



REFLEKSJONSSPØRSMÅL

«Start praten» kan brukes på ulike måter og i ulike situasjoner. Det er opp til deg som helsesykepleier eller lærer til å bestemme hva som passer deg og klassen best till den tiden dere har. For eksempel kan klassen deles i grupper og la dem diskutere et spørsmål hver og dele i plenum etterpå. Alternativt kan elevene deles to og to og gjøre det skriftlig eller helt enkelt ta diskusjonen åpent i klasserommet. Vær oppmerksom på at temaet også skal være trygt å snakke om for elever som bryter med kjønnsnormen. Du finner mer informasjon om dette [her](#).

Spørsmålene i fet skrift er våre favoritter. Så hvis du har dårlig tid, eller ikke vil bruke alle spørsmålene, anbefaler vi disse. Etter opplegget anbefaler vi at man gir beskjed om hvilke tider helsesykepleieren er på skolen, hvor man finner hjelp (fastlege, etc.) og hvilke andre tilbud som finnes.

Mer informasjon om hjelpetilbud finner du [her](#).

Vi håper du synes opplegget er givende og meningsfullt for både deg og elevene. Hvis du har tilbakemeldinger setter vi stor pris på om du sender oss en epost med emnet «Start praten» til post@mhu.no

1. Husk at det ikke er noen fasit, lykke til!
Hva tenker du når du hører at det er så mange flere menn enn kvinner som tar sitt eget liv?
2. En av guttene i filmen sier at det er typisk mandig å ikke vise følelser, Er du enig? Hva tenker du om det?
3. En av guttene i filmen sier at jenter er mye bedre til å prate om ting, Er du enig? Hva tenker du om det?
4. **Hva tror du er særlig vanskelig for gutter vs. jenter? Eller for jenter vs. gutter? Hva tror du skiller seg eller hva tror du er likt? Hvordan mener du det burde det være?**
5. **Hva er vanskelig med å snakke om hvordan du har det, å «starte praten?»**
6. Hva er bra med å snakke om hvordan man har det, å «starte praten»?
7. **Hvordan tenker du at man kan starte praten?**
8. Noen ganger er det kanskje noe man trenger å prate om og noen ganger er en prat ikke nok. Så hvilke andre ting kan man gjøre hvis noen virker nede? Hva trenger du selv hvis du føler deg nedfor?