner man i dag knytter til religion, men som oppsto lenge før dagens religion. Et eksempel fra kristendommen er juletreet og tidsbestemmelsen av de fleste religiøse høytider. Et annet eksempel fra både islam og kristendom på en tradisjon som

videreføres til tross for at mange er imot, er kvinnelig omskjæring. Omskjæring fantes mange steder før både kristendom og islam oppsto, men oppfattes av mange muslimer og kristne som en religiøs skikk. Dette gjelder også mange andre tradisjoner og ritualer knyttet til viktige begivenheter i livet, som fødsel, pubertet, ekteskap, svangerskap, fødsel og død.

Gruppeleder og veileder kan også finne eksempler på tradisjoner fra egne land som man ikke lenger praktiserer fordi man i dag synes de er meningsløse eller skadelige. Et eksempel fra Kina er at man snørte jentenes føtter for å få de så små som mulig. Slik kunne voksne kvinner få på seg sko som bare målte ca. 9 cm. Det var en smertefull og skadelig prosess som førte til deformerte føtter. Men det ble også oppfattet som nødvendig for familiens ære og for at jentene skulle kunne bli gift. Man mente også at den framhevet kvinneligheten. Dess mindre fot jenta fikk, dess bedre familie. Denne skadelige tradisjonen tok slutt som resultat av bevisst arbeid med å endre tradisjonen i en periode på ca. 50 år.

Gruppeleder og veileder kan også finne eksempler på tradisjoner som er i brytningsfasen, for eksempel omskjæring av jenter. Tidligere hadde mange liten kunnskap om skadene omskjæringen påførte jenta. I dag er det mange som vet om dem, men som allikevel fortsetter å praktisere omskjæring. Noen fordi de føler press og ikke tør annet, andre fordi de er redde for forandring. Andre steder ønsker man å forandre type omskjæring, å gå fra en form man vet er skadelig, til en ny form mange tror er mindre skadelig. Da er det viktig å diskutere og vise at det mange oppfatter som mindre skadelig, sjelden er det i praksis (se bak om ulike typer). Selv i land hvor omskjæring av kvinner er forbudt (også mange afrikanske land) og flere arbeider mot omskjæring, fortsetter mange allikevel å praktisere dette. Det viser hvor vanskelig endring av tradisjoner kan være. Det at noen arbeider mot det, viser likevel at endring skjer.

Det oppstår også stadig nye tradisjoner. Selv tradisjoner som har eksistert en kort tid, oppfattes fort som gamle tradisjoner. Eks. på dette i Norge er feiring av halloween og russefeiring. I USA har mannlig omskjæring blitt utbredt, til tross for at det ikke er vanlig praksis i de europeiske landene der den hvite befolkningen i USA har innvandret fra. I USA spredte mannlig omskjæring seg gjennom en kombinasjon av jødisk påvirkning og medisinske forsøk. Til tross for at praksisen medfører en viss helserisiko som oppveier mulig helsegevinst, er den fremdeles utbredt. Mannlig omskjæring har en religiøs begrunnelse hos jødene, men kristne amerikanere som tok opp skikken, gjorde det uten å oppfatte det som et religiøst pålegg. Gruppeleder og veileder kan tenke over om de finner noen eksempler fra egne samfunn og kulturer på slike nye tradisjoner.

For at gruppeleder skal være godt forberedt til å lede gruppediskusjonen i dette temaet, bør veileder og gruppeleder ha snakket sammen om de ovennevnte tingene. En slik forberedelse vil øke gruppeleders bevissthet om temaet og gjøre det lettere for henne å holde dagens innlegg.

## Samling 2 punktvis: Tradisjoner. Hvilke av våre tradisjoner ønsker vi å føre videre til våre barn?

### 1. Velkommen

Gruppeleder ønsker velkommen.

### 2. Oppsummering fra forrige samling

Gruppeleder henger opp oppsummeringen hun skrev på første samling. Hun leser den opp, og spør om de husker det. Om noen ønsker å komme med kommentarer, må en passe på at de er korte.

### 3. Hjemmeleksen: Deltakernes tanker om dagens tema

Gruppeleder spør hver enkelt om hvilke tradisjoner de har tenkt på at de vil føre videre til sine barn, og om det er noen de har tenkt de ikke vil føre videre. Gruppeleder skal ikke kommentere eller komme med egne meninger om det deltakerne sier. Hun bare viser at hun lytter og stiller eventuelt noen utdypende spørsmål. F.eks. hvis noen sier de ønsker å føre Islam videre, så kan hun spørre "Hva er det er i Islam du ønsker å føre videre?" Dette er ikke ment som en diskusjonsrunde, men mer for at alle kan få muligheten til å komme til orde med de tanker de har tenkt hjemme. Det er fint om gruppeleder kan notere seg hva som kommer fram til bruk i rapporteringen.

### 4. Innledning om dagens tema

#### Tradisjoner

Gruppeleder innleder om dagens hovedtema som er å føre tradisjoner videre. (Se forslaget ovenfor om tanker til forberedelse.)

Hun kan gi eksempler på:

- tradisjoner både fra Norge og fra hjemlandet som fremdeles oppleves viktige, for å vise at det også er viktig å føre tradisjoner videre.
- tradisjoner man har sluttet med.
- tradisjoner som er under debatt.

### 5. Gruppediskusjon

Gruppen diskuterer dagens tema. Hvis gruppen er stor, deles den i to slik at alle kommer til orde. Gruppeleder er da litt i begge gruppene. Dersom gruppen deles, bør den være samlet omtrent siste halvdel av tiden slik at hver gruppe kan fortelle den andre gruppen hva de har diskutert. Forslag til spørsmål gruppen kan diskutere: Hvilke tradisjoner mener de er viktige å føre videre til sine barn? Hva er det med disse tradisjonene som er viktige? Hvordan ønsker de å føre tradisjonene videre? Hvilken betydning har disse tradisjonene for deres etniske identitet? Hvilke tradisjoner har de som de ikke ønsker å føre videre? Hva er det med disse tradisjonene som gjør at de ikke er nødvendige for barna for at de skal kunne beholde sin etniske identitet?

## 2. samling

1. 2 min
2. 5 min
3. 5 min
4. 10 min
5. 1 t 15m

fortsetter

### 6. Oppsummering av gruppediskusjonen

Oppsummering av gruppediskusjonen skrives på flippover for å brukes neste gang. Dette gjøres ved at gruppeleder spør hver enkelt om hvilke punkter de har snakket om i dag som de synes har vært viktigst. Det er fint om hver deltaker kan nevne ett eller to punkter.

6. 15 min

### 7. Presentasjon av neste tema som hjemmelektse

Gruppeleder forteller at neste gang vil temaet være integrering, og at det er fint hvis alle tenker på hva de mener integrering er, og hvilket forhold de har til det.

7. 5 min

### 8. Takk for i dag

Gruppeleder avslutter med å si at samlingen har vært interessant, og at hun håper alle kommer neste gang. Dersom noen ikke kan komme, er det viktig at de ringer henne.

8. 2 min

## Samling 3

# Hva betyr integrering for meg?

Målsettingen med denne samlingen er å øke bevisstheten om hva integrering er, og om hvordan de ønsker å bli integrert.

### Tanker til forberedelsen

Mange av de som bor i Norge er født, eller har foreldre som er født, i et annet land enn Norge. Det betyr at mange som bor i Norge, har måttet tilpasse seg en annen kultur enn den de er vokst opp i. Det å finne en plass i en ny kultur kan gjøres på ulike måter. Man kan skille mellom tre hovedmåter: assimilering, integrering og isolering.

**Assimilering:** Noen tilpasser seg det norske samfunn ved å gi slipp på sin opprinnelige identitet og prøve å bli helt lik nordmenn. De blir "helt norske". Dette kalles assimilering og er en ensrettet prosess hvor bare den som assimileres, endrer seg. De som tilhører majoriteten, endrer seg ikke.

**Integrering:** Noen søker å bevare sin opprinnelige identitet og samtidig være en del av det norske samfunnet med de rettigheter og plikter det innebærer. Det kalles integrering, og er en prosess som går to veier. Individet må selv ville integreres, og samfunnet må gi plass. Hvordan et menneske ønsker å bli integrert er forskjellig fra individ til individ og fra gruppe til gruppe. Samfunnet kan ikke bestemme hvordan et individ skal bli integrert. Det er noe individet selv må bestemme. Men samfunnet kan legge til rette for at mennesker med en annen etnisk bakgrunn kan inngå i det norske fellesskapet uten å gi avkall på sin identitet. Integrering forutsetter en viss gjensidig tilpasning fra alle parter.

**Isolering:** Noen ønsker ikke å bli integrert, men velger isteden å holde seg for seg selv så de skal slippe å tilpasse seg eller forholde seg til et samfunn og en kultur som er annerledes enn deres egen. De kan være redde for forandring eller for å "miste" sin identitet, og derfor ønsker de å beskytte seg for å hindre påvirkning utenfra. Noen kan også søke å forsterke de sider ved egen kultur og identitet som skiller seg fra etniske nordmenn. Det kan være sider og verdier de ikke levde etter eller tok så nøye i sitt hjemland, men som er blitt viktige å fremheve i det nye landet.



## Utfordringer i eksil

Menneskers identitet formes av det samfunnet og den gruppen de lever i. I et nytt land kommer man ofte til å sammenligne og stille spørsmål både ved sitt hjemland og det nye landets identitet. Man lærer å se med nye øyne. Dette er ikke alltid like lett, og kan oppleves smertefullt. Man kan komme til å leve mellom to verdener, den nye som man ikke riktig er en del av, og hjemlandet som man heller ikke lenger er en del av. Ved en integrering skjer det en sammenfletting av begge identitetene. Man bærer med seg begge identitetene i sin nye identitet.

Gruppeleder og veileder kan se på hvordan målgruppen blir integrert i det norske samfunnet. Hvordan ser man fra den norske siden på denne gruppen? Er det en stigmatisert gruppe som ikke blir sluppet inn? Eller er det en gruppe som det blir gitt plass til i det norske samfunn? Hvilke bilder har nordmenn av denne etniske gruppen?

Gruppeleder og veileder kan også se på hvordan denne etniske gruppen ser på nordmenn. Er dette en gruppe som ønsker integrering, eller er dette en gruppe som forsterker sin "annerledeshet"? Hvordan viser gruppen dette?

For at gruppeleder skal være godt forberedt til å lede gruppediskusjonen i dette temaet, bør veileder og gruppeleder ha snakket sammen om disse tingene. En slik forberedelse vil øke gruppeleders bevissthet om temaet og gjøre det lettere for henne å holde dagens innlegg.

## Samling 3 punktvis – Hva betyr integrering for meg?

### 1. Velkommen

Gruppeleder ønsker velkommen.

### 2. Oppsummering fra forrige samling

Gruppeleder oppsummerer fra forrige gang om hvilke av våre tradisjoner de ønsker å videreføre gjennom å lese opp det hun skrev på flippoveren sist. Har dette noen konsekvenser for hvordan de ønsker å integreres?

### 3. Hjemmeleksen: Deltakernes tanker om dagens tema

Gruppeleder spør hver enkelt hva de har tenkt på i forhold til dagens tema. Gruppeleder kommenterer ikke, men lytter og lar alle få si noe. Dette er ikke en diskusjonsrunde, men en runde hvor hver og en får mulighet til å si kort hvilke tanker de har rundt dagens tema.

### 4. Innledning om dagens tema

#### Integrering

Gruppeleder innleder om dagens tema, integrering. Se forslaget som er skrevet om tanker til forberedelse.

### 5. Gruppediskusjon

Gruppen diskuterer dagens tema. Forslag til spørsmål gruppeleder kan stille: Når dere tenker integrering hva tenker dere da? Hvordan opplever dere at dere er mottatt i det norske samfunnet? Hvilke områder kan dere tenke dere å være integrert i? Opplever dere integrering som en positiv ting? Hvis ja, hvordan ønsker dere at dere og deres barn skal være integrert? Er det noe truende i å bli integrert? Hvis ja, hva er truende?

### 6. Oppsummering av gruppediskusjonen

Det som kommer frem gjennom oppsummeringen av dagens tema, skrives på flippover for å brukes neste gang.

### 7. Presentasjon av neste tema som hjemmelektse

Gruppeleder forteller at neste gang vil temaet være kvinners helse, med fokus på underlivet. Hun informerer om hvem som vil holde opplegget, og presiserer at det er viktig at alle tenker over om de har noen spørsmål de kan stille innlederen.

### 8. Takk for i dag

Gruppeleder takker for i dag og sier når de skal møte neste gang.

## 3. samling

1. 2 min
2. 5 min
3. 5 min
4. 10 min
5. 1 t 15m
6. 15 min
7. 5 min
8. 2 min



## Samling 4

# Kvinnens helse, med fokus på underlivet

**Målsettingen med dagens samling er å skape økt kunnskap om, og respekt for, hvordan en kvinnes underliv fungerer, og hvordan funksjonene påvirkes om man er omskåret. Kvinner skal få økt innsikt i egen helse, muligheter til hjelp, og argumenter og styrke i arbeid mot omskjæring. En generell målsetting er å fremme et godt forhold til kvinnekroppen.**

### Tanker som kan brukes under forberedelsen

Denne samlingen er spesielt viktig i arbeidet mot kvinnelig omskjæring. Det er derfor ekstra viktig at gruppeleder ringer rundt til alle deltakerne i forkant. Det er viktig at gruppeleder som kjenner sitt miljø tenker gjennom hvordan hun best presenterer temaet for å motivere deltakerne til å komme. Hun kan for eksempel fremheve at innlederen er profesjonell, og at deltakerne vil få mulighet til å spørre om ting de lurer på eller ting som plager dem. Hva som er den beste måten å presentere temaet på kan variere mellom ulike miljøer, men vår erfaring er at det ofte er best å fokusere primært på helsen, snarere enn omskjæring når man skal motivere deltakerne til å komme. Gruppeleder bør også snakke med innlederen om hvordan hun mener innlederen bør presentere temaet i sitt innlegg i gruppa. Vår erfaring er at kvinner er svært interesserte i kvinners naturlige anatomi. Når innfallsvinkelen er underlivets funksjoner og komplikasjoner, og ikke omskjæring, har vi sjelden opplevd at noen har gått i forsvar. Tvert imot har vi erfart at de stiller mange spørsmål. Det er viktig med saklig informasjon gjennom bilder og overhead. Del 3 av denne boken tilbyr egnet materiell. I de grupper vi har hatt, har det vist seg å være best at kvinnene kan spørre underveis i opplegget.

Vi foreslår at gruppeleder også leder denne samlingen. Det kan være viktig å bruke tolk siden innlederen vil forklare ting som det kan være vanskelig for noen av kvinnene å forstå viktige detaljer i. Dersom gruppeleder er meget god i norsk kan hun brukes som tolk, ellers anbefales det at man bruker profesjonell tolk. Tolken må være kvinne. Ofte bør man også ha et møte med tolken i forkant for å diskutere begreper og måter å oversette dem på. Hvis gruppeleder tolker, må gjennomgangen gjøres med henne. Det er ekstremt viktig at man er klar og nøye i oversettelser, bl.a. pga. ulikheter i sentrale begreper.

### Tanker til forberedelse av innlegg

Vær alltid oppmerksom på at opplegget skal reflektere både fysisk og psykisk omsorg for de som er omskåret (de fleste deltakerne) og forebygging av omskjæring (deres døtre). Det er viktig både å se hvor alvorlig inngrepet er, samtidig som man må nærme seg tema på en måte som ikke støter og provoserer tilhørerne så sterkt at de kommer i

forsvarsposisjon, og dermed stenger av for ny innsikt. Innlederens oppgave er å gi økt innsikt i underlivets funksjoner og endringer ved omskjæring, slik at kvinnene kan få;

- økt innsikt i underlivets form og funksjon
- økt bevisstheten om egen situasjon, herunder sammenhenger mellom plager og omskjæring
- kunnskap om muligheter til hjelp fra egne plager
- økt motstand mot kvinnelig omskjæring
- og økt respekt for kvinnekroppen, dens funksjoner og integritet

Det er viktig å vise respekt for kvinnene og deres situasjon og tradisjoner. Kvinnelig omskjæring er et tema som vekker sterke følelser; det er personlig, intimt og sårbart. Derfor er det viktig at innlederen er godt forberedt, har erfaring i kommunikasjon med målgruppen og er forberedt på ulike reaksjoner; så som vantrø, sinne, sorg, mistro og benektelse av problemet. Det er også viktig at innlederen har bearbeidet egne reaksjoner og holdninger, slik at hun fremstår som trygg, kunnskapsrik og ivaretaende, og ikke fordømmende eller fordomsfull.

### Eksempel på betydningen av språklig nøyaktighet på somalisk:

På somalisk finnes flere begreper for omskjæring av kvinner. Mange av disse viser til ulike typer omskjæring. Det vanligste begrepet er "gudniin" eller "gudniin faraon" som referer til infibulasjon. Ofte oversettes "kvinnelig omskjæring" til et av disse begrepene, og mange oppfatter da at det som sies bare omfatter infibulasjon.

Et annet vanlig begrep er "sunna". Egentlig er dette et religiøst begrep som viser til en religiøs fortjenestefull handling. Brukt om kvinnelig omskjæring, brukes gjerne "sunna"-begrepet for å betegne andre former for omskjæring enn infibulasjon. Folk har ulike oppfatninger om hva "sunna"-omskjæring omfatter. Mange beskriver det som "å bare fjerne litt". Men hva dette "litt" er, varierer sterkt. Samtidig viser medisinsk forskning at det folk kaller "sunna" i praksis utgjør større inngrep enn det folk selv tror. Som regel omfatter det ordinær infibulasjon, i noen få tilfeller excision. Endring av type omskjæring kan derfor i praksis primært være spill med ord, snarere enn en reell forandring.

Bruken av "sunna"-begrepet markerer også en økende tendens til å oppfatte omskjæring som en religiøs godkjent eller anbefalt praksis. Slik er begrepet litt farlig fordi det kan bidra til å gi økt religiøs legitimitet til kvinnelig omskjæring.

Det har vist seg at mange som sier de er imot omskjæring, bare er imot infibulasjon. De kan derfor si "Vi er imot omskjæring. Vi skal bare gjøre sunna". Nettopp derfor er klarhet i begrepsbruk og forklaring av selve inngrepet viktig.

## Innhold i innlegget

Erfaringsmessig er mange kvinner interessert i naturlig anatomi.

Et element av interesse er størrelsen på klitoris. Mange aner ikke at den er så liten og ikke vokser nevneverdig i puberteten. Et annet viktig element er hvordan kjønnsleppene dekker og beskytter organene innenfor. Skjedens elastisitet og evne til utvide seg under fødsel og trekke seg sammen etterpå er også viktig. Folk som praktiserer infibulasjon er ofte opptatt av kjønnsorganets utseende, at det skal være pent og glatt. Mange vet heller ikke at det finnes en egen jomfruhinne, eller at urinrøret har en egen åpning. Mange får sjokk når de ser hvor store endringer omskjæringen faktisk medfører og hvordan det påvirker kroppens funksjoner. Derfor må det beregnes god tid og vises stor forståelse for

ulike reaksjoner.

Valg av fokus: Ta utgangspunkt i den type omskjæring som praktiseres av din målgruppe. For grupper som primært eller bare praktiserer excision (inngrep som primært fjerner vev), bør man legge hovedfokus på denne formen for kvinnelig omskjæring, og de konsekvenser det kan ha. For grupper som praktiserer infibulasjon (inngrep som syr sammen) bør man fokusere både på denne typen og på excision. Dette fordi mange ønsker å gå over fra infibulasjon til excision (det de vanligvis kaller sunna), og det er viktig å vise at man må slutte med alle former, og at alle former er skadelige både fysisk og psykisk og alle former innebærer et overgrep mot barnet.

## Noen tema som bør tas opp er:

### Indre kjønnsorganer

Vis hvordan naturlige organer ser og fungerer, herunder naturlig drenering av urin og menstruasjon og kroppens egne prosesser for renselse. Bruk illustrasjoner.

### Ytre kjønnsorganer

Vis hvordan naturlige kjønnsorganer ser ut og fungerer. Bruk illustrasjoner.

### Hva er og hvor gjøres omskjæring

Presenter generell informasjon om hva som oppfattes som omskjæring av jenter, at det finnes ulike typer og at historisk opprinnelse er uklar. Henvise til manglende religiøst pålegg og at de fleste mennesker i verden, herunder de fleste muslimer og de fleste kristne, ikke praktiserer noen form for kvinnelig omskjæring. Vis hvordan praksisen først og fremst er et kulturelt fenomen, utbredt etter et visst geografisk mønster med hovedvekt i Afrika. Her kan man bl.a. ta opp til diskusjon at omskjæring de fleste steder fantes før de fikk sin religion, men at den senere kan ha blitt oppfattet som en religiøs skikk. Vis lysark/illustrasjon av omskjæringens geografiske utbredelse, herunder fordeling av typer omskjæring.

### Fysiske endringer ved omskjæring og konsekvenser av dette

Vis hvilke deler av kjønnsorganene som fjernes eller skades/endres ved omskjæring, og hvilke konsekvenser denne endringen fører til, bl.a. i forhold til beskrivelsen av de ulike delenes form og funksjon under forrige punkt. Herunder blir det viktig å vise hvordan infibulasjon hindrer naturlig drenasje av urin og menstruasjon i grupper hvor denne formen for omskjæring praktiseres. Andre komplikasjoner som cyster, arrvev og kuler bør også forklares. I tillegg infeksjonsfare og irritasjon. Hos noen kan det dannes skader og hulrom inne i kroppen for oppsamling, nyreproblemer, urinveisinfeksjoner m.m. Koagulering og oppsamling av blod. Smerte ved menstruasjon; naturlig og forsterket ved infibulasjon. For mer informasjon se utdypende faglitteratur (se boksen til høyre)

### Ulike typer

Det er viktig å skille mellom ulike typer omskjæring, primært å skille mellom typer som bare fjerner vev (excision) (av mange grupper kalt "sunna") og typer som også syr sam-

#### For mer informasjon se:

- "Vi er OK ! kvinnelig omskjæring – det angår deg.
- Hvorfor.... Spørsmål og svar om vanlige plager for jenter og kvinner som er omskåret.
- Omskjæring av jenter: Kunnskap for forebygging og omsorg. Håndbok for hjelpeapparatet.
- Veileder for helsepersonell i Norge om kvinnelig omskjæring.

men kjønnsleppene (ytre og/eller indre) slik at vagina forsnevres.

Som nevnt er det i grupper som praktiserer infibulasjon viktig å ta opp til diskusjon at de ofte støtter en overgang fra infibulasjon til det de kaller "sunna". Blant sudanere kalles dette også "intermediate", der indre kjønnslepper sys sammen i stedet for de ytre. Dette fordi endring av type omskjæring innebærer liten eller ingen endring i praksis, da nesten alle typer omskjæring som blir kalt "sunna" og oppfattet som mindre omfattende, viser det seg å omfatte omtrent like store fysiske inngrep som infibulasjon. I tilfeller der det er en reell endring, omfatter inngrepet likevel full "excision", altså fjerning av klitoris og indre kjønnslepper, selv om berørte ofte snakker om det som "bare et lite stikk" eller "bare å ta litt blod", og et inngrep som ikke skader. Det er derfor ikke snakk om noen forbedring eller overgang til et "mildere" inngrep, men som regel kun en retorisk endring knyttet bl.a. til religiøs legitimering.

Igjen kan det være viktig å ta opp betydningen av klitoris for seksuell nytelse, og faren, smerten og konsekvensen av å fjerne klitoris. Mange tenker at fjerning av klitoris tilsvarer fjerning av forhuden hos menn. Da kan det være lurt å peke på at fjerning av klitoris på enkelte områder (seksuell følsomhet, smerter ved inngrepet og blødningsfare og andre komplikasjoner) mer kan sammenlignes med fjerning av hodet på penis hos menn. Her kan man også ta opp at all forskning viser at omskjæring ikke endrer seksuell atferd eller moralske oppfatninger.

### **Muligheter for behandling**

Man bør ta opp hvilke behandlingsmåter som finnes for de ulike plagene. Spesielt kan det være viktig å diskutere muligheten for å gjøre en åpnende operasjon. For mer informasjon, se boken "Hvorfor ...- om vanlige plager for jenter og kvinner som er omskåret".

### **Psykiske konsekvenser av omskjæring og forholdet mellom generasjonene**

Her kan man diskutere hva omskjæringen har "gjort med kvinnene". Husker de inngrepet? Hvordan har det påvirket deres liv? Det kan også være viktig å presisere at sterk smerte alltid huskes. Selv om barn kan være så små at de ikke har noe bevisst minne kan kroppen huske.

Det er også viktig å ta opp konsekvenser av omskjæring for forholdet mellom foreldre og barn. Barn kan bli sinte på sine foreldre dersom de blir omskåret, spesielt i en endringssituasjon der barna vet det finnes alternativer. Omskjæring kan også skape generasjonskonflikter hvis besteforeldrene ønsker at barnebarna omskjæres, men ikke foreldrene. Man må da også ta opp om det er trygt å la barna være alene med besteforeldre eller andre i hjemlandet, eller om man kan risikere at de omskjærer døtrene selv om foreldrene ikke vil.

### **LOV.**

#### **Hva sier norsk lov om omskjæring?**

Her er det viktig å presisere at loven er laget for å beskytte jenter som bor i landet mot et smertefullt, skadelig og unødvendig inngrep, og at foreldrene kan bruke loven til å beskytte sine døtre, bl.a. mot eventuelt press hjemmefra. Presiser at alle former for omskjæring er forbudt, også det mange kaller "sunna" og ikke engang definerer som omskjæring. Forklar også at forbudet gjelder enten inngrepet gjøres i Norge eller et annet land.

## Samling 4 punktvis: Kvinners helse, med fokus på underlivet

### 1. Velkommen

Gruppeleder ønsker velkommen, og gir en kort presentasjon av den som skal holde dagens innlegg.

### 2. Oppsummering fra forrige samling

Gruppeleder oppsummerer hovedpunktene fra forrige gang angående integrering ved å lese opp det hun skrev på flippoveren sist. Innlederen introduserer og får presentere seg selv.

### 3. Presentasjon av dagens tema

I stedet for å spørre deltakerne hva de har tenkt på av underlivsplager, forteller hun kort at temaet vi skal snakke om er kvinners helse, med fokus på underlivet, og at det underveis vil være mulighet for kvinnene å spørre om det de evt. lurer på

### 4. Innledning om dagens tema

"Foredrag" om dagens tema ved innleder, enten dette er veileder eller ressursperson utenfra. Innlederen bruker overhead/illustrasjoner og forklarer. Vi har her satt av mer tid enn på standardopplegget. Innleder må vurdere om hun ønsker å ha framlegging (pkt 4) og diskusjon (pkt 5) atskilt eller samlet. Totalt bør det settes av ca 1 time og 20 min. til disse to punktene.

### 5. Gruppediskusjon

OBS. Det er viktig at det blir åpnet for at deltakerne får muligheten til å si noe om de følelser det vekker i dem å se overheadene. Dersom deltakerne får se en film som viser omskjæring er dette spesielt viktig.

Vi foreslår at gruppediskusjon og spørsmål til innleder skjer i samlet gruppe, uansett gruppens størrelse. Da får alle en mulighet til å spørre og lære av hverandres spørsmål. Gruppeleder kan eventuelt være ordstyrer. Selv om mange spørsmål dukker opp underveis, kan man også oppfordre deltakerne til å komme med egne tanker og meninger etter innlegget. Man kan for eksempel spørre: Hvilke tanker har dere om den informasjonen dere har fått i dag? Har dere lært noe nytt om kvinnekroppen? Fikk dere ny kunnskap om omskjæring av kvinner? Kan dere kjenne dere igjen i noen av de komplikasjonene som ble nevnt i dag? Bør denne informasjonen om omskjæringens komplikasjoner spres, og i tilfelle hvordan? Dersom noen tar opp at vi må stoppe denne praksisen, er det viktig at gruppelederen støtter dette. Hun må da styre diskusjonen slik at gruppedeltakerne ser muligheten for endring av denne tradisjonen. Gruppeleder sier ikke så mye, men får de andre til å snakke ved å stille åpne spørsmål som for eksempel: Hvordan kan vi endre på dette? Hva kan den enkelte gjøre for å stoppe på dette? Hvor er det best å arbeide mot denne tradisjonen? Hvem sitt behov er det å omskjære jenter? Har jenta også dette behovet? Har du rett til å bestemme over din datters behov? Hvem bestemmer over et menneskes kropp?

## 4.samling

1. 2 min

2. 5 min

3. 5 min

4. 30 min

5. 55 min

fortsetter



**6. Oppsummering av gruppediskusjonen**

Oppsummering av dagens diskusjon skjer ved at gruppeleder spør hver enkelt om hva som har vært viktigst for dem. Det er fint om hver deltaker kan nevne to ting som de synes har vært viktig. Hvordan kan de bruke denne kunnskapen for å forebygge omskjæring? Hva ønsker de å gjøre med sin økte kunnskap til neste samling? Skriv opp punkter som kommer frem, slik at de kan brukes neste gang.

6. 15 min

**7. Presentasjon av neste tema som hjemmelektse**

Gruppeleder forteller at neste gang vil temaet være befruktning og fødsel. Hun forteller hvem som vil holde et innlegg om dette (fortrinnsvis jordmor). Det er fint om alle tenker gjennom hvilke spørsmål de ønsker å få svar på om befruktning og fødsel neste gang.

7. 5 min

8. 2 min

**8. Takk for i dag**

Gruppeleder takker for i dag, og sier når de skal møtes neste gang.

**Tilgjengelige hjelpemidler****Du må ha:**

Illustrasjoner av kjønnsorganer (OKs lysark i mappe bakerst i boka), tusjer og tavle.

**Dele ut:**

Vi er OK.  
Omskjæring av jenter – det angår deg

Hvorfor – spørsmål og svar om vanlige plager for jenter og kvinner som er omskåret

## Samling 5

# Befruktning og fødsel

**Målsetting: Samlingen skal gi økt innsikt i, og respekt for kvinnekroppens reproduktive funksjoner, herunder seksualitet, befruktning og fødsel. Viktig er også økt innsikt i muligheter til fødselshjelp i Norge, og hvordan omskjæring kan påvirke fødselen og fødselsopplevelsen. En generell målsetting er også å fremme et godt forhold til, og respekt for, kvinnekroppen.**

Dersom en jordmor bidrar med innlegget, kan det bidra til økt kontakt og forståelse mellom omskårede fødekvinne og jordmor og fødselsomsorg.

Da dette er et tema der en fagperson skal holde et lengre innlegg er strukturen på samlingen det samme som på forrige møte om kvinners helse, spesielt underlivet. Strukturen avviker derfor noe fra de fleste andre samlingene.

Jordmor: Dersom jordmor skal holde innlegget, bør man ha et møte med henne på forhånd dersom hun ikke kjenner målgruppa spesielt godt. Dette er for å sikre at hennes tilnærming blir lett forståelig ut fra forutsetningene i gruppa, og at insensitive og stigmatiserende utsagn unngås.

Tolk: Det kan være viktig å bruke tolk siden den som innleder vil forklare ting som det kan være vanskelig for noen av kvinnene å forstå viktige nyanser og detaljer i. Dersom gruppeleder er meget god i norsk, kan hun brukes som tolk. Ellers anbefales det at man bruker profesjonell tolk. Tolken må være kvinne. Veileder og/eller innleder bør gjennomgå viktige begreper med den som skal oversette på forhånd for å sikre at man har en felles begrepsforståelse og lette kommunikasjonen underveis.

### Forslag til tema som kan gjennomgå

Befruktning og fødsel omfatter mange viktige tema, herunder også seksualitet og prevensjon. Ut fra kjennskap til gruppen og diskusjonen på tidligere samlinger kan man velge hva man vil legge mest fokus på og hvordan man ønsker å presentere temaene.

### Seksualitet

Hva er seksualitet? Presentasjon av kroppens naturlige funksjoner og reaksjoner ved seksuell lyst, opphisselse og orgasme hos menn og kvinner<sup>4</sup>. Her må man være klar over at gruppedeltakerne både kan ha mangelfulle kunnskaper om anatomi og funksjon, og at de også kan ha egne forestillinger om dette som kan avvike fra en biomedisinsk forståelse. Bl.a. har mange språk kun ord for orgasme i betydningen sædutløsning, mens

---

Fotnote 4: Se for eksempel Thore Langfeldt 1993, kap. 4.

ord for seksuell lyst, aktivitet og nytelse ofte blandes sammen. Erogene soner utenom genitalia blir også viktig, ettersom mange vil ha skadet eller fjernet deler av sine kjønnsorganer. Man bør også diskutere seksuell lyst og glede innenfor ekteskapelige relasjoner, og skille dette klart fra seksuell lyst som "farlig" drivkraft til "promiskuøs aktivitet". På grunn av de mange ulike forståelser av seksualitetens funksjon og vanskeligheter med språklig og kulturell oversettelser er det viktig å beregne god tid til en grundig gjennomgang og diskusjon.

Man bør også belyse ulike forestillinger om kvinner og menn, og hvordan de fleste samfunn har dobbeltmoral og ulike forventninger til kvinner og menn. I forhold til omskjæring blir det viktig å presisere at all forskning viser at omskårede kvinner har like stor seksuell aktivitet som ikke-omskårede. Altså at omskjæring ikke er noen hensiktsmessig virkemiddel for å sikre jomfrudom eller moralsk atferd hos unge jenter. Det er også viktig å fokusere på psykiske aspekter ved seksuell lyst og glede. Generelt bør man søke å styrke en positiv oppfatning av seksualitet og egen kropp hos deltakerne.

### **Befruktning og svangerskap**

- Når i syklusen man kan bli gravid. Forklar tydelig i forhold til når menstruasjon begynner og slutter. Illustrer gjerne med en tegning.
- Sædcellenes rolle i befruktningen. For mange er det viktig å vite at det er mannens sæd som bestemmer barnets kjønn, og at barnløshet også kan være forårsaket av dårlig sædkvalitet hos mannen.
- Forklar kvinnens rolle i befruktningsprosessen, eggstokker og eggledere og menstruasjon som ubefruktet egg.
- Muligheter for å bli gravid uten samleie. For eksempel at man kan bli gravid selv om man er infibulert, fordi sædceller kan finne veien gjennom den lille åpningen.
- Muligheter til seksuelt samvær uten å risikere graviditet. Mange steder knyttes seksualitet og sex kun til samleie.
- Infertilitet: Ulike grunner til infertilitet, hvorav en mulig årsak er komplikasjoner etter omskjæring. For eksempel infeksjoner som spres til eggledere, eller hvordan opphopning av blod kan skade eggledere og eggstokker. Endometriose kan også føre til infertilitet, og ser ut til å være mer utbredt hos infibulerte kvinner. Infertilitet kan utredes. Det er viktig også å peke på at årsaker til infertilitet også kan ligge hos mannen, som kan ha dårlig sædkvalitet.

### **Prevensjon/ å ha tilstrekkelig opphold mellom fødslene.**

Mange kvinner er interessert i prevensjon, men det er viktig å nærme seg temaet på en respektfull måte, aller helst som en oppfølging av spørsmål fra gruppa. Erfaring viser at en del kvinner opplever at norsk helsevesen og det norske samfunnet er negative til at de får mange barn, og kan bli såret fordi de opplever informasjon om prevensjon som et press for at de skal få færre barn. Derfor kan det være lurt å legge vekt på at kvinner trenger å komme til hektene mellom hver fødsel. I mange samfunn finnes det også tradisjonelle metoder for å sikre dette, for eksempel fullamming i lang tid, "forbud" mot samleie en periode etter fødselen (fra 40 dager til to år er kjent fra ulike steder i Afrika). I tillegg kan man informere om naturlige prevensjonsmåter; fullamming, "avbrutt samleie", sikre perioder, og medisinske prevensjonsmidler.

Abort er ofte et sensitivt tema. Noen knytter abort nært til "umoralsk oppførsel" eller mener det er imot egen kultur eller religion. Likevel vet vi at innvandrerkvinner har høye aborttall, sannsynligvis knyttet til mindre bruk av prevensjon. I noen deler av verden er "abortpille" populært, bl.a. fordi man slipper et medisinsk inngrep eller fordi man kan omdefinere pillen til "menstruasjonsfremmende" eller "menstruasjonsregulerende" middel.

## **Svangerskap, svangerskapskontroller og fosterets utvikling**

Tilbud om åpning under svangerskap er et viktig tema hvis mange deltakere er infibulert og ikke har født før. Fosterets utvikling i livmoren er også interessant for mange. Informasjons om svangerskapskontroll hos jordmor eller fastlege, svangerskapskurs etc kan også inkluderes.

## **Fødsel**

Først og fremst bør kvinner få innsikt i fødselsprosessene og fødselens naturlige forløp. Hvorvidt, og i hvilken grad omskjæring påvirker fødselen og opplevelsen av denne, er nært knyttet til type eller omfang av omskjæring, eventuelt senere komplikasjoner og inngrep og kvinnens alder da omskjæringen ble foretatt. Det er primært ved infibulasjon det kreves spesielle medisinske tiltak, herunder defibulering eller økt sideklipp/episiotomier. Hvorvidt minner om omskjæringen eller konsekvenser og komplikasjoner av denne påvirker fødselsopplevelsen, spesielt fødselsangst, varierer også med type inngrep, omstendighetene rundt inngrepet og kvinnenes alder da inngrepet ble utført. Kvinner som er infibulert, uttrykker ofte engstelse for bl.a.: unødvendig keisersnitt, at de ikke skal bli tilstrekkelig klippet under fødselen, mye smerter (mange har liten innsikt i tilbud om smertelindring); ensomhet og usikkerhet fordi jordmor er lite til stede under åpningsfasen; opplevelse av lite omsorg og hjelp; angst for å bli fordømt på grunn av omskjæringen og usikkerhet om norsk helsepersonell har tilstrekkelige kunnskaper til å gi god fødselshjelp til infibulerte kvinner. Den som skal holde innlegget bør ha disse bekymringene i bakhodet når hun forbereder dagens innlegg.

Tema man bør ta opp er:

- Fødselsprosessen: Den naturlige fødsel - barnets vei ut – strekking av vev, rier, utdrivningsfasen, skjedeåpningen og dens elastisitet og sammentrekning etter fødsel.
- Fødselsprosessen– hvordan infibulasjon kan påvirke elastisitet i vev, rutiner for klipping; klargjør skillet mellom episiotomier og defibulasjon.
- Etterbehandling av defibulasjon (sys til hver side) og episiotomi (sys eller gror sammen), smertelindring under inngrepet og etterpå, sårbehandling.
- Barseltiden/ Tiden etter fødselen; Hvordan skjeden trekker seg sammen, hvordan livmoren trekker seg sammen, herunder tilknytning til amming og sårbehandling.
- For å tydeliggjøre budskapet bør man bruke illustrasjoner.

Eventuelle tema, som man må være forberedt på i tilfelle spørsmål:

- **Fødselsangst:** Redsel for, eller erfaring med, at minnet om omskjæring reaktiveres og påvirker fødselsopplevelsen. Ta opp muligheter til ekstra omsorg for personer med fødselsangst, kanskje ønske om å ha med seg flere som kan støtte dem under fødselen, samt tilbud om smertelindring.
- **Smertelindring;** Hva slags tilbud som finnes om smertelindring.
- **Drypp:** Det å sette i gang fødsler. Erfaringsmessig er mange skeptiske til å sette i gang fødsler, men ønsker heller at "naturen skal gå sin gang".
- **Keisersnitt:** Indikasjoner, fordeler, ulemper.
- **Hvem som kan være med på fødselen, hvor mange man kan ha med seg og hva man bør tenke på i den forbindelse;** hjelp til tolking og støtte. Man kan ta opp at det kan være en merbelastning dersom den fødende opplever at hun må trøste og hjelpe den som er med. Det er hun som er hovedpersonen og hun må få mulighet til å konsentrere seg om seg selv og fødselen.

### **Tilgjengelige hjelpemidler**

**Illustrasjoner fra OK eller andre som viser indre og ytre kjønnsorganer, svangerskap og fødsel.**

**Brosjyre om fødsel på eget språk (lages nå av Sosial og helsedirektoratet).**

## Samling 5 punktvis – om befruktning og fødsel

### 1. Velkommen

Gruppeleder ønsker velkommen, og presenterer den som skal holde dagens innlegg.

### 2. Oppsummering fra forrige samling

Oppsummering av hovedpunktene fra forrige gang angående kvinners helse, med fokus på underlivet, og hva de sist sa de ønsket å gjøre med sin nye kunnskap om kvinnelig omskjæring. Gruppeleder leser opp det hun skrev på flippoveren sist og spør: Hva har dere gjort siden sist med bakgrunn i forrige innlegg? Har dere snakket med noen og spredt kunnskapen? Gjort noe for å bedre egen og barns helse? Annet?

### 3. Hjemmeleksen: Deltakernes tanker om dagens tema

Gjennomgang av hjemmeleksen som var å tenke på om de hadde noen spørsmål om fødsel. Be kvinnene først om å prate i 5 minutter to og to om egne fødselsopplevelser eller forventninger, og om hvilke ting de lurer på eller er bekymret for. Man kan eventuelt la deltakerne skrive spørsmål på post-it lapper som kan henges opp på tavla, eller samle det opp i plenum muntlig.

### 4. Innledning om dagens tema

Hovedtemaet presenteres av veileder eller jordmor. Hun bruker lysark og forklarer. Hun bør oppfordre kvinnene til å stille spørsmål underveis. Hvis de må vente til etterpå, kan mange spørsmål bli glemt.

### 5. Gruppediskusjon

Diskusjonen bør skje i samlet gruppe, uansett gruppens størrelse. Da får alle anledning til å spørre veileder, og lære av hverandres spørsmål. Gruppeleder kan eventuelt være ordstyrer. Selv om mange spørsmål er kommet frem underveis, kan man også oppfordre deltakerne til å komme med egne tanker og meninger etter innlegget. Spørsmål gruppeleder kan stille er: Hvilke tanker har dere om den informasjonen dere har fått i dag? Kan dere kjenne dere igjen i noen av de tingene som er blitt nevnt i dag? Hvordan påvirker denne informasjonen det dere tenker om omskjæring? Er det noe som kan gjøres for å bedre kommunikasjon og kunnskap mellom svangerskaps- og fødselsomsorg og omskårede kvinner?

Dersom noen tar opp at vi må stoppe denne praksisen, er det viktig at gruppelederen støtter dette. Hun må da styre diskusjonen slik at gruppen blir bevisst deres muligheter til å forandre og bryte med tradisjonen med omskjæring av jenter. Gruppeleder sier ikke så mye, men får de andre til å snakke ved å stille åpne spørsmål som for eksempel: Hvordan kan vi endre på dette? Hva kan den enkelte gjøre for å få stoppet omskjæring? Hvor er det best å arbeide mot denne tradisjonen? Hvem bestemmer over et menneskes kropp?

## 5. samling

1. 2 min

2. 5 min

3. 5 min

4. 30 min

5. 55 min

fortsetter

## 5. samling

6. 15 min

7. 5 min

8. 2 min

### 6. Oppsummering av gruppediskusjonen

Dette gjøres ved at gruppeleder spør hver enkelt om hva som har vært viktigst for dem på denne samlingen, og om det er noe de vil gjøre med den kunnskapen de har fått. Det er fint om hver deltaker kan nevne to ting som de synes har vært viktig. Gruppeleder skriver punktene opp for å bruke dem i rapportering, planlegging av neste samling og ved oppsummering for deltakerne på neste samling.

### 7. Presentasjon av neste tema som hjemmelekse

Gruppeleder forteller at neste gang vil temaet være hvilke forestillinger vi har om hverandre; innfødte versus innflyttere; nordmenn versus afrikanere, minoritet versus majoritet: Hva tenker dere om deres norske naboer? Og hva tror dere de tenker om dere?

### 8. Takk for i dag

Gruppeleder takker for i dag, og sier når de skal møtes neste gang.

## Samling 6

# Forestillinger. Hva er nordmenns forestilling om oss, og hva er vår forestilling om dem?

**Målsettingen med denne samlingen er å bli bevisst at vi har forestillinger om, og lager bilder av "de andre", som ikke alltid stemmer med virkeligheten. Forestillingene påvirker allikevel den måten vi er sammen med de andre på, og kan lage unødvendige begrensninger i livet. Ved å reflektere over hvordan vi bruker forestillingene om de andre håper vi at fordommene blir mindre, og kommunikasjon og forståelse bedre.**

### Tanker som kan brukes under forberedelsen

Alle mennesker er både like og forskjellige. Alle mennesker trenger mat og klær og et sted å bo, og de må sørge for barna sine. Alle har også behov for kjærlighet, omsorg og det å bli sett og godtatt som den man er. På andre områder er mennesker ulike. Noen av forskjellene er medfødte, som f.eks. utseende. Andre forskjeller er tillærte pga. ulik kulturbakgrunn eller ulike erfaringer, for eksempel det å gå med slør eller det å gå mye i fjellet.

Hvem vi oppfatter som "vi" og hvem man oppfatter som "de andre", avhenger av hvem vi i den aktuelle situasjon kjenner oss like med og hvem vi kjenner oss forskjellige fra. "De andre" oppfattes ofte i et motsetningsforhold til oss selv, f.eks. de unge i forhold til de gamle, kvinner i forhold til menn, mødre i forhold til de barnløse, sin egen etniske gruppe i forhold til en annen etnisk gruppe, kristne i forhold til muslimer, fattige i forhold til rike, hvite i forhold til svarte etc. Dagens tema handler om forestillingene "vi" som minoritet har om "de andre" nordmennene som majoritet, og omvendt.

Mennesker har alltid hatt forestillinger om hvordan "de andre" er, og laget bilder av "de andre". Noen ganger lager vi positive bilder, andre ganger negative bilder. De fleste oppfatter seg selv og sin egen gruppe som på mange måter "bedre" enn "de andre". Når vi mennesker kjenner oss truet i vår gruppeidentitet, kan vi øke samhold og trygghet i egen gruppe ved å styrke og fremheve det ved oss som er forskjellig fra "de andre". Da lager vi ofte negative bilder av de andre. Disse negative bildene brukes også til å rettfærdiggjøre at vi behandler "de andre" dårlig, eller at vi ønsker å ha en distanse til dem; "Hvis de ikke er like mye verdt som oss, behøver vi ikke behandle dem like bra". Dette gjelder for eksempel minoriteter, tjenere eller andre vi ser ned på. I ekstreme tilfeller, som ved krig, kan vi på den måten rettfærdiggjøre at vi dreper "de andre". I et samfunn som Norge kan for eksempel nordmenn lage bilder av innvandrere som mindre verdt, og derfor



rettferdiggjøre at de blir diskriminert. En grunn til at man gjør dette kan være at man er usikker, eller at "de andre" rokker ved det selvsagte i egen kultur. Det samme kan gjelde minoriteten, de kan være redde for å miste sin etniske identitet som somalier, afrikaner, muslim el. l. i det nye landet fordi sammenligning med nordmenn også får dem til å se med andre øyne på egne tradisjoner.

Dersom man ikke kjenner seg godt mottatt i det nye landet, blir ofte behovet for å understreke tilhørigheten til sin egen etniske gruppe større. Der kan man fortsatt oppleve verdighet og trygghet. Vi ser derfor ofte at når noen kommer til et nytt land, holder de enda mer på sine tradisjoner og normer enn de gjorde i hjemlandet. For eksempel forteller mange at de i Norge er strengere med jentene for at de ikke skal bli for påvirket av norsk kultur, eller at det er mange flere som går tildekket i eksil enn i hjemlandet.

De forestillinger og bilder vi har av hverandre kan ha noe sannhet i seg, men jo mindre vi kjenner de andre jo mindre sant er ofte det bildet vi har av dem. Da lager man ofte negative bilder av de andre bare for å understreke at man er bedre enn dem.

- Gruppeleder og veileder ser på hvilke bilder og forestillinger nordmenn og gruppeleders etniske gruppe har av hverandre. Finn konkrete eksempler. Disse kan brukes av gruppeleder for å forklare for gruppen hva som menes med bilder av hverandre. Diskuter også hvor vi får bildene fra, for eksempel aviser eller ukeblad, vandrehistorier, sladderhistorier og rykter.
- Dette temaet egner seg spesielt godt for rollespill. Gruppeleder og veileder kan for eksempel planlegge et rollespill med forestillinger om hverandre. En annen mulighet er å finne frem avisartikler om de respektive gruppene. Diskuter hvordan deres egen gruppe presenteres, og se det i forhold til hvordan "de andre" presenteres. Diskuter om det som står i media om de ulike gruppene er riktig eller representativt for gruppen.
- Hvordan påvirker bildene oss? Se på konkrete eksempler i begge kulturer som kan bli begrensninger i hverdagen. F.eks. hvis nordmenn har bilde av at en bestemt innvandrergruppe lyver mye, vil de ikke la barna leke med deres barn fordi de er redde for at barna vil lære å lyve. Dersom gruppeleders etniske gruppe tror at norske barn drikker og har sex når de reiser på klasseset, får ikke gruppens barn være med på klassesetene. Kom med andre konkrete eksempler som gruppeleder kan bruke i gruppen.
- Finner eksempler på negative bilder nordmenn hadde av andre før det kom innvandrere til landet, f.eks. av tatere, sigøynere, folk fra andre landsdeler etc. Hvordan framstilte nordmenn seg selv i forhold til dem?
- Hvem hadde gruppeleders etniske gruppe negative bilder av før de kom til Norge? Hvordan påvirket disse bildene forholdet til "de andre"?

## Samling 6 punktvis: Hva er nordmenns forestilling om oss, og hva er vår forestilling om dem?

### 1. Velkommen

Gruppeleder ønsker velkommen.

### 2. Oppsummering fra forrige samling

Oppsummering av hovedpunktene fra forrige gang om befruktning og fødsel. Gruppeleder leser opp det hun skrev ned forrige gang.

### 3. Hjemmeleksen: Deltakernes tanker om dagens tema

Gjennomgang av hjemmeleksen som var å tenke på hvilke bilder og forestillinger deltakerne har av nordmenn. Gruppeleder lar hver enkelt komme med et eksempel. Gruppeleder eller de andre kommenterer det ikke, men lytter. Fint om gruppeleder skriver ned eksemplene og gir dem videre til veileder når hun skal rapportere fra samlingen.

### 4. Innledning om dagens tema

Gruppeleder holder sitt innlegg om dagens hovedtema som handler om de bilder vi lager om andre grupper enn dem vi selv tilhører. Som nevnt kan rollespill eller bruk av avisartikler være nyttige måter å konkretisere temaet på, samtidig som det bidrar til å løse opp stemningen og få fart på diskusjonen.

Utover det å snakke generelt om temaet kan gruppeleder gi eksempler på:

- bilder nordmenn kan ha av dem.
- bilder de kan ha av nordmenn. Bruk gjerne noen av eksemplene som kom opp under gjennomgangen av hjemmeleksen.
- hvordan bilder av den andre kan lage begrensninger i måten å leve på.

## 6. samling

1. 2 min
2. 5 min
3. 5 min
4. 10 min

fortsetter 

## 5. Gruppediskusjon

Gruppen diskuterer hvilke fantasier og bilder vi har av hverandre. Gruppen deles i to om de er mange. Forslag til spørsmål gruppen kan diskutere:

- Hvilke bilder tror dere nordmenn har av dere? Hvorfor har nordmenn disse bildene? Stemmer de med virkeligheten? Kan dere gjøre noe for å påvirke de holdningene de har om dere som er feil?
- Kom med konkrete eksempler på hvordan dere ser på nordmenn. Påvirker disse bildene den måten du eller dine barn lever på? På hvilken måte? Er det ting dere eller deres barn ikke vil eller får gjøre fordi dere tror nordmenn er på en bestemt måte?
- Hvilken gruppe laget dere negative bilder av før dere kom til Norge?
- Hvordan var disse bildene, og hvordan påvirket det forholdet til denne gruppen?
- Hvilke bilder lager vi mest av om hverandre, de som viser likheter eller de som viser forskjeller? Er det noen bilder dere har av nordmenn som er positive og som dere kan lære av? Tror dere at nordmenn har noen positive bilder av dere som de ønsker å lære av?

Gruppen kan også deles i mindre grupper som kan lage egne rollespill av noen av punktene. Noen kan f.eks. være nordmenn og noen afrikanere og snakke om hva de tror om hverandre og så eventuelt bytte roller. Man kan også lage et rollespill om hvordan negative bilder av hverandre setter begrensninger, for eksempel noe et barn ikke får lov til å være med på. Rollespillene viser de for hverandre slik at de evt. kan være utgangspunktet for diskusjonene, "Er det sånn vi ser hverandre?"

## 6. Oppsummering av gruppediskusjonen

Oppsummering av gruppearbeid gjøres ved at gruppeleder spør hver enkelt hva som har vært viktigst for dem på denne samlingen. Det er fint om alle deltakerne nevner et par ting. Gruppeleder skriver punktene ned for å bruke dem på neste møte.

## 7. Presentasjon av neste tema som hjemmelektse

Gruppeleder forteller at neste møte skal handle om hvordan de passer på hverandre slik at de følger de normer og verdier deres etniske gruppe synes er riktige. Hjemmeleksen er å tenke ut et område som de følger med på/kontrollerer hos hverandre.

## 8. Takk for i dag

Gruppeleder takker for i dag, og sier når de skal møtes neste gang.

## 6. samling

5. 1 t 15m

6. 15 min

7. 5 min

8. 2 min

## Samling 7

# Sosial kontroll.

Hvordan forsøker vi å passe på at andre oppfører seg etter gruppens normer?

**Målsettingen er at deltakerne skal bli bevisst hvem det er som bestemmer over deres valg når det gjelder normer og verdier i livet. Hvordan "belønner" man de som oppfører seg "rett" og hvordan "straffer" man de som oppfører seg "galt" i deltakerens etniske gruppe? Hvordan påvirker dette måten de lever på?**

### Tanker som kan brukes til forberedelse

Vi tilhører alle flere forskjellige grupper, for eksempel en etnisk gruppe, en arbeidsgruppe, en samtalegruppe, mødre, ungdom eller en nasjonalitet. Hvilken av gruppene som betyr mest for oss, kan variere. Det å være medlem av en gruppe er en del av en persons identitet, derfor er denne tilhørigheten viktig for de fleste mennesker. Alle grupper har normer og regler for hva de mener er bra og dårlig. I noen grupper er det mange regler, i andre grupper er det få. Hva som bestemmer normene, kan være gamle tradisjoner eller det kan være at noen av gruppens medlemmer har bestemt at man skal leve slik, og at disse personer har mer makt enn andre til å bestemme på gruppens vegne. I for eksempel religiøse grupper kan prestens eller imamens meninger bety mer enn medlemmenes meninger, i en familiegruppe kan den voksnes meninger bety mer enn hva et barn mener, besteforeldre mer enn foreldre eller menn mer enn kvinner.

De fleste grupper utfører noe vi kaller sosial kontroll, dvs at de har uformelle metoder som brukes for å søke å påvirke medlemmene til å følge gruppens normer. Disse metodene går ofte ut på å "belønne" de som følger, eller "straffe" de som bryter med gruppens normer. Hva disse metodene går ut på kan variere fra gruppe til gruppe. "Belønning" kan være at man blir respektert, blir invitert på viktige sosiale hendelser, får barn oppkalt etter seg eller annen positiv tilbakemelding, direkte eller indirekte. "Straff" kan omfatte alt fra fysisk straff til sosial ekskludering, baksnakking og sladder, og til mer diffuse tegn som sukk, blick og vage hentydninger.

På en arbeidsplass kan det for eksempel være tradisjon at alle går ut og tar en øl etter arbeidsdagens slutt på fredag. Dersom du ikke deltar, kan du risikere at det går utover dine muligheter på arbeidet. I en religiøs gruppe kan det være at de følger med på om

du ber ofte, eller om du tar barna dine med i kirken eller i moskeen. Dersom du etter deres mening er en god troende, får du mange venner i menigheten. Om de ikke synes du er det, kan du risikere at de skyver deg ut, og at barna deres ikke får leke med dine barn. I en etnisk gruppe kan man ha tradisjoner som gruppen synes er viktige å fortsette med. Hvis du ikke følger disse, kan det få negative konsekvenser for deg eller dine barn. Hvis for eksempel gruppen din omskjærer jenter, kan du risikere at de sier at datteren din ikke er god nok og aldri vil bli gift om hun ikke omskjæres.

Alle mennesker er sårbare overfor andre menneskers holdninger til dem og alle ønsker å bli likt og sosialt akseptert og respektert. Det er derfor man kan klare å kontrollere andre uten å bruke tvang eller vold, men bare ved trussel om, eller ved å skape redsel for sosial utestenging. Det vil allikevel nesten alltid være noen i gruppen som bryter med noen av gruppens normer fordi de mener det er riktig, uansett hvordan gruppen reagerer på det. Det betyr at dersom man ønsker å bryte med en av normene i sin gruppe, er det viktig å finne de andre som også ønsker det. Man kan da sammen søke støtte og skape en motvekt mot gruppas press. Da får den sosiale kontrollen mindre makt.

- Gruppeleder og veileder bør sammen tenke igjennom hvilke metoder som brukes for å utøve sosial kontroll i noen norske miljøer og i gruppeleders miljø. Tenk ut noen konkrete eksempler som kanskje kan brukes i gruppeleders opplegg. Også på dette temaet kan rollespill være et nyttig verktøy for å konkretisere temaet og løse opp stemningen.
- Teamet bør snakke om det er forskjellige metoder som brukes som sosial kontroll i hjemlandet og i eksil. Finn noen konkrete eksempler på hvordan dette gjøres, og om det er ting som kontrolleres i Norge, men som ikke ble kontrollert i hjemlandet.
- Teamet bør også snakke gjennom hvem det er som setter normene i de forskjellige miljøene, med eksempler både fra det norske og fra det etniske miljøet gruppeleder tilhører.

## Samling 7 punktvis: Sosial kontroll

### 1. Velkommen

Gruppeleder ønsker velkommen.

### 2. Oppsummering fra forrige samling

Oppsummering fra forrige gang om hvilke bilder gruppen har av nordmenn og hvilke bilder de tror nordmenn har av dem.

### 3. Hjemmeleksen: Deltakernes tanker om dagens tema

Gjennomgang av hjemmeleksen som var å tenke på hvordan de kontrollerer hverandre og passer på at alle lever etter deres etniske gruppes verdier. Det er fint hvis hver deltaker kan komme med et eksempel. For eksempel; kontrollerer de hverandre og undersøker om de faster under Ramadan eller om barna går i moskeen eller kirken? Det gjør ingenting om flere har samme eksempel. Dette skal bare være en runde, og ikke noen diskusjon.

### 4. Innledning om dagens tema

Gruppeleder innleder om dagens tema, sosial kontroll. Se forslaget som er skrevet om tanker til forberedelse. Utover det å snakke generelt om temaet kan gruppeleder gi:

- et konkret eksempel på metoder som brukes til sosial kontroll både i Norge og i hjemlandet slik at alle forstår hva hun mener.
- et konkret eksempel på normer og verdier som blir kontrollert. Hun kan bruke eksemplene som kom fram ved gjennomgang av hjemmeleksen.
- et eksempel på hvem som har mest å si når det gjelder å bestemme hvilke normer som er viktigst å overholde.

Som nevnt er rollespill svært egnet til dette temaet.

## 7. samling

1. 2 min

2. 5 min

3. 5 min

4. 10 min

fortsetter 

## 5. Gruppediskusjon

Gruppen deles i to om de er mange, ellers gjør de det sammen. Gruppene fortsetter diskusjonen på hovedtemaet. Forslag til spørsmål:

- Hvilke metoder bruker vi i vårt miljø til å passe på at vi følger de normer og verdier som gruppen har? Bruker vi de samme metodene i eksil i Norge som vi brukte i hjemlandet? Er det ting vi kontrollerer i Norge som vi ikke gjorde i hjemlandet?
- Bestemmer jeg alltid selv hvilke verdier jeg skal leve etter, eller er det andre som også bestemmer? Hvem?
- Hvem har rett til å bestemme over et menneskes kropp?
- Er det noen verdier jeg lever etter som jeg ønsker å forandre, men som jeg ikke forandrer fordi jeg er redd for hvordan de i andre i miljøet vil se på meg?
- Er det voksne som bestemmer over barnet, eller er det områder hvor barnet har egne rettigheter?

Man kan dele gruppen i to og la hver gruppe lage et rollespill med et eksempel på hvordan de forsøker å passe på at de andre oppfører seg etter gruppens normer.

Man kan for eksempel illustrere temaet ved å se på ulike kleskoder i gruppen og snakke om hvordan er det å skille seg ut på klær. Hvis en i gruppen kler seg annerledes kan man spørre henne hvilken erfaring hun har med det, men man må være varsom med å sette en bestemt i fokus, og vurdere det i forhold til kjennskap til personen og atmosfæren i gruppen. En annen måte å gjøre det på er å stille spørsmålet på en generell måte; "Noen velger å kle seg annerledes enn de fleste i sin etniske gruppe, har noen erfaring fra seg selv eller andre om hvordan det oppfattes i deres etniske gruppe?"

## 6. Oppsummering av gruppediskusjonen

Oppsummering av gruppearbeidet ved at gruppeleder spør hver deltaker om hva som har vært viktigst for dem på denne samlingen. Gruppeleder skriver punktene ned for å bruke dem neste gang.

## 7. Presentasjon av neste tema som hjemmelektse

Gruppeleder forteller at neste gang er siste gang, og at de da vil få sitt deltakerbevis. Da vil de også kort gjennomgå alle temaene, og hjemmeleksen til neste gang er å tenke igjennom om det er noen av temaene som har vært spesielt viktige for dem.

## 8. Takk for i dag

Gruppeleder takker for i dag, og sier når de skal møtes neste gang.

## 7. samling

5. 1 t 15m

6. 15 min

7. 5 min

8. 2 min

## Samling 8

# Evaluering og egen lærdom

**Målsettingen med denne samlingen er å gjøre en evaluering ved å høre hva deltakerne har fått ut av å delta på samlingene, både når det gjelder kunnskap og følelser. Dette kan ytterligere øke deres bevissthet om egne valg og livet i eksil. En annen målsetting er at deltakerne ser på om dette har påvirket noen av de måter de handler på i hverdagen.**

### Tanker som kan brukes under forberedelsen

Veileder og gruppeleder bør gjennomgå hva de mener med kunnskap, følelser og handling, og hvordan disse tingene kan henge sammen. Man kan få ny kunnskap på forskjellige måter, fordi man leser noe, hører noe, ser noe, diskuterer eller erfarer noe. Man får vite noe som man ikke visste fra før, eller ikke hadde tenkt på. Den kunnskap deltakerne har fått ved å delta på kurset, kan ha kommet fra gruppelederens opplegg eller pga. diskusjoner i gruppene. Kunnskap går til intellektet, men man kan reagere på kunnskap med følelser. F.eks. dersom man nettopp har forstått at en av grunnene til at man har så store smerter ved menstruasjon er fordi man er omskåret, kan man reagere med lettelse fordi man nå har fått en forklaring mens man før var redd for hva det kunne være. Man kan også reagere med sinne fordi man nå forstår at dersom man ikke hadde blitt omskåret, hadde man sluppet disse smertene. Den nye kunnskapen og de følelser det har vekket kan man bruke til å handle, til å gjøre noe. Man kan velge å åpne seg fordi man har forstått at man da vil få mindre problemer. Man kan velge å ikke omskjære sine døtre fordi man nå vet at det kan påføre dem problemer i hele livet. Man kan velge å arbeide mot omskjæring ved å la andre også forstå det de selv har forstått, eller man kan velge å ikke endre noe. Dette er et eksempel på hvordan kunnskap, følelser og handling kan henge sammen.



- Veileder og gruppeleder kan finne eksempler fra noen av temaene som de kan bruke for å vise gruppen hva de mener når de ønsker å diskutere hvordan hvert tema har påvirket dem. Man kan for eksempel gjøre dette ved at veileder og gruppeleder går igjennom hvert tema og ser hvordan de har påvirket gruppelederen underveis. Dere kan gjerne bruke kroppstegningen og malen på neste side i denne gjennomgangen .
- Gruppeleder og veileder bør også gå igjennom alle temaene og tidligere notater for å se hvilke hovedpunkter som kom opp under hvert enkelt tema. Bør noen av temaene oppsummeres ekstra på denne siste samlingen? Det kan være temaer som dere ikke fikk nok tid til å gå gjennom på en ordentlig måte, eller det kan være temaer som det var mye usikkerhet rundt. Det er viktig at gruppeleder har alle temaene friskt i minne til denne samlingen da det kan komme opp spørsmål relatert til alle temaene.
- Veileder og gruppeleder skriver under alle kursbevisene som deltakerne skal få utdelt denne gangen.

## Samling 8 punktvis - tema oppsummering og evaluering

### 1. Velkommen

Gruppeleder ønsker velkommen og forteller at dette er siste gang de skal møtes i denne gruppen. Veileder sier at hun er med fordi hun gjerne vil høre hva deltakerne har fått ut av opplegget.

### 2. Oppsummering fra forrige samling

Gruppeleder oppsummerer hovedpunktene fra forrige gang angående sosial kontroll ved å lese opp det hun skrev på flippoveren sist.

### 3. Hjemmeleksen: Deltakernes tanker om dagens tema

Gjennomgang av hjemmeleksen som var at deltakerne skulle tenke igjennom hvilke temaer som hadde vært viktigst for dem, og hvorfor. Gruppeleder lar de deltakerne som ønsker det, komme med sine eksempler uten at de andre kommenterer dem. Det er fint å skrive ned eksemplene til bruk i rapportering og etterarbeid.

### 4. Innledning om dagens tema

Gruppeleder sier noe om hvordan all kunnskap kan påvirke våre følelser, handlinger og valg i hverdagen. Hun kommer med noen eksempler som viser sammenhengen. Se forslaget som er skrevet om tanker til forberedelse.

### 5. Gruppediskusjon

Gruppeleder går igjennom hvert enkelt tema. Ved hvert tema sier hver deltaker om de lærte noe nytt, hva de lærte, hvilke følelser de har når de tenker på dette temaet og om det har påvirket dem til å gjøre noe med det de har lært.

Gruppeleder skriver alt inn på en stor kroppstegning (se forslag).

#### Kunnskap



- **Kunnskap:** Hva de har lært kan skrives inn i og rundt hodet.
- **Følelser:** Hvilke følelser det har vekket og hvordan det oppleves, skrives i og rundt hjertet.
- **Ønsker:** Hva de ønsker skal skje, skrives rundt magen.
- **Handlingen:** Hvor de vil gå og hva de vil gjøre med det de har lært, skrives inn i og rundt bena på kroppstegningen.

Når man skriver inn det som kommer frem på kroppstegningen, kan man bruke forskjellige farger til hvert tema, slik at man på tegningen lettere kan skille de forskjellige

## 8. samling

1. 2 min

2. 5 min

3. 10 min

4. 10 min

5. 1 t

fortsetter

## 6. Oppsummering av gruppediskusjonen

temaer fra hverandre.

Oppsummering i plenum. Når alle har fått sagt sitt om alle temaer, ser de på tegningen og gruppeleder leser opp alt og ser hva det ble det mest av, kunnskap, følelser, ønsker eller handling. De kan også ha en oppsummering om hvilke temaer som har vært viktigst for dem.

## 7. Presentasjon av neste tema som hjemmelekse

Veileder og gruppeleder må oppsummere og sette fokus på hvor veien går videre. Kroppstegningen kan brukes til dette. Hva ønsker gruppedeltakerne å gjøre med sin nye innsikt? Ut fra tegningen spør gruppeleder deltakeren om de har tanker om hvordan de kan støtte hverandre framover. Man kan også spørre om deltakerne har noen ønsker til videre oppfølging fra ledernes side, hvis dere har mulighet til videre arbeid med tematikken og/eller gruppen.

## 8. Takk for i dag

Gruppeleder og veileder (om hun er til stede) deler ut kursbeviset til alle deltakerne. Hun takker for at deltakerne har vært med og ønsker dem alt godt framover.

## 8. samling

6. 10 min

7. 15 min

8. 10 min

## Etter at gruppene er avsluttet

Gruppeleder og veileder bør møtes etter at gruppene er gjennomført, for å gjennomgå erfaringer med samarbeid, opplegget og hva som har kommet frem på samlingene. Hva skal de gjøre med materialet og erfaringene sine? De bør diskutere om de ønsker å følge opp arbeidet mot omskjæring og/eller noen av de andre temaene videre? I så fall på hvilken måte?

# Del III: Ressursbok

I denne delen av kurveilederen tilbyr vi ressurser du kan bruke i undervisningen. Du vil finne lysark og forklaring på hvordan de bør brukes. I tillegg finner du informasjon om materiell som kan bestilles. Til sist har vi lagt ved et eksempel på et kursbevis.

Noe av det anbefalte informasjonsmaterialet er primært for din egen lesning, samt den du samarbeider med og en eventuell ekstern innleder. Annet materiell er egnet til å dele ut og bruke i gruppa. Husk å gjøre dette i god tid og i mange nok eksemplarer.

Nedenunder finner du oversikten over lysarkene. Deretter gjennomgår vi lysarkene med illustrasjoner som brukes til undervisning i samling 4 og 5. Hvert lysark presenteres med forklaring om hvordan det er tenkt brukt. Skulle dere være uheldige å miste eller ødelegge et lysark, kan dere bruke den tilsvarende modellen til å kopiere et nytt.

Selve lysarkene finnes i en mappe bakerst i boka. Ønsker dere et ekstra eksemplar av lysarkpakken kan den bestilles separat med bestillingsnr Q-1086 B.

Dette veiledningsheftet finnes også i engelskspråklig utgave, men lysarkene er ikke oversatt til engelsk. Lysarkene er beregnet til foredraget på samling 4 og 5 som er ment å holdes på norsk. Det er viktig at deltakerne lærer sentrale norske begreper om kvinnekroppen, fordi det vil lette deres kommunikasjon med helsepersonell.

## Liste over lysark med illustrasjoner

### A. Naturlige kjønnsorganer

- A 1. Kvinnens indre kjønnsorganer sett i snitt
- A 2. Anatomien i kvinnens ytre kjønnsorganer
- A 3. Variasjoner ved kjønnsorganer hos kvinner

### B. Omskjæring

- B 1. Eksempel på to ulike typer omskjæring
- B 2. Land der omskjæring praktiseres
- B 3. Komplikasjoner med arrvev og cyster
- B 4. Komplikasjoner ved infibulasjon

### C. Befruktning og fødsel

- C 1. Menstruasjonsyklus
- C 2. Svangerskapet i tre faser
- C 3. Fødsel

## A1. Naturlige kjønnsorgan Kvinnens indre kjønnsorganer sett i snitt.

**snitt forfra**  
**snitt fra siden**

Illustrasjonen er ment brukt for å vise kvinners indre kjønnsorganer og deres funksjon.

**Forklar funksjonen** til de ulike kjønnsdelene. Vær obs på at det kan være mye uvitenhet eller andre forestillinger om dette. Mange vet for eksempel ikke at urinen ikke kommer fra skjeden, men at vi har et eget urinrør.

Når man forklarer om **klitoris** bør man legge vekt på seksuell følsomhet. Trekk gjerne paralleller til mannens penis. Mange tenker på det å fjerne klitoris i omskjæring som tilsvarende med å fjerne forhud til penis. Da er det viktig å forklare at klitoris er det mest nervetette stedet på menneskekroppen og at det er arterier og mye blod, slik at å fjerne klitoris på enkelte måter kanskje mer kan sammenlignes med å fjerne hodet på penis.

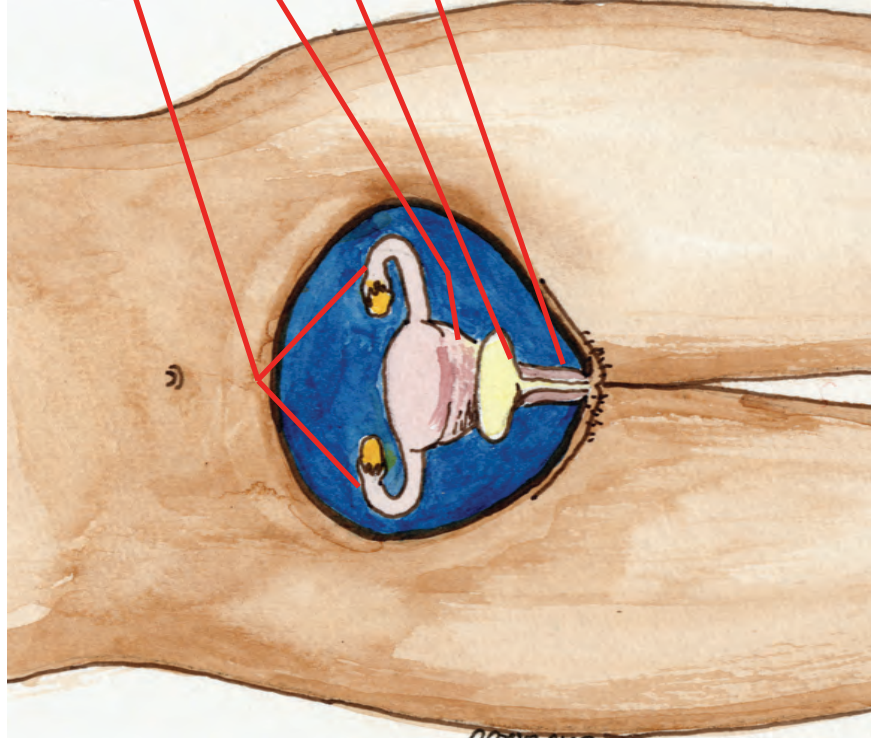
I en diskusjon om klitoris og seksualiter bør man legge vekt på at hele kroppen er erogen, og at klitoris er det mest følsomme stedet men det er ikke noen sammenheng mellom omskjæring og seksuell aktivitet. Hvorvidt man er moralsk eller ikke, er avhengig av oppdragelse og verdier, ikke kjønnsorganers tilstedeværelse.

Når man forklarer om **kjønnsleppene** er det viktig å forklare hvordan de naturlig dekker og beskytter indre kjønnsdeler.

**Om skjeden** er det viktig å vise til dens elastitet. At den utvider seg ved samleie, og enda mer ved fødsel, men så trekker den seg sammen igjen. Det kan også nevnes at ved seksuell opphisselse skilles det ut sekret som gjør skjeden fuktig og lettere mottagelig for et samleie.

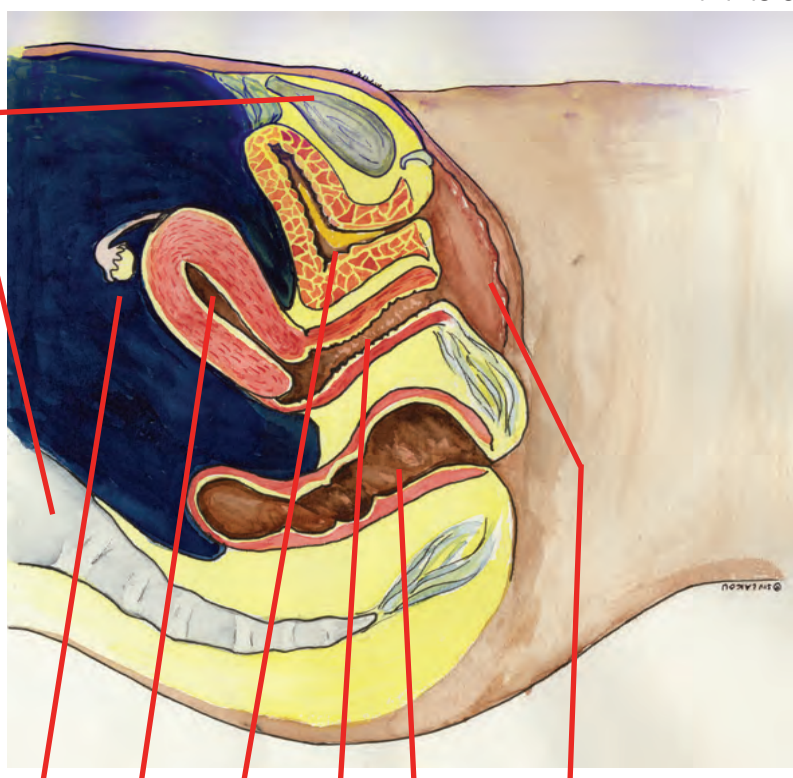
# A1. Naturlige kjønnsorganer

Kvinnens indre kjønnsorganer sett i snitt.



© Siv Lakou

eggstokker  
livmor  
urinblære  
skjede  
endetarm  
innside av  
kjønnslepper



© Siv Lakou

skjelett og  
muskler

Sett forfra

Sidesnitt

## A2. Naturlige kjønnsorgan

### Anatomien i kvinnens ytre kjønnsorganer

**Bildet illustrerer størrelse og plassering til de ulike delene av et naturlig kjønnsorgan:**

**Klitoris med forhud, indre kjønnslepper, ytre kjønnslepper, urinrørsåpning og skjedeåpning.**

For mange er dette veldig viktig læring, så bruk god tid. Mange blir overrasket over at klitoris er så liten. Mange steder brukes nemlig angsten for at klitoris skal vokse til en liten penis i puberteten som en grunn til å foreta omskjæring.

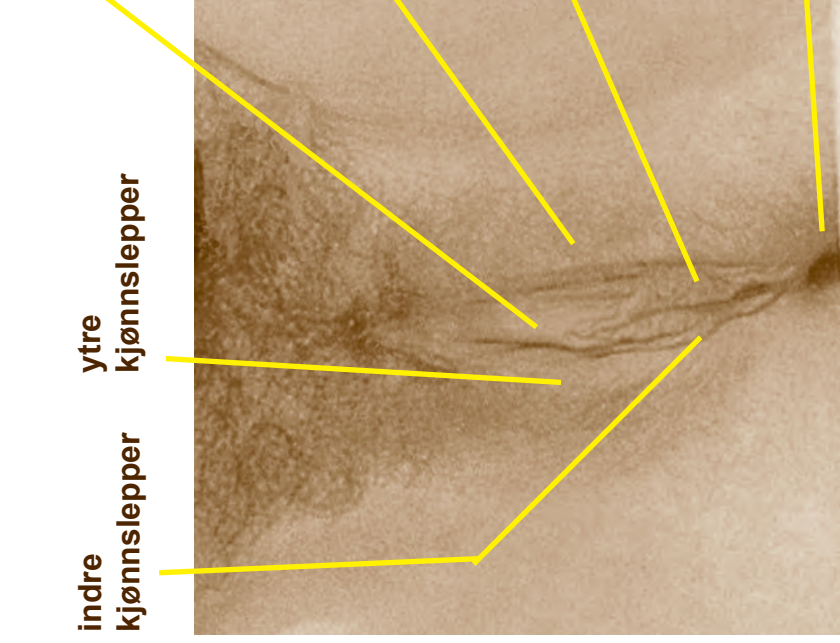
Et annet moment er å vise hvordan kjønnsleppene naturlig dekker og beskytter kjønnsdelene innenfor. Mange som praktiserer infibulasjon forestiller seg et uomskåret kjønnsorgan som en stor og grotesk klitoris og en gapende skjedeinngang.

Forklar at skjeden har samme størrelse uansett omskjæring eller ikke, men at man ved infibulasjon dekker en del av åpningen med hud, men selve skjeden innenfor er uansett den samme.

Forklar også at etter defibuleringen (åpning av en infibulasjon), kan kjønnsorganet bli svært likt et naturlig kjønnsorgan hvis klitoris og kjønnsleppene er noenlunde inntakt under.

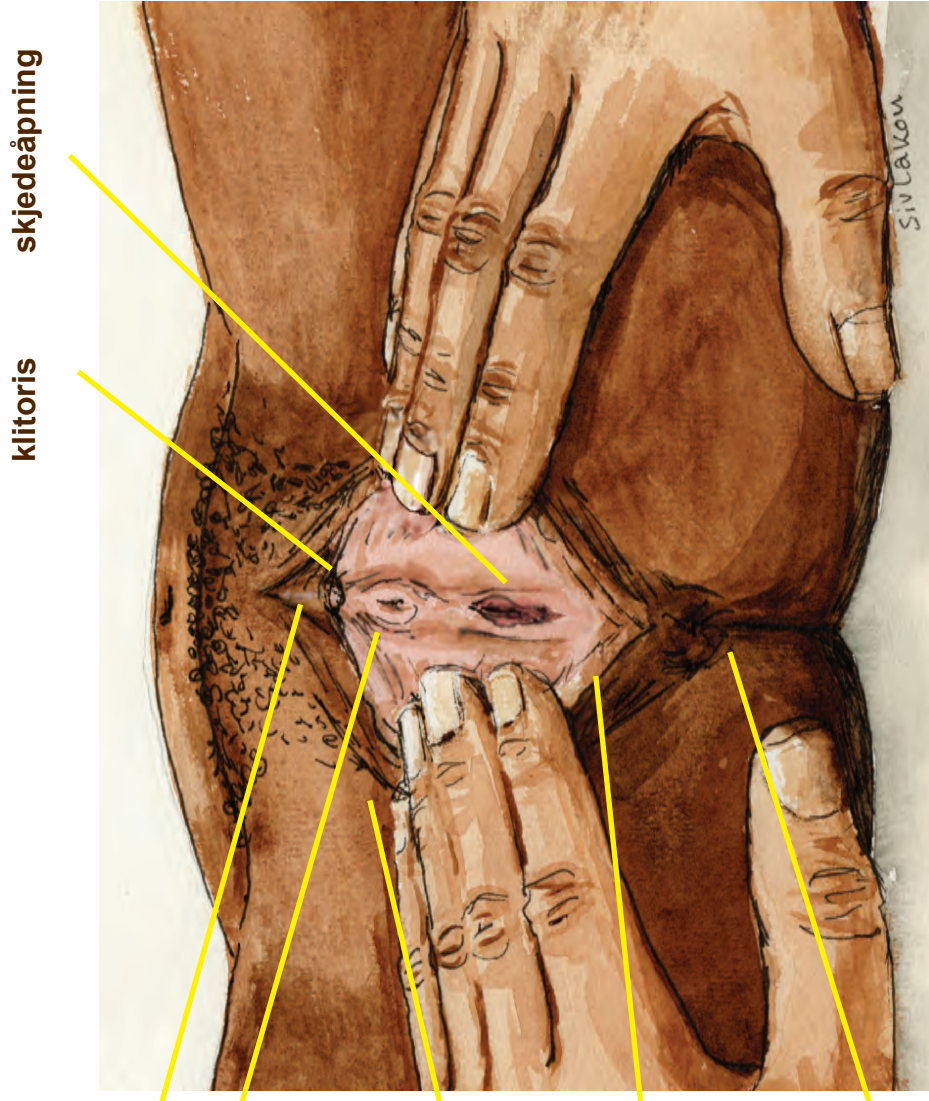
# A2. Naturlige kjønnsorganer

## Anatomien i kvinnens ytre kjønnsorganer



Arkivfoto

På et naturlig, uomskåret kjønnsorgan er klitoris, skjedeåpningen og urinrørsåpningen dekket av de ytre og de indre kjønnsleppene.



© Siv Lakou

Når kjønnsleppene trekkes til side blir klitoris, skjedeåpning og urinrørsåpning synlig.



## A3. Naturlige kjønnsorgan

### Variasjoner ved kjønnsorganer hos kvinner

Disse bildene er ment å gi en pekepinn om hvordan naturlige kvinnelige kjønnsorganer ser ut og hvordan de kan variere. Variasjonene er likevel mindre enn variasjoner i ansiktene. Hårvekst kan variere en del. På disse bildene er hår delvis fjernet for å vise tydeligere kjønnsdelene. Bildene kan brukes til å utdype diskusjon og tema som ble tatt opp ved forrige lysark.

# A3. Naturlige kjønnsorganer

Variasjoner ved kjønnsorganer hos kvinner



## B1. Omskjæring

### Eksempel på to ulike typer omskjæring

#### Eksempel på omskjæring / excision

#### Eksempel på omskjæring med infibulasjon

#### Vi ser hvordan kvinners kjønnsorgan kan se ut etter to typer omskjæring

Her må du forklare hva som skjer og hvordan de ulike typene omskjæring forandrer utseende og funksjon på kjønnsorganet.

#### Excision

Det første bildet viser en kvinne som har blitt omskåret ved at klitoris og kjønnslepper er fjernet. I WHO's typologi er dette type II og den mest utbredte formen for kvinnelig omskjæring i verden. Typen kan også kalles excision, og av grupper som vanligvis praktiserer infibulasjon kalles dette inngrepet ofte "sunna".

Excision eller "sunna" fjerner klitoris og indre kjønnslepper. Dette medfører ofte at kjønnsorganet blir mer nakent og åpent, og det finnes forskning som tyder på at det da lettere blir infeksjoner. Når klitoris er borte, kan det gå ut over den seksuelle følsomheten i området. Kvinnen kan altså ha mindre glede av seksuelt samvær med mannen.

#### Infibulasjon

Det andre bildet viser en jente som er infibulert. Ytre kjønnslepper er festet sammen slik at det danner en hudbro som dekker kjønnsorganene innenfor, inklusive deler av skjeden.

Ved infibulasjonen fjernes i tillegg vev fra ytre kjønnslepper som så syes eller festes sammen. Dette danner altså en hudbro med kun en ganske liten åpning. Fordi hudbroen dekker urinrøret, og den gjenværende åpningen er svært liten, hindres urinen i å renne fritt. Det samme gjelder for menstruasjonsvæske. Den minimale åpningen krever også at jenta må gjennom et nytt inngrep når hun skal gifte seg og ha samleie. Det kreves også et inngrep om hun senere skal føde barn.

Du kan vise hvor og hvordan man klipper ved en defibulasjon. På grunn av arrvev vil huden bli mindre elastisk hos en som har vært infibulert. Så selv etter en defibulasjon kan hun være mer utsatt for sprekking og vanskeligheter ved fødsel. For å unngå dette klipper man da sideklipp i tillegg (episiotomier).

# B1. Omskjæring

## Eksempel på to ulike typer omskjæring



©Rainbo

### Eksempel på omskjæring / excision

Dette kalles i WHO's typologi "type II". Mange bruker også begrepet "sunna". Klitoris og kjønnslepper er fjernet.



© Rainbo

### Eksempel på omskjæring med infibulasjon

Klitoris og kjønnslepper er fjernet. Ytre kjønnslepper er festet og grodd sammen så de danner en hudbro som dekker kjønnsorganene innenfor. Man lar det kun være en liten åpning slik at urin og menstrasjonsvæske kan passere.

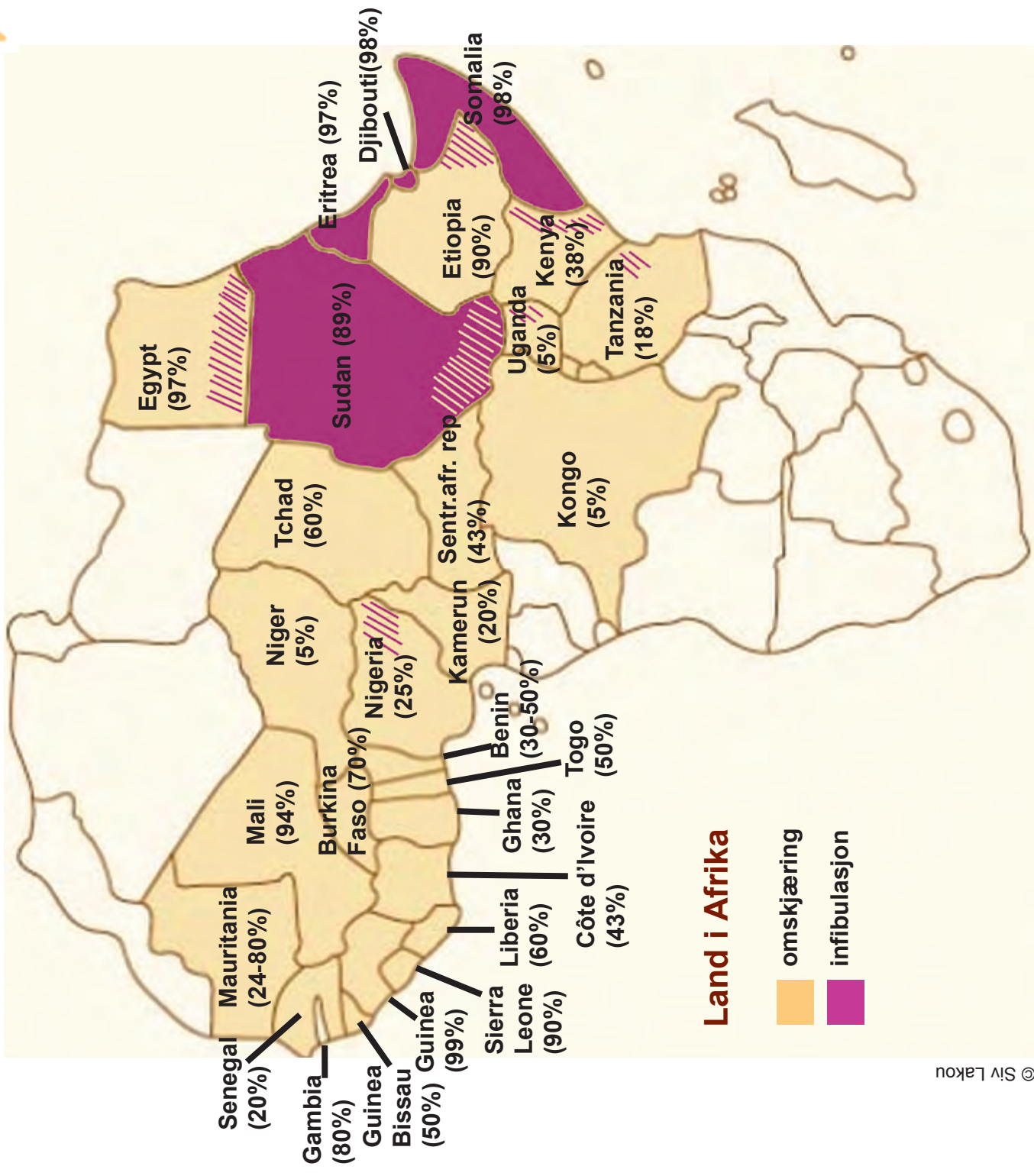
## B2. Omskjæring

### Land der omskjæring praktiseres

Kartet viser hvilke land i Afrika kvinnelig omskjæring er utbredt. Tallene i parentes anslår hvor mange av kvinnene i landet som praktiserer kvinnelig omskjæring. Praksisen med omskjæring av kvinner følger primært folkegrupper og tidligere handelsveier, ikke religion eller land.

De aller fleste land der man praktiserer omskjæring gjøres det i form av excision. Dette er merket gult på kartet. I en del land praktiseres infibulasjon også. Disse landene er merket lilla. Skraverte områder viser at kun en mindre del av befolkningen i det området utfører praksisen. Infibulasjon praktiseres primært i Somalia, Djibouti, Sudan, deler av Eritrea og Etiopia. Ellers praktiseres det av flyktninger som har tatt skikken med over grenser. Det er også kjent at former for infibulasjon forekommer i Nigeria og Mali.

# B2. Land der omskjæring praktiseres



## Land i Afrika

- omskjæring
- infibulasjon

## Land utenfor Afrika

- Irak**  
Kurdere
- Iran**  
Kurdere og noen få andre
- Forente Arabiske Emirater**  
De fleste i lokalbefolkningen
- India**  
noen få muslimer
- Indonesia**  
noen få muslimer
- Malaysia**  
noen få muslimer
- Yemen (23%)**  
Somaliere og noe lokalbefolkning

## B3. Omskjæring

### Komplikasjoner med arrvev og cyster

Disse fotoene viser komplikasjoner som kan oppstå etter omskjæringen. Det er viktig å ha lest godt gjennom heftet "hvorfor..." og gjerne dele det ut til kvinnene.

#### **Arrvev**

Noen kvinner har hud som danner tykkere arrvev. Dette gir klumpete arr som til dels kan være ubehagelig og smertefullt. Dette kalles keloid.

#### **Cyster**

Bildet viser en utvendig cyste. Kjørtelvev som stenges inne kan danne cyster, særlig rundt klitoris. Disse kan bli infiserte. Cyster som dannes innenfor skjedeåpningen eller innenfor infibulasjonen kan være vanskelig å se fra utsiden.

# B3. Omskjæring

Komplikasjoner med cyster og arrvev som kan oppstå etter omskjæring



Caritas

Cyste



Caritas

Arrvev



## B4. Omskjæring

### Komplikasjoner ved infibulasjon

Disse illustrasjonene viser hvordan urin og menstruasjonsvæske hopper seg opp hos infibulerte kvinner. Væsken samler seg bak hudbroen før den langsomt renner ut gjennom den lille åpningen.

Til venstre ser vi urinens vei ut. Øverst vises den normale urinering, mens nederst ser vi hvordan urinen hopper opp. Til høyre ser vi det tilsvarende for menstruasjonsvæske.

Vår erfaring er at disse illustrasjonene er svært nyttige. Mange som praktiserer infibulasjon kjenner problemene personlig. Selv om de er klar over at det er en sammenheng mellom infibulasjonen og vansker med urin/menstruasjon, byr tegningen ofte på en aha-opplevelse av hvorfor det er slik.

Når kvinner som er infibulert tisser, renner urinen ofte først inn i skjeden før den langsomt siver ut igjennom åpningen. Menstruasjonsvæske kan hoppe seg opp, og hvis det koagulerer kan opphopningen bli mer plagsom og vanskelig. Både det at væsken blir liggende lenge, det at væsken skyves innover i kroppen og det at det oppstår press kan forårsake infeksjoner og plager i de indre organer.

Ved en åpnende operasjon kan dette lettes. Dette bør gjøres så tidlig som mulig for å hindre varige skader ved gjentakende opphopninger. Se mer om dette i "Hvorfor"-heftet.

# B4. Omskjæring Komplikasjoner ved infibulasjon.

Infibulasjonen danner en hudbro. Urin og menstruasjonsvæske hoper seg opp bak hudbroen før det langsomt renner ut gjennom den lille åpningen.

Urinens normale vei ut



Menstruasjonsvæskens normale vei ut



eggstokker

livmor og skjede

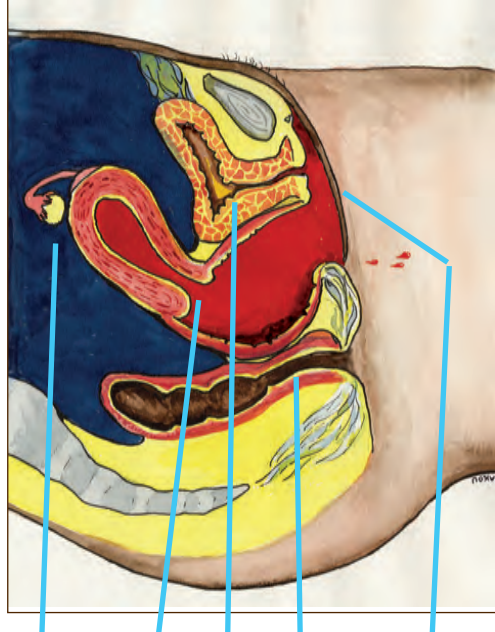
urinblære

endetarm

innside av  
kjønnslepper



Opphoping av urin hos  
infibulert kvinne



Opphoping av menstruasjonsvæske  
hos infibulert kvinne

## C1. Befruktning og fødsel

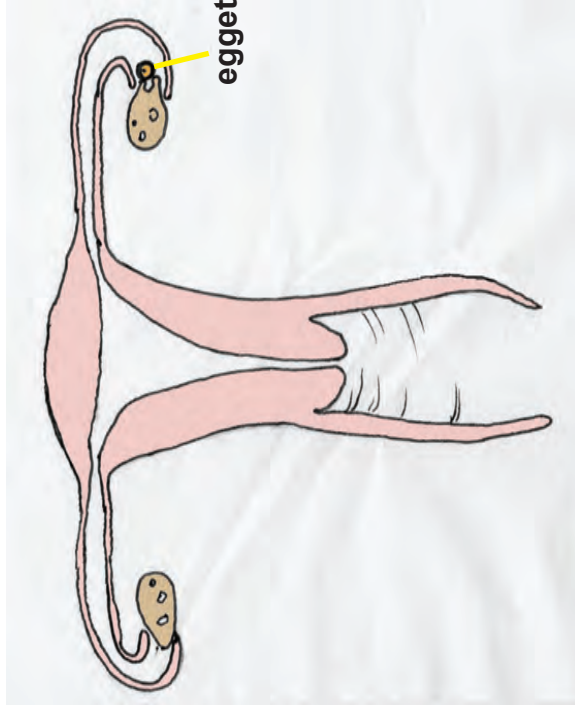
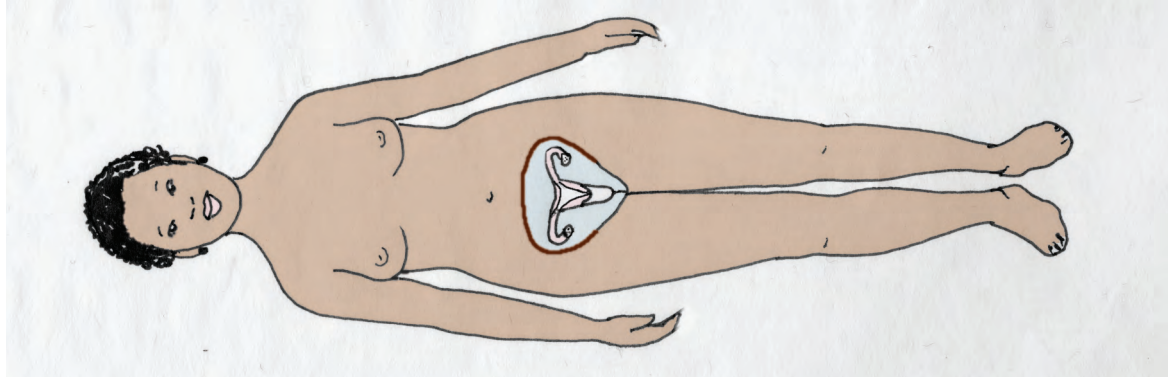
### Menstruasjonssyklusen

Illustrasjonen brukes til å gjennomgå hvordan egget modnes og når egget ikke befruktes kommer menstruasjonen. Det er viktig å forklare tydelig når i syklusen man kan bli gravid. (Mange har forestillinger bl.a. om man blir lettest gravid første dag etter menstruasjonens siste dag.)

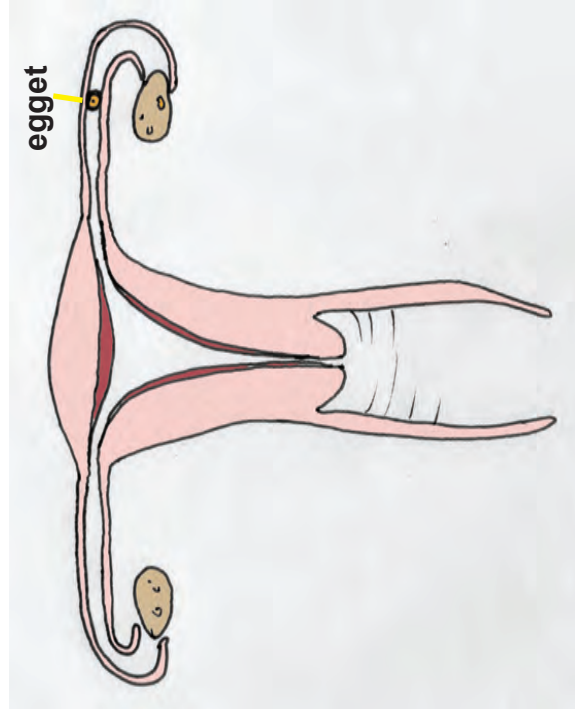
Vær tydelig på om du refererer til menstruasjonens første eller siste dag især når du snakker om hvor lenge etter menstruasjonen man kan bli gravid.

# C1. Befruktning og fødsel

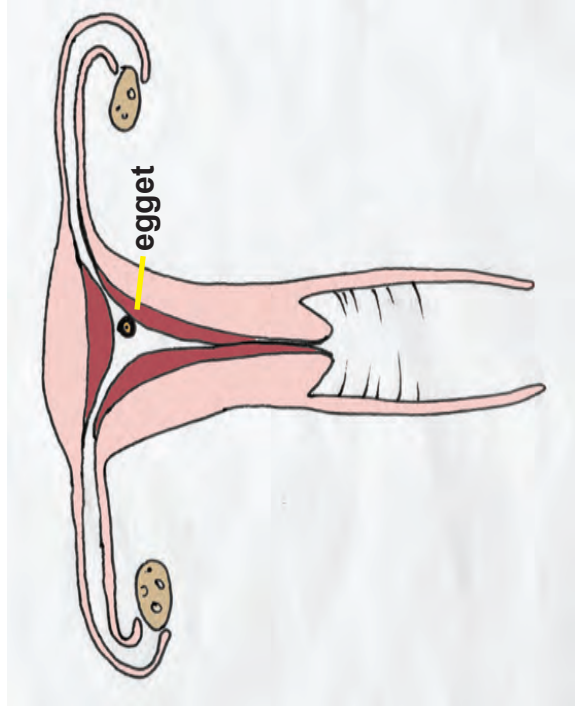
## Menstruasjonsyklusen



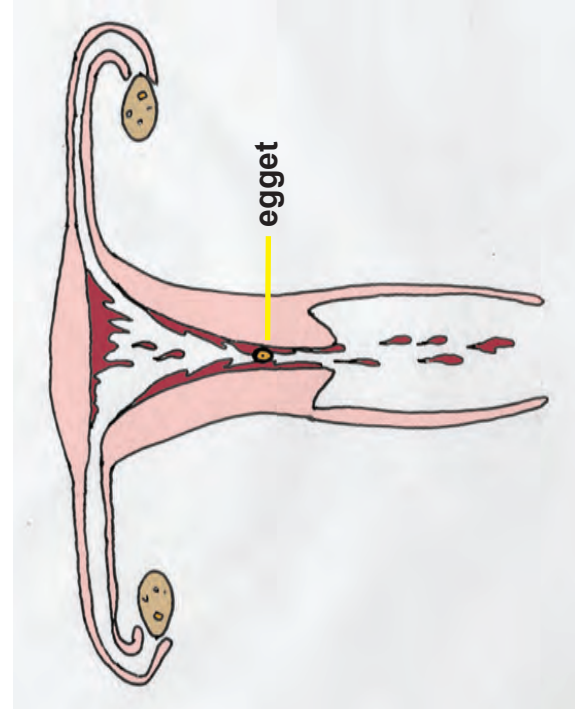
1



2



3



4

## C2. Befruktning og fødsel

### Svangerskapet i tre faser

Livmoren er klar for å ta i mot det befruktede egget.

Ca. 20.uke, svangerskapet er nå halveis igjennomført.

Ca. 40 uker, fosteret er fullbåret og fødselen kan starte.

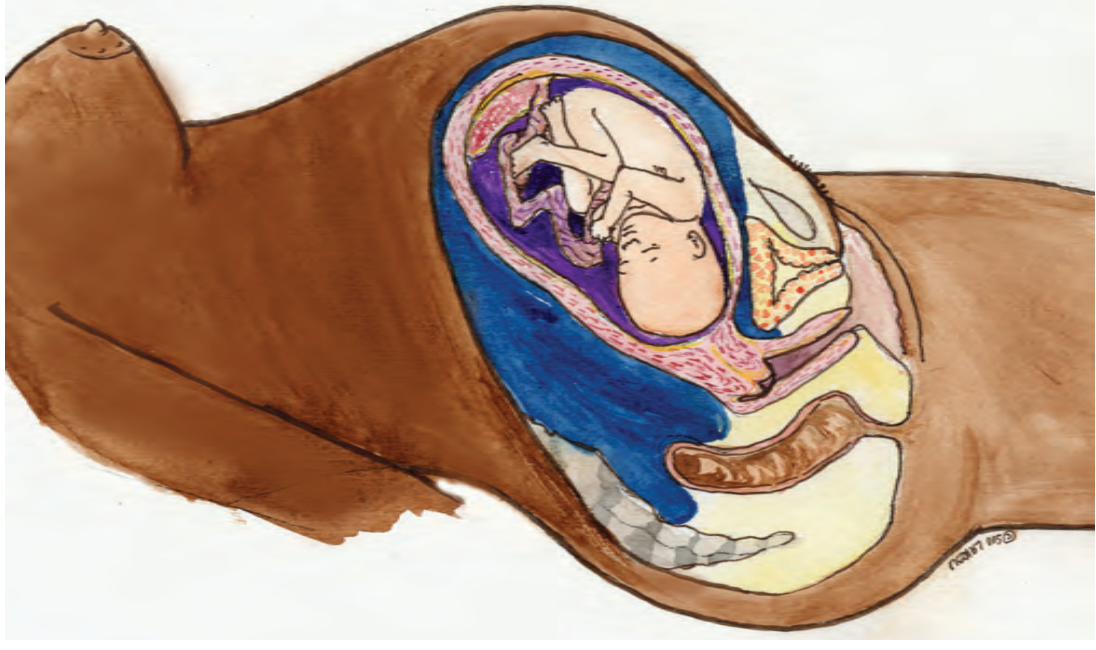
Illustrasjonen brukes til å vise fosterets utvikling i magen og hvordan morens kropp endrer seg. Legg merke til at svangerskapet påvirker:  
livmoren, brystene, urinblæra, ryggspylen og innvollene.

# C2. Befruktning og fødsel

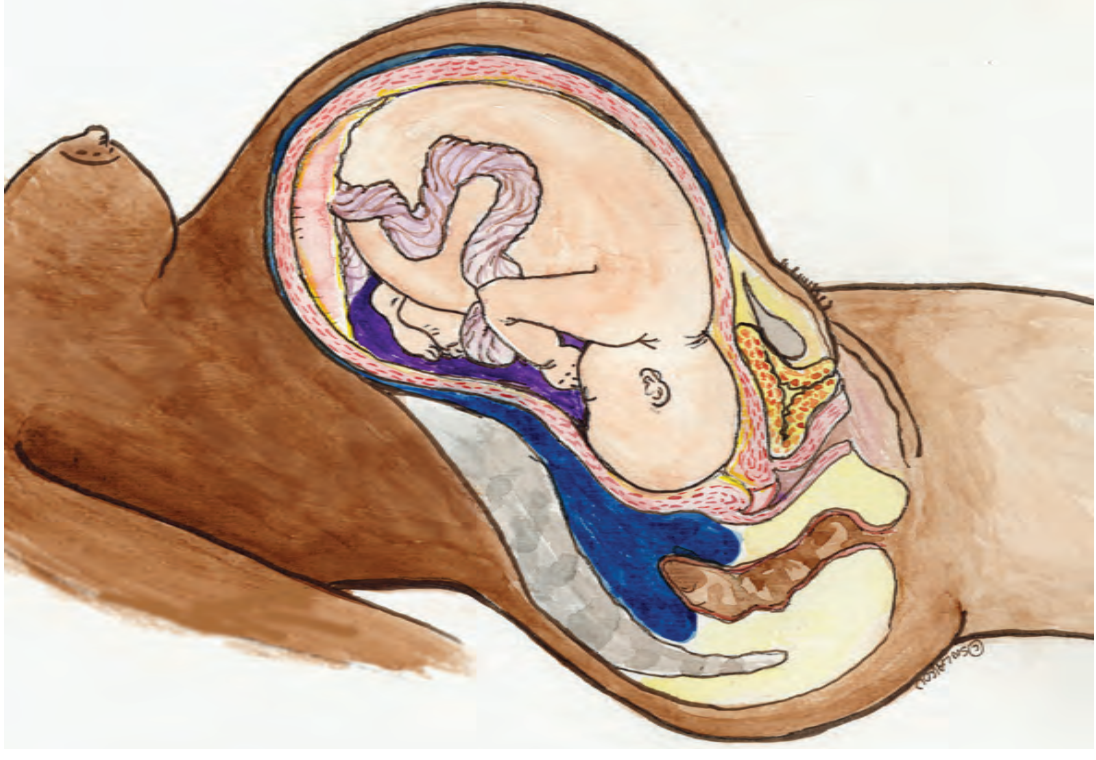
## Svangerskapet i tre faser



Livmoren er klar for det befruktede egget.



Fosteret i 20.uke er ca. 25 cm langt.



Fullbåret foster.

## C3. Befruktning og fødsel

### Fødselen

Vi ser hvordan kroppen gjør seg klar for fødselen. Bekkenet utvider seg så barnet kan synke ned. Illustrasjonene viser hvordan skjedeåpningen utvider seg for deretter å trekke seg sammen igjen etter fødselen.

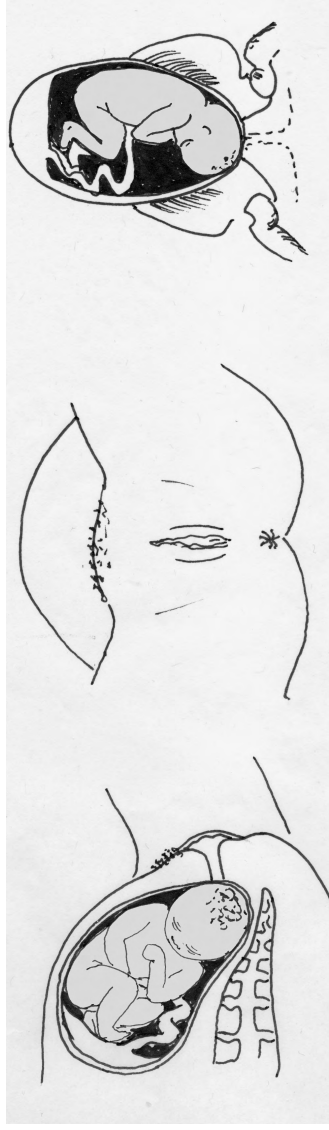
Forklar at det ofte foretas episiotomi, sideklipp under en fødsel. Det settes lokalbedøvelse og så klippes huden kontrollert i siden av skjedeåpningen for at barnet skal komme lettere ut. Slik forhindrer man at morens hud sprekker eller revner ukontrollert.

Hvis gruppedeltakerne kommer fra samfunn som praktiserer infibulasjon må man ta opp og forklare hvordan man klipper infibulasjonen opp for å gi plass til barnet. Etterpå syes den til hver side. Infibulasjonen skal ikke lukkes igjen etter fødselen.

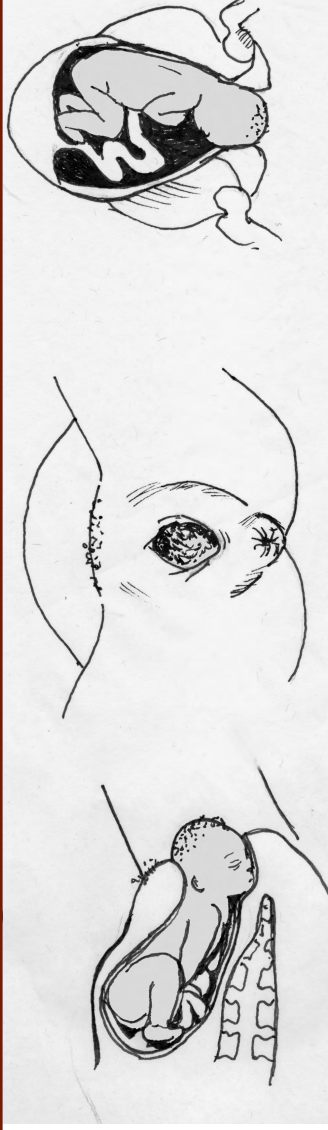
Forklar og vis forskjellen på defibulasjon og episiotomi. Forklar de ulike klippene og hvordan de blir sydd etterpå. Infibulasjonen blir ikke sydd sammen, men til side, mens episiotomien skal sys eller gro naturlig sammen igjen.

# C3. Befruktning og fødsel

## Fødselen



Kroppen er klar for fødselen.



Hodet er på vei ut. Bekkenet utvider seg.



Hodet er nå ute og fosteret dreier seg.



Fødselen er over og livmoren trekkes sammen.



# KURSBEVIS

Det bekreftes med dette at

---

født: \_\_\_\_\_

har deltatt på kurset "Kvinnens liv og helse i eksil".  
Kurset er utviklet av OK-prosjektet.

Kurset har bestått av 8 samlinger á to timer.  
Deltakeren var til stede på \_\_\_\_\_ samlinger

Hensikten med kurset er å gi kvinnene økt innsikt om integrering og andre sider ved livet i eksil. Metode og tema tar sikte på å gjøre kvinnene til aktive deltakere og gi dem trening i å diskutere og si sin mening høyt. På denne måten kan deltakerne få økt selvfølelse og bevissthet om egne tradisjoner, holdninger og valg når det gjelder deres liv og helse i eksil.

Kurset omfattet bl.a. følgende tema:  
integrasjon, gode og dårlige tradisjoner, kvinners helse og anatomi, befruktning og fødsel, forestillinger om hverandre og sosial kontroll.

Sted \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_

Veileder for kurset

Gruppeleder for kurset

---

---

## Oversikt over informasjonsmaterieell fra OK som kan brukes i undervisningen

Ved bestilling brukes Q-nr sammen med tittelen.

Offentlige institusjoner kan bestille gratis trykte utgaver på e-post:: publikasjonsbestilling@ft.dep.no eller faks: 22 24 27 86.

Private institusjoner kan bestille fra Akademika, Postboks 8134, Dep 0033 Oslo. De må da regne med noe betaling.

De fleste av OK's trykksaker finnes på minst tre språk: norsk, engelsk og somali. For nærmere informasjon om bestillingsnummer, språk og språkkode, se OK's hjemmeside; [www.okprosjekt.no](http://www.okprosjekt.no), se under publikasjoner, og bestilling.

### Skriftlig materieell

#### Prosjektbeskrivelse for OK-prosjektet Q 1048

Bakgrunn og organisering av OK-prosjektet, målsetting, tilnærming. Norsk, engelsk, somali

#### Vi er OK Q-1044



Informasjonshefte spesielt til unge jenter. Opplysning om typer, utbredelse og konsekvenser, holdningsendring og respekt for kvinner. Norsk, engelsk, somali

#### Omskjæring av jenter – det angår deg Q-1049



Et opprop med de viktigste argumentene mot kvinnelig omskjæring. Norsk, engelsk, somali, fransk, sorani

#### Hvorfor Q-1058



– spørsmål og svar om vanlige plager for jenter og kvinner som er omskåret. En helseopplysningsbok til bruk i samtale mellom helsepersonell og berørte kvinner. Norsk, engelsk, somali

#### Tegneserie om omskjæring på somali Q-0303

Laget av Røde Kors Finland.

#### Fra kunnskap til handling Q- 1082 B

Håndbok for helse- og sosialarbeidere og pedagoger.



En innføring i vesentlige aspekter ved kvinnelig omskjæring i en norsk kontekst, lover og retningslinjer og hva sentrale yrkesgrupper kan og bør gjøre i ulike situasjoner. Norsk



**Primært for gruppelederens egen læring.**



**Til utdeling til deltakerne i gruppene.**

### Film og Video

#### Kvinnens kamp mot omskjæring Q-0030

Dokumentar fra arbeidet mot omskjæring i Burkina Faso. Egnert for hjelpeapparatet og berørte grupper. Fransk tale, norsk tekst.

#### Retten til et fullverdig liv Q-1055

Video m/ veiledningshefte fra et teaterprosjekt med berørt ungdom. Et veiledningshefte for lærer til bruk i undervisningligger inne i videoen. Til bruk i ungdoms- og videregående skole. Norsk.

#### Brutt taushet Q-1057



Samtaler med afrikanske kvinnelige ressurspersoner om psykososiale konsekvenser av omskjæring i eksil. Beregnet for kompetanseheving i hjelpeapparatet. Finnes som VHS og DVD. Engelsk tale, norsk tekst.

#### Nå snakker vi sammen

Intervjuer med somaliere i Skandinavia som går imot omskjæring. Til somalisk målgruppe. Somali tale, norsk tekst

## Anbefalt litteratur om kvinnelig omskjæring

Talle, Aud:

**Om kvinnelig omskjæring.** Debatt og erfaring.  
Samlaget 2003

Dirie, Waris og Miller, Cathleen:

**Ørkenblomsten**, Egmont bøker 1998 (norsk)  
**Desert flower**, Virago press 2001 (engelsk)

Boddy, Janice og Barnes, Virginia Lee:

**Aman** – en kvinne fra Somalia forteller.  
Hjemmets bokforlag 1994 (norsk)

**Aman** - The story of a somalian girl

Pantheon books 1994 (engelsk)

Informasjonsbrosjyre om lov om forbud mot  
kjønnslemlestelse

Information about the act relating to the prohibi-  
tion of female genital mutilation.

Loven mot kvinnelig kjønnslemlestelse med forklaring.  
Finnes på mange språk.

Bestilles fra Sosial - og Helsedirektoratet I-1053

### **Abandoning Female Genital Cutting.**

Prevalence, Attitudes, and Efforts to End the Practice.  
(En oppsummering og evaluering av tiltak som virker og ikke  
virker mot omskjæring, med basis fra erfaring i ulike  
afrikanske land.)

Population Reference Bureau, (engelsk)

[www.measurecommunication.org](http://www.measurecommunication.org)

Bang, Susanne og Heap, Ken:

**Skjulte ressurser** : supervisionsgruppen og  
dens arbeidsmåder

Kjøbenhavn: Gyldendal Uddannelse 2000 (dansk)

Bjerck, Birgit; Bjørgo; Danielsen; Gulli;

Ingebrigtsen; Karl; Malterud; Storbråten:

**Kvinnens seksualitet.** Den norske kvinneunder-  
søkelsen, Pax forlag a/s. Oslo, 1983

Langfeldt, Thore:

**Sexologi.**

Oslo, Ad Notam 1993

Tveiten, Sidsel:

**Veiledning – mer enn ord**

Bergen : Fagbokforl., 2002(2 opplag)

### Offentlige dokumenter:

Regjeringens handlingsplan mot kjønns-  
lemlestelse

Governmental actionplan against female genital  
mutilation

Q-1012

Plan for Regjeringens internasjonale arbeid mot  
kjønnslemlestelse

The norwegian government's international action-  
plan for combatting female genital mutilation.

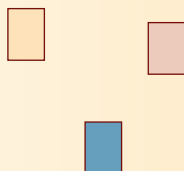
E-758

Veilederen for helsepersonell i Norge om  
kvinnelig omskjæring.

Statens helsetilsyn; 5-2000.IK-2723

Praktisering av ny bestemmelse om avvergelses-  
plikt i lov om forbud mot kjønnslemlestelse av  
15. desember 1995 nr. 74.

Sosial- og helsedirektoratet. IS-1193 Veileder



Chava Savosnick og  
R. Elise B. Johansen

# Kvinneres liv og helse i eksil

Veiledning for drift av samtalegrupper  
med kvinner fra land der kvinnelig  
omskjæring praktiseres

Bestillingsnr; **Q-1059-B**

Bestilles fra Statens forvaltningstjeneste  
mail: [publikasjonsbestilling@ft.dep.no](mailto:publikasjonsbestilling@ft.dep.no)  
faks: 22 24 27 86 tlf: 22 24 98 60 /80

Utgitt på norsk, engelsk og somali