

SUNTPRAT TILLFÄLLE 2



Målspar: Relationer, Självinsikt och självkänsla
Ålder: Äventyrare och Utmanare

Upplägg:

- Suntpratsallad 10 min
- Inledning 3 min
- Aktivitet: "Hur mycket tid?" 15 min
- Aktivitet Äventyrare: Samtalskort **eller**
Aktivitet Utmanare: Film och samtalsfrågor
20-25 min
- Aktivitet: Vad tar plats i ditt liv 10-15 min
- Avslutning + märke 10 min

Ta med/skriv ut:

- Ett långt rep (eller annan markering på mark/golv)
- Samtalskort skriva ut och klippa (bara för äventyrare)
- Film med Harry Skärlund på suntprat.se/natporr (bara för äventyrare)
- Vad tar plats i ditt liv-papper
- En penna med sudd till alla deltagare för att skriva på *Vad tar plats i ditt liv?* och till avslutningen.
- Suntpratmärken (köps i Scoutshopen)

Till dig som ledare:

Suntprat finns för att sätta fart och prata tillsammans med unga om alkohol, andra droger, porr, gaming och sociala medier. Det är delar som finns i vardagen och som vi, ungdomar och vuxna, måste förhålla oss till. Det är sådant som är eller kan upplevas positivt men som kan vändas och bli problematiskt. Suntprat har metoder och material för att sätta igång och prata, för att främja psykisk hälsa och förebygga beroende.

Det är viktigt att det är öppna samtal där vi som ledare lyssnar in scouterna vi möter. Vi ska inte komma med våra svar på frågor som de inte ställt eller vara för snabba med vad vi tycker är rätt eller fel. Vänta tills de frågar. Vi som ledare får vara trygga i att ett bra samtal väcker reflektion och vi får söka kunskap och klokhet tillsammans. Det är den förändring som kommer inifrån är den som gör verklig skillnad.

Suntprat vill lyfta det som är positivt men samtidigt problematisera, men utan att moralisera. Det enda som Suntprat förhåller sig till som rätt eller fel är att det i Sverige är 18-årsgräns för att dricka alkohol och att narkotika är illegalt.

Att prata sätter igång tankar. För några kan det bli jobbiga tankar. Säg gärna att det är okej att komma till er efteråt. Ni kan hjälpa dem att hitta någon att prata med om de behöver stöd och professionell hjälp. Kom ihåg att du som scoutledare inte behöver vara kurator eller psykolog – det finns andra som är det. En del tips finns på: <https://suntprat.se/hjalp>

Lycka till med aktiviteter och att prata om viktiga områden i livet!

Vill du förbereda dig mer som ledare kan du gå in på vår suntprat.se
<https://suntprat.se/for-ledare/att-tanka-pa>

På suntprat.se finns också utbildningsfilmer för ledare med tillhörande samtalsfrågor:
<https://suntprat.se/for-ledare/utbildningsfilmer>

DIGITALT ALTERNATIV

Säg en sak som deltagarna ska hämta. Den som först kommer tillbaka till videomötet med saken vinner. Upprepa med några fler saker.

Uppvärmningsövning – Suntpratsallad

Ge orden **NAKET, LIKES, BUBBEL, GRÄS, GAME ON** jämnt fördelat på alla deltagare. Lekledaren placerar sig stående medan övriga deltagare sitter på stolar/sitter på varsitt sittunderlag/står vid varsitt träd.

Lekledaren ropar sedan ut ett av Suntprat-orden, exempelvis "alla BUBBEL byter plats", varpå alla som ingår i bubbel-gruppen snabbt ska byta plats med varandra samtidigt som lekledaren försöker hinna stjäla en tillfälligt ledig plats. Misslyckas lekledaren så förblir denne lekledare och ropar ut ett nytt Suntprat-ord i nästa omgång. Men om lekledaren hinner sätta sig på en av stolarna blir deltagaren som är utan stol automatiskt ny lekledare.

När som helst kan lekledaren överraska deltagarna genom att ropa "Suntpratsallad" i stället för ett specifikt ord, vilket innebär att samtliga sittande måste byta plats med varandra. Även då gäller det för lekledaren att hinna stjäla en ledig plats innan någon annan tar den.

Inledning (i patrullerna)

Hur har det gått med Suntprat-bingot? Är det någon som fyllt i några rutor? Alla rutor? Berätta! Nån som gjort något kul, viktigt, lärt sig något nytt...?

När vi pratar om alkohol, andra droger, porr, gaming och sociala medier har vi olika erfarenheter och olika tankar och åsikter. I Sverige har vi 18-årsgräns för att dricka alkohol, men vi vet att en del dricker tidigare. Men fler och fler unga väljer att inte dricka alkohol, både i Sverige och många andra länder. Det finns lagliga droger, som alkohol och tobak, och de narkotikaklassade som är illegala i Sverige. En del tittar aldrig på porr, en del tittar någon gång ibland och en del tittar ofta. Somliga av oss hänger mycket på sociala medier andra lägger hellre tiden på datorspel.

Det är viktigt att lyfta fram och prata om allt det som är bra och får oss att må bra, men också att prata om det som är svårt, riskabelt eller det som får oss att må dåligt. Så ta chansen att prata!

Aktivitet - Hur mycket tid?

FÖR MYCKET TID

Markera ut en linje. Det kan vara ett långt rep, ett streck i gruset eller mellan två punkter. Ena änden är "för mycket tid" andra änden är "för lite tid". Mitten är "lagom". "Ägnar ingen tid alls", då går deltagarna av linjen och tar ett steg åt sidan.

Läs upp det första påståendet och be deltagarna placera ut sig längs linjen som de tycker stämmer in på sitt liv. Sen får den som vill kommentera sin placering på linjen. Du kan fråga "Är du nöjd med att det är så? Är det något du skulle vilja ändra?" När några fått uttala sig går du vidare med nästa påstående.

Tycker du att du ägnar för mycket eller för lite tid åt någon av följande saker....

FÖR LITE TID

- Läxor/skolarbeten
- Datorspel
- Böcker/tidningar
- Tv/Film
- Youtube
- Facebook
- Instagram
- Tiktok
- Snapchat
- Sport/träning
- Hjälpa till hemma

DIGITALT ALTERNATIV

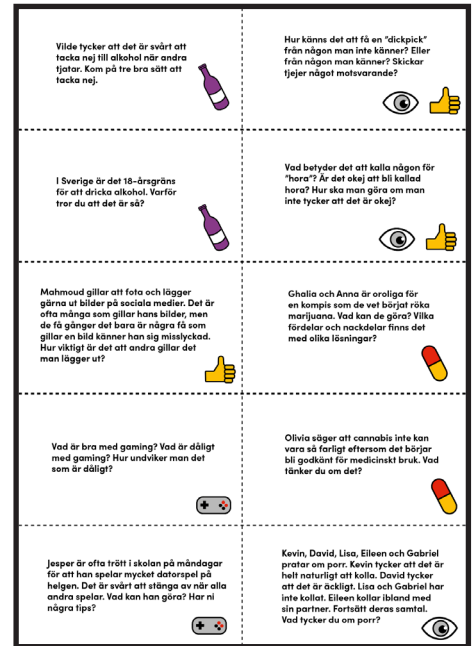
Använd en videomötestjänst som erbjuder whiteboard. Rita upp en linje. Deltagarna får själva placera ut sig på linjen allt eftersom du läser påståendena.



Aktivitet Äventyrare - Samtalskort

Till ledare: Skriv ut samtalskortet i förväg och klipp isär dem. När ni ska prata i patrullen kan scouterna få dra ett kort var och läsa. Tänk på att du som ledare inte måste ha svaren utan att det är samtalet som är det viktiga och de tankar och eventyrliga svar som växer fram. Innan ni ni börjar prata om korten kan ni använda Samtalsreglerna som finns som bordsryttare, bland annat om respekt för varandras olika tankar och om att samtalet stannar i gruppen. suntprat.se/samtalsregler-bordsryttare

Dessa kort finns i en Suntprat-samtalskortlek med många fler liknande frågor. Den kan ni köpa på Argument förlag: <https://www.argument.se/produkt/ungdom/konfirmand-och-tonar/kortlek-suntprat/>



Aktivitet Utmanare - Film med samtalsfrågor

Till ledare: Vi kanske inte alltid är så vana eller bekväma med att prata om porr. Men ge det en chans, för unga vill och behöver ha vuxna att prata med om det. I filmen berättar Harry Skärlund på ett bra och respektfullt sätt om sin erfarenhet av porr. Genom att använda den kan ni lägga fokus på det han säger. Varken du som ledare eller scouterna ska känna sig pressade att säga mer än det som känns okej.

Titta på filmen i förväg, och om du vill kan du välja ut frågor nedan som du tror passar dina scouter. Innan ni ni börjar prata om filmen kan ni använda Samtalsreglerna som finns som bordsryttare, bland annat om respekt för varandras olika tankar och om att samtalet stannar i gruppen. suntprat.se/samtalsregler-bordsryttare

Vill du förbereda dig mer så finns fler filmer om porr som ligger på samma sida som filmen om Harry. Dessa är delar i Suntprats ledarutbildningsfilmer. suntprat.se/natporr

Intro:

Vi ska se på en film där Harry Skärlund berättar om sin erfarenhet av att kolla mycket på porr. Porr kan påverka oss på olika sätt, oavsett om vi själva tittar eller inte tittar. Kanske det känns spännande eller inspirerande, kanske det känns äckligt eller avskräckande, kanske känns det ojämnt eller kränkande. Porr kan påverka förväntningarna på oss själva och på andra, och på så sätt också påverka dem som inte tittar. En del har svårt att sluta titta på porr, även när de inte vill titta. Det är kanske inte så ofta vi pratar om porr men det ska vi göra nu. Inte för att bestämma om det är rätt eller fel, utan för att tillsammans reflektera över hur porr påverkar oss själva, andra människor och vårt samhälle på olika sätt. Suntprat – vad tar plats i ditt liv?

Se filmen *Att möta nätporr* som finns en bit ner på sidan suntprat.se/natporr



Frågor till filmen →

Samtalsfrågor till filmen

Läs igenom frågorna och prata om alla eller de du anser är viktigast att hinna.

- Det som Harry berättar om, är det vanligt eller ovanligt, tänker du?
- Varför var det svårt för Harry att sluta titta på porr när han väl börjat, tror du? Han säger: "då var det ju kört, ... man var fast, jag var det i alla fall"
- Harry säger att samtycke inte ses i porr. Det finns en lag om samtycke när det gäller sex, vad innebär samtycke? Extratips om Samtycke: <https://www.youtube.com/watch?v=6i0JAfxbbKc> eller på engelska: <https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>
- Harry blev osäker på sig själv när det gäller sex och kopplade ihop det med att han tittade mycket på porr. Vad skulle du säga till Harry eller någon annan som upplever något liknande?
- Harry pratade inte med någon om det hans såg på porrfilmerna. Hur pratar vi om porr på ett bra sätt? Vem är det bra att prata om porr med?
- Harry säger: "Det är massa saker som sex är, som man aldrig ser i porren". Han tycker att porr ger en felaktig bild av sex, men en del andra tycker att porr är bra för att lära sig om sex. Vad tänker du?
- Påverkar det oss olika om man är tjej/kille/hetero/homo/tonåring/barn/vuxen som tittar på porr? På vilket sätt i så fall?

Aktivitet: Vad tar plats i ditt liv

Dela ut pappret som heter "Vad tar plats i ditt liv" och en penna till varje person. Deltagarna får sen var och en fundera på om de har någon vana de vill förändra, varför de vill göra det och hur det skulle kunna gå till. Läs gärna upp exemplen för att det ska bli lättare. Ge deltagarna några minuter att fundera i lugn och ro. Kanske har de inte hunnit helt klart men be dem då att ta med pappret hem och fundera vidare. (Uppmuntra dem också att prata med en vuxen eller en kompis för det kan vara svårt att förändra en vana helt själv.)

VAD TAR PLATS I DITT LIV?		
VANA JAG VILL ÄNDRA	VARFÖR	HUR
SLÖSURFA INNAN JAG SKA SOVA	för att sova bättre	Göra sovrum till mobilfri zon
SPELA MINDRE SÅ JAG HINNER PLUGGA	för jag vill klara utbildningen	Schemalägga spelet och hålla mig till det (sätta alarm)
Inte sitta still så mycket	För att bli piggare och må bättre	HITTA EN TRÄNINGSKOMPIS

Exempel på hur det kan se ut när man fyllt i.

Avslutning

Till ledaren: Ha med en penna med sudd eller en blyertspenna och ett suddgummi. Om ni vill kan ni dela ut en penna med sudd till alla scouterna.

Håll upp penna och sudd / dela ut pennor med sudd

Idag har vi bland annat pratat om det är någon vana vi vill ändra. Här är en blyertspenna och sudd. Det är bra med livet för det är okej att ändra sig! Sudda ut och skriva något nytt. Och när det blir fel så har vi också möjlighet att sudda och börja om igen. Ibland vet en inte riktigt hur en ska göra – då är det bra att ha andra att prata med. Andra människor att pröva tankar och idéer tillsammans med, sudda och skriva om, skriva nytt – göra annorlunda, kanske vara annorlunda = mer sig själv.

Vad tar plats i ditt liv? Är det något du vill ändra, sudda och skriva nytt, göra annorlunda? Fyllde du i någon vana du vill ändra?

Kom ihåg det framöver – att det är okej att sudda, att ändra sig!

Utdelning av Suntpratmärket

Fortsätt att prata med varandra om vad som tar plats i livet! Vad som inte är så bra och vad som är bra och viktigt! Vi hoppas att märket ska vara en påminnelse om att fortsätta att prata!



Vilde tycker att det är svårt att tacka nej till alkohol när andra tjarar. Kom på tre bra sätt att tacka nej.



Hur känns det att få en "dickpick" från någon man inte känner? Eller från någon man känner? Skickar tjejer något motsvarande?



I Sverige är det 18-årsgräns för att dricka alkohol. Varför tror du att det är så?



Vad betyder det att kalla någon för "hora"? Är det okej att bli kallad hora? Hur ska man göra om man inte tycker att det är okej?



Mahmoud gillar att fota och lägger gärna ut bilder på sociala medier. Det är ofta många som gillar hans bilder, men de få gånger det bara är några få som gillar en bild känner han sig misslyckad. Hur viktigt är det att andra gillar det man lägger ut?



Ghalia och Anna är oroliga för en kompis som de vet börjat röka marijuana. Vad kan de göra? Vilka fördelar och nackdelar finns det med olika lösningar?



Vad är bra med gaming? Vad är dåligt med gaming? Hur undviker man det som är dåligt?



Olivia säger att cannabis inte kan vara så farligt eftersom det börjar bli godkänt för medicinskt bruk. Vad tänker du om det?



Jesper är ofta trött i skolan på måndagar för att han spelar mycket datorspel på helgen. Det är svårt att stänga av när alla andra spelar. Vad kan han göra? Har ni några tips?



Kevin, David, Lisa, Eileen och Gabriel pratar om porr. Kevin tycker att det är helt naturligt att kolla. David tycker att det är äckligt. Lisa och Gabriel har inte kollat. Eileen kollar ibland med sin partner. Fortsätt deras samtal. Vad tycker du om porr?



VAD TAR PLATS I DITT LIV?

**VANA JAG
VILL ÄNDRA**

VARFÖR

HUR

Empty box for notes under 'VANA JAG VILL ÄNDRA'.

Empty box for notes under 'VARFÖR'.

Empty box for notes under 'HUR'.

Empty box for notes under 'VANA JAG VILL ÄNDRA'.

Empty box for notes under 'VARFÖR'.

Empty box for notes under 'HUR'.

Empty box for notes under 'VANA JAG VILL ÄNDRA'.

Empty box for notes under 'VARFÖR'.

Empty box for notes under 'HUR'.