



*Norsk Forbund for  
Utviklingshemmede*

# Kroppen min og følelsene mine

av Grethe Rønvik

---

Navn på kursdeltaker

Et kurshefte utgitt av:

**Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU)**

Adresse: Youngstorget 2B, Postboks 8954 Youngstorget, 0028 Oslo

Telefon: **22 39 60 50**

Nettadresse: [www.nfunorge.org](http://www.nfunorge.org)

E-postadresse: [post@nfunorge.org](mailto:post@nfunorge.org)



## INNHOOLD

	side
Innledning	3
Målgruppe, tema m.m.	4
Praktiske råd	5
Samling 1 – Kroppen min	6
Samling 2 – Hygiene	8
Samling 3 – Følelsene våre	10
Samling 4 – Hvem bestemmer over kroppen min?	14
Samling 5 – Venner og kjærester	16
Evalueringsark	18
Tilrettelagt kursmateriell	19

## INNLEDNING

Dette kursheftet tar for seg temaet – kroppen min og følelsene mine.

- Kroppen min
- Hygiene
- Følelsene våre
- Hvem bestemmer over kroppen min?
  - Venner og kjærester

**Heftet inneholder mange oppgaver og spørsmål.**

**Ikke alle passer like godt for alle deltakerne.**

**Kurslederen må velge ut, eventuelt tilpasse/forenkle spørsmålene.**

Kurslederen kan skaffe det kursmateriellet som er ønskelig og legge dette til rette. Hver deltaker skal ha sitt eget hefte.

Illustrasjonene er hentet fra:  
"Være alene eller være sammen" – SUSS  
*Illustrasjoner – Line Jerner*  
"Kjærlighetens ABC" – Gyldendal Forlag  
*Kopieringsoriginaler*

## TEMA: Kroppen min og følelsene mine

**MÅLGRUPPE:** Ungdommer og voksne med utviklingshemming.

**MÅLSETTING:** Gi økte kunnskaper om egen kropp, egne følelser og hvordan vi tar vare på kroppen vår og setter grenser

### ANTALL

**SAMLINGER:** 4 samlinger hver på 4 timer.  
Hver time er 60 minutter.  
Husk pauser.  
Kurset bør være avsluttet innen 3 måneder.

### STUDIE-

**MATERIELL:** Heftene *Mens og hygiene, Kvinner og personlig hygiene* (Wenche Fjeld og Anne-Grethe Olsen)

Ellers kan dette være nyttig å kjenne til:

**Kropp, kjønn og kjærlighet** – et undervisningsopplegg fra SUSS  
(Senter for ungdom, samliv og seksuelliv)

Boka: **Sammen i livet**, ISBN 82-03-16160-4  
(Anderson og Eklund)

E-læring Karde A/S – <https://min.helsekompetanse.no>

## PRAKTISKE RÅD

Kurset "Kroppen min og følelsene mine" er godkjent av Studieforbundet næring og samfunn (SNS).

Kurset skal ha en leder.

Kurslederen må sette seg inn i reglene for kursarbeid.

Kurslederen må føre fremmøtelister gjennom Kursadm – et dataprogram i vårt studieforbund;

### **Studieforbundet næring og samfunn**

Hollendergata 5, 0190 Oslo

Telefon: 22 17 66 00

E-post: [post@naeringogsamfunn.no](mailto:post@naeringogsamfunn.no)

Hjemmeside: [www.naeringogsamfunn.no](http://www.naeringogsamfunn.no)

Kurset får tilskudd etter vanlige regler.

Det kan være en fordel å lage et kort referat etter hver samling. Dette referatet kan brukes ved starten av neste samling.

Det kan være aktuelt å invitere en "ressursperson" til en eller flere samlinger, helsesøster, tannlege eller andre aktuelle personer.

Alle sidene er ikke fullskrevet. Disse kan benyttes til personlige notater, innliming av bilder, utklipp og lignende

### **Dette får du fra NFU når du bestiller eller laster ned materiellet fra hjemmesiden til kurset:**

- Kurshefte til hver deltaker
- Veiledningshefte til kursheftet til kursleder

Det anbefales å skaffe heftene «Mens og hygiene» og «Kvinner og personlig hygiene» - <https://min.helsekompetanse.no>

# SAMLING 1

## TEMA: Kroppen min

- Bli kjent med hverandre.
- Gjennomgang av tema for dette kurset.
- Orientering om kursmateriell som skal brukes.
- **Kroppens oppbygging**
  - Det som er inni og det vi ser utenpå.
  - Kroppens funksjoner – hvordan den virker.

### MATERIELL:

Boka Være alene eller være sammen

Boka Sammen i livet

Andre bøker og bilder som kursleder eller deltakerne tar med.

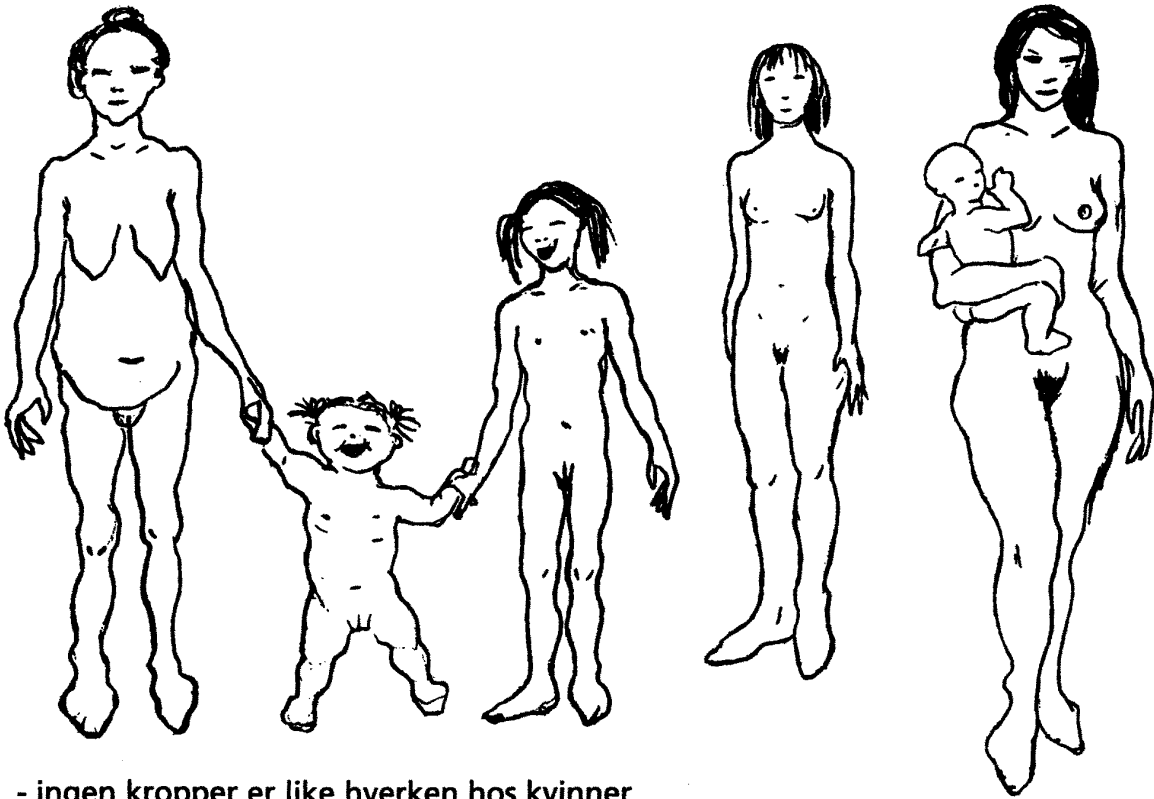
### SAMTALE / DRØFTING OG AKTIVITETER:

- Hvorfor er det viktig å kunne noe om kroppen?
- Hvordan forandrer kroppen vår seg fra vi blir født til vi blir gamle?
- Snakk om forandringene fra barn til voksen (ungdomstida / puberteten).
- Snakk om det som er inne kroppen vår, bein og muskler, hjerte og blodomløp, magen og fordøying / avføring, nyrer og urin.
- Hva er forskjell på kvinner og menns kjønnsorganer?
- Hvilken funksjon har hjernen vår?
- Hvordan kan den bli skadet og hva skjer da med personen?
- Hva vil det si å ha en hjerneskode, ha utviklingshemming eller funksjonshemming?

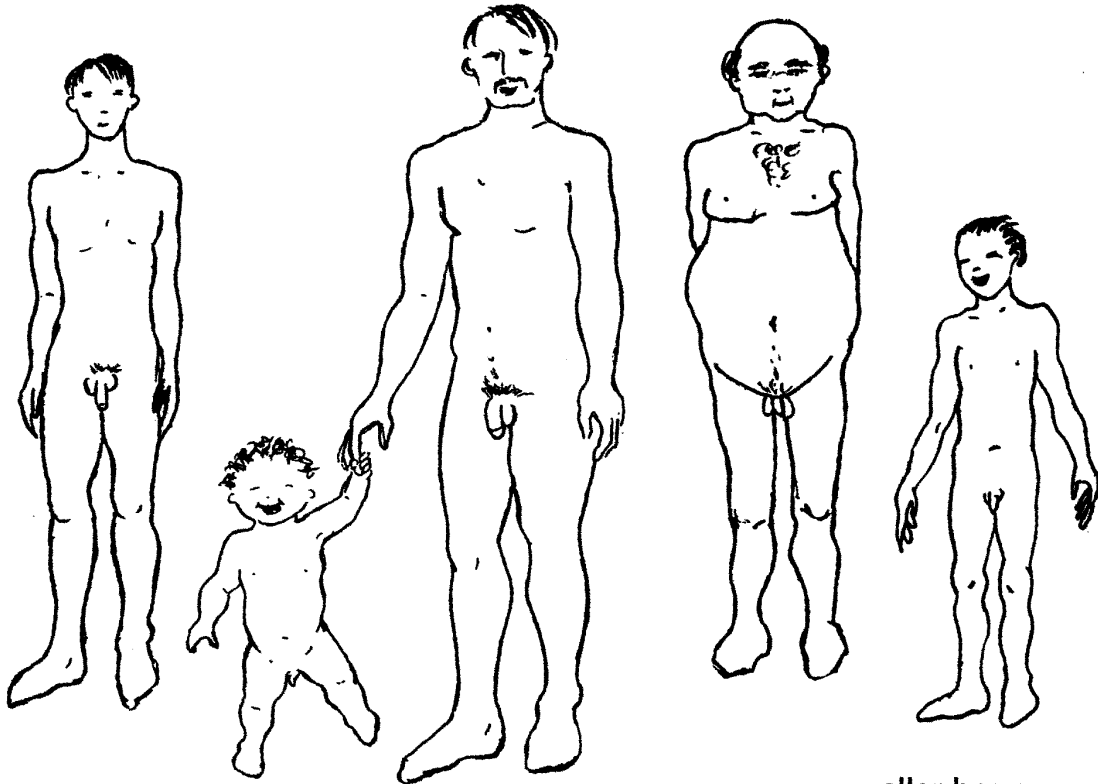


Oppsummering fra samlingen  
Hva gjør vi på neste samling?  
Praktiske ting som vi må huske på?





- ingen kropp er like hverken hos kvinner



- eller hos menn

## SAMLING 2

### TEMA: Hygiene

- Stell og pleie av kroppen.
- Kostholdet vårt – det vi spiser og drikker.
- Trening av kroppen.
- Kvinners stell av kroppen i forbindelse med mensesyklusen.

### MATERIELL:

Boka: Være alene eller være sammen, s. 18 – 21

Forskjellige hygiene artikler

Plansjer om kosthold

Bind og tamponger som brukes i forbindelse med mensesyklusen

Heftet: Menn og hygiene

Heftet: Kvinner og hygiene

Heftet: Menn og hygiene

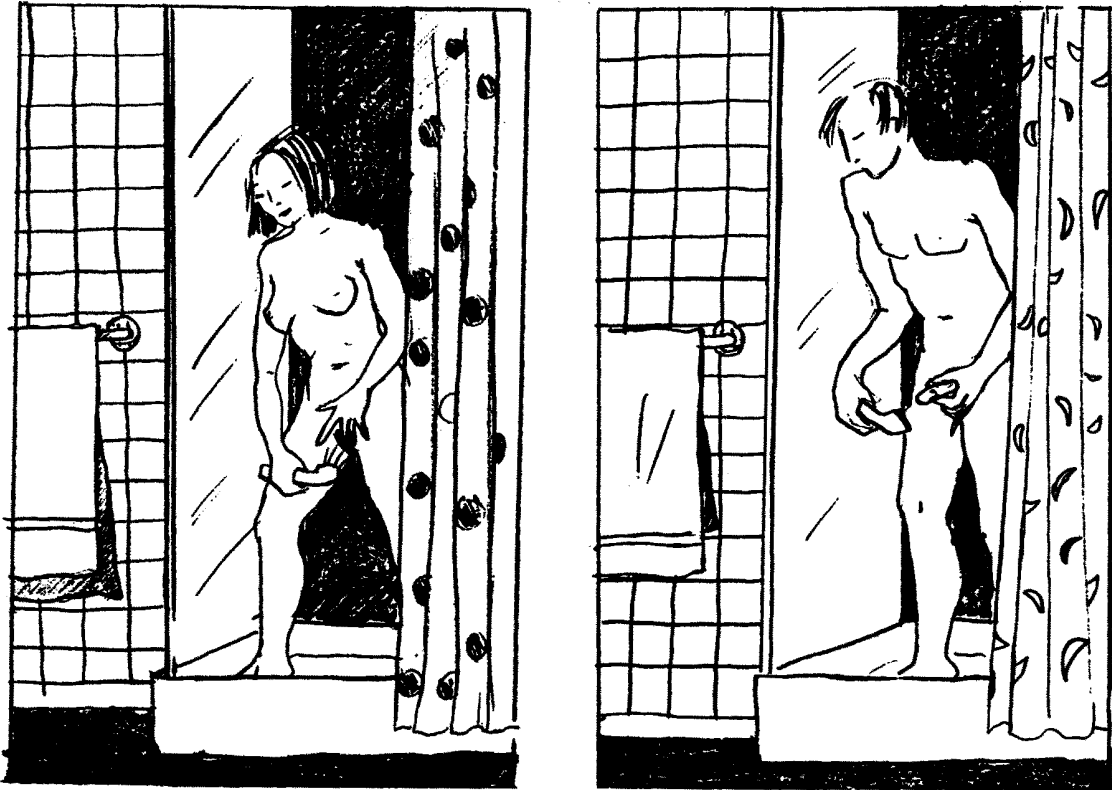
### SAMTALE / DRØFTING OG AKTIVITETER:

- Hvorfor er god personlig hygiene viktig?
- Hvor ofte bør vi dusje og vaske oss?
- Hvor er det viktigst å vaske seg?
- Diskuter annet stell av kroppen, tannpuss og tannbehandling, hårvask og stell av håret, negleklipping, stell av briller og høreapparat, barbering.
- Hvor ofte må vi skifte undertøy, sokker og annet tøy?
- Diskuter hva slags produkter dere bruker til stell av kroppen.
- Snakk om kvinners stell av kroppen i forbindelse med mensesyklusen og hvilke produkter som brukes.
- Diskuter til slutt litt om kosthold, hva dere spiser og hvilken betydning det har for kroppen.
- Hvorfor er det viktig å holde seg i bevegelse og være i god form?



Oppsummering fra samlingen  
Hva gjør vi på neste samling?  
Praktiske ting som vi må huske på?





Det er viktig å vaske seg over alt - spesielt i skrittet

## **SAMLING 3**

### **TEMA: Følelsene våre**

- Beskrivelse av alle følelsene våre
- Forskjellige uttrykk for følelser
- Vårt forhold til familie, kollegaer eller venner
- Forelskelse og kjærlighet. Drømmer og fantasier

### **MATERIELL:**

Bilder fra blader som viser mennesker i forskjellige situasjoner, hvor de gir uttrykk for ulike følelser.

### **SAMTALE / DRØFTING OG AKTIVITETER:**

- Lag ei liste over forskjellige følelser.
- Hva kan være årsaken til disse følelsene, hvordan viser vi det både med ansiktsuttrykk og med hele kroppen?
- Hvordan reagerer vi på våre egne følelser og hvordan reagerer vi på andres følelser?
- Deltakerne på kurset kan vise for hverandre de forskjellige følelsene, hva slags uttrykk de gir.
- Tør vi vise følelsene våre?
- Hvorfor er det så vanskelig å vise hva vi egentlig mener eller hvordan vi egentlig har det?
- Sinne og forelskelse er sterke følelser.
- Blir vi redde for andres sinne?
- Hvordan opplever vi forelskelse?

*Flere spørsmål på neste side*

- Snakk om hvordan det oppleves å ha hjerneskode, utviklingshemming eller funksjonshemming.
- Mange har opplevd mobbing – hvordan virker det på oss?
- Vi ønsker at andre skal ta hensyn til oss når vi ikke har det bra, men klarer vi å ta hensyn til de andre når de ikke har det bra?
- Hva er forskjell på å være alene og være ensom?
- Noen mennesker drømmer om natta, og husker drømmene sine. Andre kan dagdrømme, de ønsker seg noe som kanskje er vanskelig å få. Noen drømmer om å bli Lottomillionær, mens andre ønsker at all funksjonshemming var borte.  
Snakk om drømmer, fantasier og ønsker.



Oppsummering fra samlingen  
Hva gjør vi på neste samling?  
Praktiske ting som vi må huske på?





Følelsene våre kan vise andre hvordan vi har det.



Menn kan både le og gråte.

På denne siden kan du skrive eller lime inn bilder.



## SAMLING 4

### TEMA: Hvem bestemmer over kroppen min?

- Bestemme over egen kropp.
- Det jeg kan gjøre mot andre og det andre kan gjøre mot meg?
- Grensesetting for egen og andres kropp.
- Det som er lov og det som ikke er lov i forhold til andre.
- Frihet og ansvar – betydning av disse ordene.

### MATERIELL:

Boka: Være alene eller være sammen

### SAMTALE / DRØFTING OG AKTIVITETER:

- Diskuter hva vi mener med ordet bestemme. Finn eksempler fra dagliglivet.
- Hva vil det si å ha frihet til å gjøre hva vi vil, men samtidig ha et ansvar for våre handlinger?
- Hva er lov og hva er ikke lov til å gjøre mot andre?
- Hva skjer hvis vi gjør noe som er forbudt, eller noen gjør noe ulovlig mot oss?
- Er det noen unnskyldning at en har utviklingshemming eller hjerneskade?
- Hvordan kan vi sette grenser for vår egen kropp?
- På hvilke måter kan vi stoppe en annen person som prøver å gjøre noe mot oss som vi ikke liker eller vil være med på?
- Hva kan vi gjøre for å unngå vanskelige situasjoner?
- Diskuter haiking, bli med fremmede hjem, slippe ukjente inn osv.
- Noen tror at når to er kjærester kan de gjøre det de vil mot den andre. Hvorfor kan de ikke det?



Oppsummering fra samlingen  
Hva gjør vi på neste samling?  
Praktiske ting som vi må huske på?

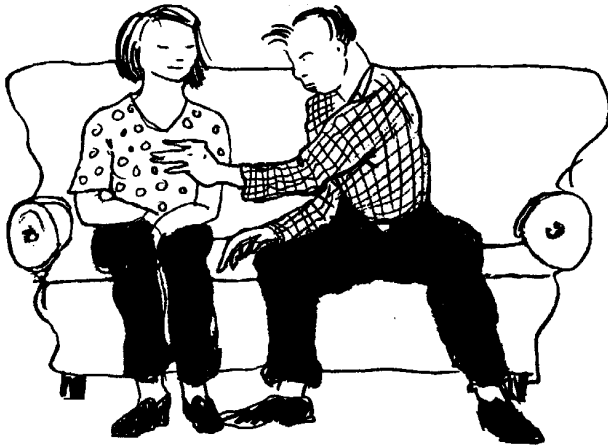




Hun: Det er jeg som bestemmer. Han: Nei, det er je



Hvem skal egentlig bestemme?



- ta på puppen



- ta på tissen?

## **SAMLING 5**

### **TEMA: Venner og kjærester**

- Venner og vennskap
- Kjærester
- Forskjell på venner og kjærester
- Forlovelse, samboerskap og giftemål

### **MATERIELL:**

Boka: Sammen i livet

Boka: Være alene eller være sammen

### **SAMTALE / DRØFTING OG AKTIVITETER:**

- Snakk om venner og vennskap, hvordan vi får venner, tar vare på venner og hva venner gjør sammen.
- Hva er forskjellen på venner og bekjente, er bussjåføren og dama på posten venner eller bekjente?
- Hvem kan være kjærester – barn/ voksen, to av samme kjønn eller bare mann og dame, osv?
- Gjør kjærester det samme som venner gjør?
- Hva er det kjærester gjør som ikke venner gjør?
- Diskuter i gruppa hva forlovelse, samboerskap og giftemål er.
- Kan personer med utviklingshemming være samboere eller gifte seg?

### **VURDERING AV KURSET:**

Siden dette er siste samling, er det fint om dere samtaler om hvordan kurset har vært. Fyll ut vurderingsskjema.

**AVSLUTNING:** Utdeling av kursbevis.

**RAPPORT:** Kurslederen fyller ut de nødvendige skjemaene og sender de videre etter avtale med lederen i fylkeslaget.





Når kan man kysse kjæresten?



- kan venner lage mat sammen

---

## VURDERINGSSKJEMA: Kroppen min og følelsene mine

NFU vil gjerne vite hvordan kursplanen har fungert. Snakk sammen om spørsmålene under. Kurslederen sender inn ferdig utfylt skjema så snart som mulig til NFUs e-postadresse – [post@nfunorge.org](mailto:post@nfunorge.org)

1 Hvor mange var med på kurset? .....

2 Hva var det beste med å være med på kurset?

.....

3 Synes dere at dere lærte noe nytt? .....

4 Hvilken samling var den morsomste eller mest lærerike?

.....

.....

5 Var det noe som var for vanskelig? I så fall hva?

.....

.....

6 Var det noe som burde vært annerledes?

.....

.....

7 Har dere lyst til å være med på kurs en annen gang?

.....

Takk for hjelpen!

# Tilrettelagt kursmaterieell

- 1 **NFU – en organisasjon**  
Innføring i viktige sider ved NFU fra grunnen av
- 2 **Aktiv i egen organisasjon**  
Kurset gir økt kunnskap om NFU, for å kunne arbeide aktivt i lokallag og fylkeslag.
- 3 **Verdt å vite for ledsager**  
Om rollen som ledsager
- 4 **Tillitsvalgt i organisasjonen NFU**  
Om tillitsvalgtrollen og funksjonen, samt gi økt kunnskap om NFU som interesseorganisasjon.
- 5 **NFUs prinsipper**  
Kurset setter fokus på de 10 prinsippene til NFU.
- 6 **Pengene mine**  
Om personlig økonomi
- 7 **Stortingsvalg**  
Om bakgrunn og oppbyggingen av vårt politiske system - demokratisk valg.
- 8 **Kommunevalg**  
Om bakgrunn, virkemåte og praktisk gjennomføring av et kommunevalg.
- 9 **Tro og livssyn – Hvem jeg er – og hva jeg vil**  
Om å bli bedre kjent med seg selv og klar over ønsker og behov knyttet til sin tro eller sitt livssyn.
- 10 **Kroppen min og følelsene mine (del 1)**  
Eget veilederhefte følger med.
- 11 **Seksualitet og samliv (del 2)**  
Om samliv mellom mennesker. Kurset bygger på (del 1)

Kursheftene kan lastes ned på hjemmesiden [www.nfunorge.org](http://www.nfunorge.org) eller bestilles via NFU sentralt.