



Med **SEX** på timeplanen

Helsesøstre i ungdomsskolene i Sandnes har utviklet og tatt i bruk et tverrfaglig undervisningsopplegg om samliv, seksualitet, prevensjon og kjønnssykdommer for 0. trinn.

Av helsesøstre Hilde Egenæs, Linda Horne Mæland, Margunn Ludvigsen og Marianne Nesbø

Dagens informasjonssamfunn utsetter ungdom for massiv påvirkning om sex. Ungdom henter sin informasjon fra tv-serier som for eksempel Paradis Hotel eller Big Brother, fra bøker, magasiner, internett, filmer og porno. Det som ungdom får presentert i media og på internett er ikke nødvendigvis god informasjon, men det er her ungdom henter kunnskapen sin, og det må vi forholde oss til. Vi ønsker å bidra til at ungdom skal få saklig informasjon, vi vil være med å sortere noe av informasjonsstrømmen, og gi dem kunnskap de kan stole på. Derfor har vi utviklet et undervisningsopplegg som har et godt faglig innhold og som er gjennomsyret av verdien av å ta vare på seg selv, sin egen seksuelle helse, og hverandre.

I læreplanen for grunnskolen finner vi flere kompetansemål som omhandler temaet seksualitet. På 10. trinn skal elevene «drøfte problemstillinger knyttet til seksualitet, ulik seksuell orientering, prevensjon, abort og seksuell overførbare infeksjoner.» (Utdanningsdirektoratet 2009). I Kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten (Helsedirektoratet 2004) er det også tatt utgangspunkt i Læreplanverket og at et tett samarbeid mellom skole og helsestasjonstjenesten er nødvendig for å jobbe forebyggende. I henhold til det anbefalte programmet skal skolehelsetjenesten tilby helseopplysning om forplantningslære, prevensjon, seksuell helse og legning og seksuelt overførbare infeksjoner på ungdomsskolen.

I Helsedirektoratets handlingsplan for forebygging av uønsket svangerskap og abort (Helsedirekto-

ratet 2010) framheves det at ungdom og unge voksne må ha god kunnskap og handlingskompetanse for å kunne ta bevisste valg i seksuelle situasjoner.

Hva gjorde vi?

Helsesøster hadde tidligere undervisningen alene om seksualitet og prevensjon på sin ungdomsskole. Dette kunne være en utfordring, særlig om man var ny i skolehelsetjenesten, og ikke alle følte seg komfortable med å drive «sånn» undervisning. Som det er nå, er det helsesøstre med spesiell interesse, og entusiasme for temaet, som underviser i faget. En idé om et samarbeidsprosjekt mellom flere aktører ble «sådd» i 2007, og en plan for en felles temadag for 10. trinn på alle ungdomsskolene i Sandnes kommune ble lansert.

Hvordan gjør vi det?

Ved å tilby ungdommene en hel skoledag med tema seksualitet og samliv, oppnår vi at elevene får undervisning i flere av kompetansemålene fra læreplanen på en dag. I 2008 starter vi med temadag for 10. trinn på to ungdomsskoler i kommunen. Oppmun- tret av positiv evaluering fra lærere og elever har vi siden da tilbudt alle ungdomsskoler i Sandnes temadagen. Nå tar alle offentlige ungdomsskoler imot dette tilbudet og har gjort det til en del av sin undervisningsplan.

Det er nødvendig med et tett samarbeid med skolen, om innholdet og om den praktiske gjennomføring av dagen. Skolene forsøker også å ha fokus på seksualitet og samliv i tiden rundt temadagen i de aktuelle fagene; naturfag, RLE, samfunnsfag,



PREVENSJON: Elevene lærer at kondom er det eneste prevensjonsmiddelet som beskytter både mot sykdommer og graviditet. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

kroppsoving og norsk. Helsesøstrene har ansvar for å invitere representanter fra de ulike fagområdene og i samarbeid med dem planlegge innholdet som skal presenteres for elevene.

Dagene blir delt opp i seks bolker, med korte pauser mellom, kun lenge nok til at elevene får trekke frisk luft og bevege seg til neste klasserom. Det er lagt inn en lengre spisepause midt på dagen. Hver foreleser får et klasserom å forholde seg til. Klassene starter i hvert sitt klasserom og ruller deretter inntil de har vært innom alle seks temaene på timeplanen. Det er lagt opp til undervisning, diskusjon, refleksjon og øvelser.

Vi har med oss representanter fra LLH (landsforening for lesbiske, homofile, bifile og transpersoner), Amatheia og forebyggende avsnitt hos politiet og barnevern. Sammen med skolelege og to helsesøstre er de ansvarlige for det faglige innholdet denne

«Vi vil gi dem kunnskap de kan stole på.»

dagen. Det kreves en stor samarbeidsvilje og innsats fra alle involverte, å stille på sju temadager i løpet av sju uker hver høst.

SEX

Sex på timeplanen

Timeplan:

1. time Kroppens anatomi og fysiologi når du er 15/16år (skolelegen)
2. time Seksualitet og sex (helsesøster)
3. time Seksualitet og seksuell legning (LLH)
4. time Kondomskole og prevensjon (helsesøster)
5. time Sett dine egne grenser, også på nettet! (Politi/barnevern)
6. time Å bli gravid uten at det er planlagt, film og refleksjoner (Amathea)

Skolelege

Skolelegen underviser om pubertetsutvikling, normalvariasjon på kjønnsorganer og seksuelt overførbare infeksjoner (SOI). Klamydia er den kjønnssykdommen som flest ungdom er kjent med. Undervisningen gir kunnskap om smittemåter, beskyttelse, hvordan og hvor man kan sjekke om man er smittet. Elevene har mange spørsmål som legen svarer på.

Seksualitet og sex

Hva er seksualitet? Det handler om lyst og glede over egen kropp, følelser og forelskelse. Fast følge. Respekt. Likeverd. Vi framholder at seksualitet er mer enn bare sex. Seksualiteten har vi med oss inn

«Kondomskole og kysseskole har vært praktisk, nyttig og morsomt.»

i livet, mens debut alderen for sex er noe annet. Vi ønsker å gi ungdom en seksualpositiv holdning, med kunnskap og innsikt til å sette egne grenser. Vi oppfordrer ungdommen til å bli kjent med sin egen kropp, finne ut hva som er godt og hva som ikke er godt. Gutter og jenter er svært forskjellige når det gjelder tenning, det er noe vi ønsker å formidle til begge kjønn. At der hvor guttene trenger en brøkdell av et sekund på å «være klar», så trenger jenter 15–20 minutter med «oppvarming» for å være på tilsvarende nivå. Det er viktig for et senere godt sexliv, å ha lyst nok, å være tent nok.

Vi snakker om å dyrke forelskelsen, nyte samværet, tosomheten, det første samleiet,

TIL KONDOM: Silikonpenis som elevene bruker når de skal lære å tre på kondom.

hvilke forventninger har ungdommen?

Sex er noe privat – ikke noe en deler med andre i det offentlige rom. En skal sette egne grenser og ikke la andre få bestemme når en skal ha sex. Ifølge Lærerenplanverket skal elevene få opplæring i god allmenndannelse. Det handler om respekt for andre menneskers grenser. Både å respektere andres grenser og å tolke og forstå at forskjellige personer har forskjellige grenser.

Seksualitet og seksuell legning

Representant fra LLH forteller om hvordan det er å vokse opp som skeiv i Norge i dag. Føle seg annerledes. Elevene får høre eksempler med mobbing, trakassering, vold, utestengning fra idrett osv. Dette berører elevene. De lytter ivrig og får stille spørsmål.

Kondomskole og prevensjon

Elevene får innføring i de ulike prevensjonsmidlene som brukes i dag. Det undervises særlig om kondom, men også om de hormonelle prevensjonsmidlene. Det legges vekt på at kondomet er det eneste prevensjonsmiddelet som beskytter både mot seksuelt overførbare sykdommer og mot graviditet.

Målet med denne skoletimen er å lære elevene om riktig bruk av kondom, og hvordan p-pillen virker. Vi ønsker at de skal kunne ha en opplevelse av sikker sex, som gir utgangspunkt for god sex.

Videre skal ungdommene reflektere rundt spørsmålene: Hvem har ansvar for å bruke prevensjon? Og hva ønsker ungdommen egentlig å beskytte seg mot?

For å gi elevene mulighet til å kjenne på hvordan et kondom er og øve på bruk, har vi kjøpt inn klassesett med flotte røde silikonpeniser. Elevene får utdelt hver sin silikonpenis og flere kondomer. Helsesøster demonstrerer hvordan kondompakken åpnes, kondomet tres på og tas av penis. Det er satt av god tid til praktisk øving for elevene. Dette mener vi er viktig for å gi dem noe erfaring i forkant av at de kan ha behov for kondom.

Sett dine egne grenser

Politiets forebyggende avsnitt og barnevernets oppsøkende tjeneste har delt på å bidra med undervisning i forhold til å få fram hva som er lovlig, og ulovlig seksuell handling. Ungdommen har blitt presentert for «case» fra praksis og blitt utfordret i forhold til å tenke selv og ta viktige valg. Hva er greit og ikke greit i aldersforskjell? Er det greit med jente på 12 (8.kl) og en gutt på 16 (10.kl) Hva med gutt på videregående skole? Hva hvis det var søsteren





HELSEØSTRE: Skolehelsesøstre i ungdomsskolen i Sandnes. Fra venstre: Margunn Ludvigsen, Anne Grete Sand, Linda Horne Mæland, Hilde Egenæs, Magnhild Thomsen og leder Marianne Nesbø. Ikke med på bilde er Agnete Torkildsen.

din? Politiet provoserer og får fram reaksjoner. De får ungdommen til å tenke. Hvorfor har vi seksuell lavalder? Er det bare for å være kjip overfor ungdommen? Eller har den seksuelle (kriminelle) lavalder en funksjon i dag? Hva betyr det for meg? Politiet tar også for seg temaer som incest, pedofili, voldtekt, den uønskete, kriminelle delen av sex.

Barnevernet har hatt størst fokus på å få ungdommene til å reflektere over egne grenser, spesielt på internett.

Amathea

Gravid og usikker? Er ungdom bevisst at man kan bli gravid når man har ubeskyttet sex? Amathea snakker med elevene om det å bli uønsket gravid. Hvilket valg man står overfor, alternativer til abort og om abort. Denne skoletimen brukes til samtaler og refleksjoner. Amathea viser filmen «Et vanskelig valg» (Amathea 2011). Her får ungdommene se og oppleve noe av de valgene som må tas om en blir gravid. Dette gir ungdommene informasjon om hva de selv kan gjøre, og hvor de eventuelt kan søke hjelp.

Veien hit

Helsedirektoratet har delegert ansvar og midler til fylkesmennene for å stimulere kommunenes arbeid med forebygging av uønsket svangerskap og abort (Helsedirektoratet 2010). I 2011 ble vi oppmerksom på denne muligheten til å søke om midler fra fylkesmannen. Vi fikk innvilget 40 000 kroner og bruker pengene til å lønne frivillig representant fra LLH. Pengene er også benyttet til innkjøp av et skolesett med peniser og til litteratur.

Vi har utviklet dette undervisningsopplegget etter tilbakemeldinger og evalueringer fra både lærere og elever. Lærere uttrykker at innholdet i temadagen følger læreplanen som «hånd-i-hanske».

En av de første elevene som deltok på temadagen har senere vært med som representant fra LLH. Flere elever har sagt at undervisningen fra LLH er den viktigste undervisningen de har fått på skolen.

Kondomskole og kysseskole har vært praktisk, nyttig og morsomt. Elevene setter pris på avbrekk som praktisk øving med kondomer. Kysseskolen er mer en gimmick som får fram lattermusklene og avslutter timen med seksualitet. Alle jentene nikker gjenkjennende når «skolen» er ferdig.

Politiet har også mottatt henvendelser etter at de har snakket om incest og overgrep. Elevene har fått informasjon om hvor og hvem de kan kontakte for å fortelle sin historie og få hjelp.

Temadagen i Sandnes er et godt tverrfaglig tilbud om helseopplysning som er positivt evaluert av lærere, elever og helsesøstre. Opplegget for temadagen er i jevn utvikling. Vi tilpasser oss trender og interesser som ungdommene har. Underveis i prosessen har vi ofte tenkt: «Vi kan – vi vil – vi får det til!»

Nøkkelen til en vellykket temadag for 10. trinn ligger i tverrfaglig samarbeid og en overordnet og faglig begrunnet idé om innholdet. Dessuten må du ha tro på at du kan og vil. Mia Børjesson har vært en viktig inspirator med tanke på utforming av innholdet i timen om seksualitet. ■

Referanser:

1. Amathea (:2011). Et vanskelig valg. Hentet 020513 fra: <http://www.ungoggravid.no/video/>
2. Helsedirektoratet (2004). Kommunenes helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjon – og skolehelsetjenesten -Veileder til forskrift av 3. april 2003.
3. Helsedirektoratet (2010). IS-1813 – Forebygging av uønsket svangerskap og abort 2010–2015 –strategier for bedre seksuell helse.
4. Utdanningsdirektoratet (2009). Seksualitet og kjønn; et ressurshefte for lærere i grunnskolen. Hentet 270313 fra: http://www.udir.no/Upload/Brosjyrer/5/Udir-Ressurshefte_Seksualitet-dell-2_REV2011.pdf?epslanguage=no