

Hvordan hjelper vi gutta?

En fagressurs for helsesykepleiere

Silje Berggrav
Mai 2021



Bakgrunn og metode

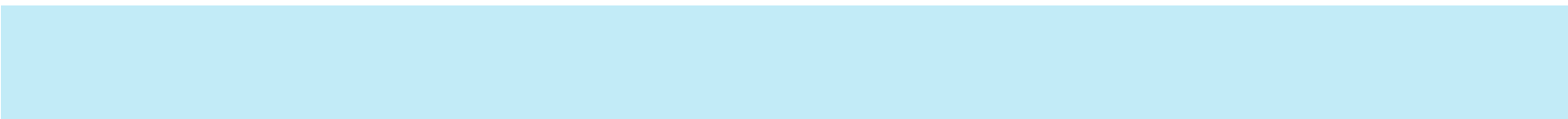
- Gutter uttrykker seg annerledes
 - Deres utfordringer kommer mer i bakgrunnen
 - Innspill og beste praksis fra helsestasjoner som jobber bra med å nå ut til gutter
 - Fokusgruppe med gutter
 - Gutter er ingen enhetlig gruppe
 - Ressurser ingen hindring 😊
-

1. Kartlegg hva guttene vil ha

- Hvorfor tror guttene at de oppsøker tjenesten i mindre grad enn jenter?
- Hvilke tilbud ønsker gutter seg?
- Har de forslag til tiltak eller tilbud som kan gjøre terskelen lavere for å oppsøke tjenesten?



2. Guttevennlig markedsføring og ordvalg

- Handlingspreget språk som legger vekt på resultater, mål og mestring
 - Tydelig, positivt språk
 - Heller «guttakveld» enn «angstgruppe»
 - Involvere ungdom i promoteringen
- 

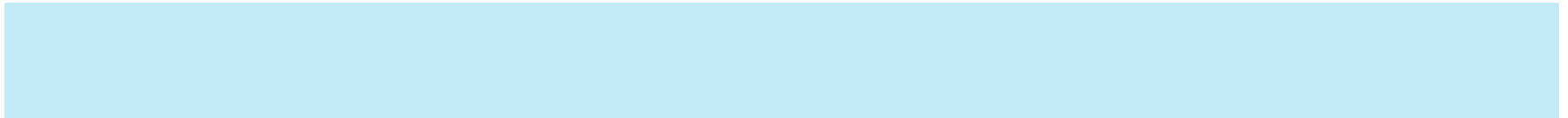
3. Egne dager og tilbud for gutter

- Kan være flaut og vanskelig å være eneste gutt på venterommet
- Tar ikke nødvendigvis ressurser fra jentenes tilbud



4. Sette tema på dagsorden som interesserer gutter

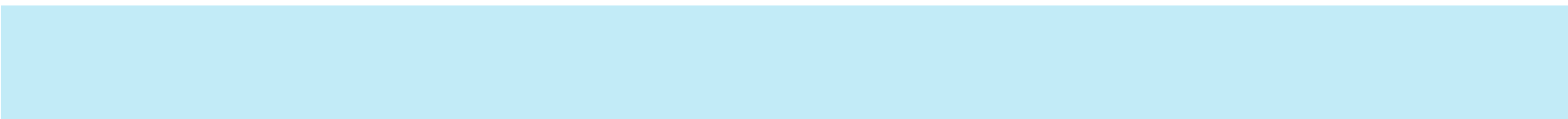
- Selvbilde
- Stress
- Fysisk helse, kropp og treningspress
- Sex
- Ensomhet og vennskap
- Alkohol, rus og gaming
- Vold og sinnemestring



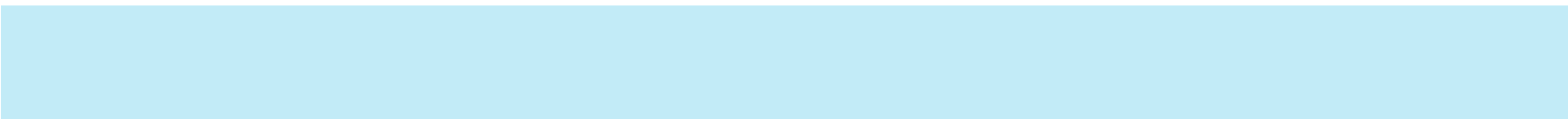
5. Taushetsplikt og anonymitet

- *Det har mye å si. Hvis kontoret ligger midt i foajeen, da går man ikke dit. Det føles så ekstremt lite anonymt.*
 - *Det hadde vært fint om man kunne gå ut av timen for å ta kontakt. At det var en gyldig grunn. Midt i timen er det ikke så mange folk der.*
-

6. Guttevennlige samtaler

- Aktiviteter som kan føre over til verbal kommunikasjon
 - Gjenfortelle historier og fakta heller enn å bare fokusere på følelser
 - Gi uttrykk for at det kan være vanskelig å snakke om hvordan man har det
- 

6. Guttevennlige samtaler

- Søke mot konkrete svar og løsninger
 - Gi positive tilbakemeldinger på at de har oppsøkt hjelp
 - Spille på humor
- 

7. Omgivelser og aktiviteter som åpner for samtale

- Gjøre noe sammen mens man snakker
- Side om side, ikke en mot en
- Nøytral, «normal» arena som ikke krever at man snakker
- Mat!

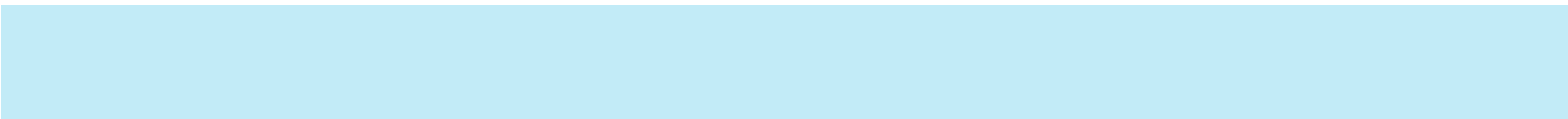


8. Mannlige ansatte og rollemodeller

- Mannlige sosiallærere eller miljøarbeidere
- Mannlige forbilder, ildsjeler og lokale aktører kan inviteres til guttegrupper eller temakvelder.



9. Obligatoriske tiltak

- *Det er en god idé! At alle gjør det. Det kan være vanskelig å oppsøke kontoret selv. Man er redd for omdømmet, at folk snakker om det. Hvis det er sann at alle må, da trenger det ikke å være flaut.*
- 

10. Tidlig innsats

- *Vi burde begynne allerede i barnehagen, 0-5-årsalderen. Vi må snakke med dem om hva følelser er, at alle følelser er normale, om hvordan vi kan håndtere dem. Vi burde utfordre kjønnsroller og foreldrerollen. Fortsatt er det sånn at når ei jente faller og slår seg, trøster vi og sier: «Kom her, stakkar, gjorde det vondt?» Hvis en gutt slår seg, sier vi: «Opp igjen!»*
-

10. Tidlig innsats

- ICDP
- Foreldrehverdag.no
- Psykologisk førstehjelp

Avslutning

- *Jeg synes det er bra at dere ikke bare bryr dere om jentene, men også gutter.*



Hvordan hjelper vi gutta?

En fagressurs for helsesykepleiere

Silje Berggrav
Mai 2021

