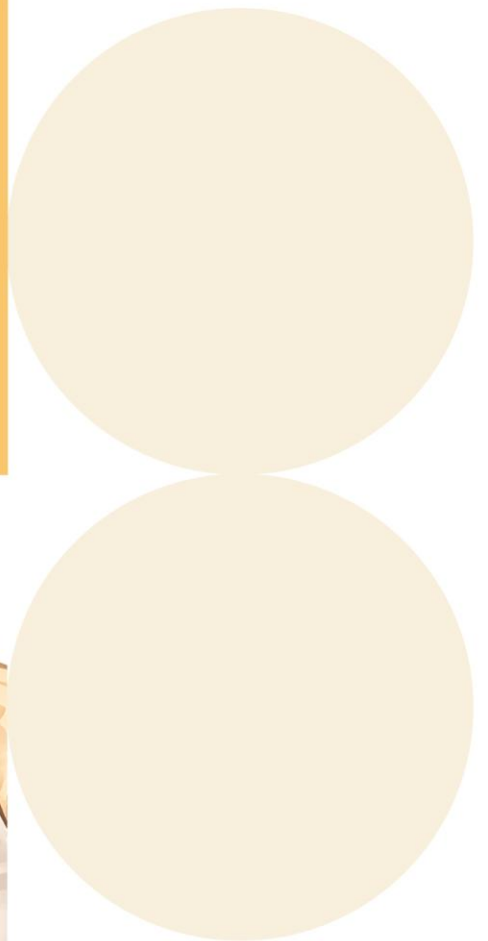




Oslo

# Sunn Start - Seksuell helse Veiledningshefte

Tilpasset undervisningsmaterieell  
for voksne



## Innhold

Forord.....	3
Innledning.....	4
Hva er seksuell helse? .....	5
Hvem kan bruke materialet?.....	5
Hva består undervisningsmaterialet av?.....	6
Modulene i undervisningen .....	8
Gjennomføring og tidsbruk .....	8
Grunnmodul 1 – Seksuell helse .....	8
Modul 2 – Grenser og respekt.....	8
Modul 3 – Når seksuelle bilder og videoer deles .....	9
Tips til en vellykket og trygg undervisningsdag.....	10
Forbered deltakerne godt i forkant.....	10
Tydeliggjør hva seksuell helse handler om.....	10
Bli kjent med deltakerne og deres forventinger .....	11
Rolleavklaring .....	12
Skap trygghet og dialog.....	12
Anerkjenn mangfoldet.....	12
Ha nulltoleranse for diskriminerende språk.....	13
Planlegging og gjennomføring av undervisningen – huskeliste .....	14

## Forord

Sunn Start – Seksuell helse er utviklet av Helseetaten i Oslo kommune som en del av arbeidet for å fremme helsekompetanse og livsmestring blant personer med innvandrers- og flyktningbakgrunn.

Materiellet er kultursensitivt og språklig tilpasset, og er laget for å gjøre temaet seksuell helse mer tilgjengelig og trygt å snakke om. Målet er å styrke deltakernes kunnskap, bidra til åpenhet og gi verktøy for å ta vare på egen helse og relasjoner.

Arbeidet er gjort i tett samarbeid med prosjektgruppen, som har bestått av Sex og Samfunn, Bydelsfedre, Skeiv Verden og Helseforum for kvinner.

I tillegg har vi hatt verdifulle bidrag fra Regionsenter for vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging Øst (RVTS Øst), Bydelsmødre, Prostituertes interesseorganisasjon i Norge (Pro Sentret) og Voksenopplæringen Helsfyr.

Arbeidet har hatt sterk brukermedvirkning. Bidrag fra deltakere, frivillige og organisasjoner som arbeider tett på målgruppen, har vært avgjørende for å utvikle et materiell som oppleves relevant, tilgjengelig og trygt.

Helseetaten ønsker å rette en stor takk til alle samarbeidspartnere og bidragsytere som har delt sin erfaring og kunnskap underveis i utviklingen av Sunn Start – Seksuell helse.

Arbeidet bygger på Oslo kommunes verdigrunnlag om likeverd, respekt og ikke-diskriminering. Alle skal møtes med verdighet, uavhengig av kjønn, seksuell orientering, religion, bakgrunn eller livssituasjon.

Materiellet eies av Oslo kommune og er beskyttet av åndsverkloven. Beskyttelsen omfatter alle deler av undervisningsmateriellet, herunder tekst, presentasjoner, illustrasjoner, bilder og filmer. Materiellet kan benyttes i undervisning og veiledning, men må ikke kopieres, bearbeides eller distribueres uten tillatelse.



Oslo kommune  
Helseetaten 2026  
Amar Welde

## **Innledning**

Dette heftet er laget for deg som underviser eller veileder voksne med innvandrer- eller flyktningbakgrunn. Det er en del av undervisningsmateriellet *Sunn Start – Seksuell helse*.

Heftet gir en enkel innføring i hvordan du kan bruke undervisningsmateriellet i praksis. Her finner du rammer og pedagogiske tips for å skape trygge samtaler, råd om planlegging og gjennomføring, samt støtte til bruk av PowerPoint-presentasjonene og filmene. Målet er å hjelpe deg med å gjennomføre undervisningen på en strukturert, inkluderende og relevant måte.

Sunn Start – Seksuell helse er utviklet for personer med innvandrer- og flyktningbakgrunn, både nyankomne og personer som har bodd lenge i Norge.

Materiellet er særlig tilpasset personer med lav helsekompetanse. I dette materialet handler seksuell helsekompetanse om å kunne finne, forstå, vurdere og bruke informasjon om kropp, seksualitet, relasjoner, grenser, rettigheter og helsetjenester. Målet er at deltakerne lettere skal kunne ta gode valg, søke hjelp ved behov og snakke trygt med helsepersonell, partner eller familie.

Innholdet er også kultursensitivt og språktilpasset. Det betyr at innhold, språk, eksempler og illustrasjoner er utviklet med hensyn til deltakernes ulike erfaringer, bakgrunn, normer og behov. Målet er å gjøre undervisningen relevant, trygg og forståelig for deltakerne.

Materiellet er utviklet på bakgrunn av kliniske og praktiske erfaringer fra arbeid med målgruppen, anbefalinger fra myndigheter, bidrag fra frivillige organisasjoner og brukerinvolvering gjennom behovsanalyser og fokusgruppeintervjuer. Dette har vært viktig for å sikre at innholdet oppleves relevant, tilgjengelig og trygt å bruke.

Målet med *Sunn Start – Seksuell helse* er å bidra til tryggere samtaler, økt kunnskap og bedre forutsetninger for å ta vare på egen helse, bygge gode relasjoner og respektere egne og andres grenser og rettigheter.

## **Hva er seksuell helse?**

Seksuell helse er en viktig del av folkehelsen og gjelder gjennom hele livet. Det handler om mer enn kropp og sex. Det handler også om følelser, relasjoner, grenser, trygghet, identitet, respekt og retten til å bestemme over egen kropp og eget liv.

God seksuell helse kan bidra til bedre livskvalitet, tryggere relasjoner og økt kunnskap om rettigheter og helse. Det handler også om å kunne ta gode valg basert på riktig informasjon, forstå egne og andres grenser, og vite hvor vi kan få hjelp og støtte ved behov.

Seksuell helse er knyttet til grunnleggende menneskerettigheter, blant annet retten til informasjon, helse, privatliv og frihet fra vold, tvang og diskriminering.

Samtidig kan seksualitet være et tema som oppleves privat, tabubelagt eller vanskelig å snakke om. Det gjør det viktig å formidle kunnskap om seksuell helse på en trygg, respektfull og inkluderende måte.

Når vi har kunnskap, språk og trygghet til å snakke om seksuell helse, blir det lettere å ta vare på egen helse, bygge gode relasjoner og ta gode valg i hverdagen.

## **Hvem kan bruke materialet?**

Materialet er laget for:

- veiledere og kursholdere i kommunale tjenester
- ansatte i voksenopplæring og introduksjonsprogram
- ansatte og frivillige i organisasjoner som jobber tett på personer med innvandrer- og flyktningbakgrunn
- andre som formidler informasjon om helse og livsmestring

Du trenger ikke helsefaglig eller pedagogisk bakgrunn for å bruke materialet.

## **Hva består undervisningsmaterialet av?**

**Veiledningsheftet:** En enkel innføring med råd til undervisere, praktiske tips for en trygg og vellykket undervisningsdag, og oversikt over de ulike delene av undervisningsmaterialet .

### **Brosjyre om tjenester og ressurser**

Det er utviklet en egen brosjyre som gir en oversikt over ulike helsetjenester, støttetilbud og organisasjoner som kan være relevante for deltakerne. Brosjyren er skrevet på enkel norsk og er tilrettelagt for å kunne deles ut som et selvstendig informasjonsskriv. Den gir deltakerne oversikt over hvor de kan få hjelp, råd og støtte.

**PowerPoint-presentasjonene** består av en introduksjonsdel og tre tematiske moduler som tar opp (1) Seksuell helse, (2) Grenser og respekt, og (3) Når seksuelle bilder og videoer deles. Hver modul kombinerer tekst, bilder og refleksjonsspørsmål, og er laget med sikte på deltakere på nivå B1 i norsk. I notatdelen finner du mer om formål, praktiske tips og hjelpespørsmål som kan brukes for å engasjere deltakerne aktivt i undervisningen. Disse spørsmålene tar hensyn til ulike kulturelle bakgrunner (kultursensitive) og motiverer til refleksjon og samtale om seksuell helse. Illustrasjonene er utviklet av Penselpusher og DALL·E (OpenAI). Presentasjonene suppleres med korte avatar- og animasjonsfilmer som introduserer case og samtaletemaer.

**Illustrasjonene i PowerPoint-presentasjonene** er utviklet for å gjenspeile mangfold i befolkningen, blant annet når det gjelder kroppstyper, alder, hudtoner, funksjonsevne og seksuell orientering. Mangfoldet er et bevisst og faglig forankret valg, utviklet på bakgrunn av behovskartlegging, brukermedvirkning og utprøving av materialet. Illustrasjonene bidrar til gjenkjennelse, normalisering og inkludering i undervisningen. Dette er i tråd med Oslo kommunes verdigrunnlag om likeverd, respekt og ikke-diskriminering.

Illustrasjonene er en integrert del av det pedagogiske opplegget og skal ikke fjernes, endres eller erstattes.

**Avatar- og animasjonsfilmer** er en sentral del av undervisningen. De brukes til å introdusere temaer, formidle kunnskap og ta opp sensitive problemstillinger på en trygg måte. Flere filmer presenterer case som danner grunnlag for refleksjon og samtale i gruppen.

I noen moduler finnes det to versjoner av samme case – én med heterofile karakterer og én med ikke-heterofile karakterer. Den alternative versjonen er markert med et regnbuehjerte i øvre høyre hjørne, sammen med tilhørende oppfølgingsspørsmål. Lysbildene er lagt inn som valgfrie i PowerPoint, slik at veilederen kan velge den versjonen som passer best for gruppen.

Begge versjonene er faglig likeverdige og bygger på samme læringsmål. Hensikten er å sikre mangfold og samtidig gi veilederen pedagogisk fleksibilitet. Filmene er laget i Vyond og er språklig og visuelt tilpasset målgruppen. Språket er på nivå B1 i norsk, og filmene har undertekst. Dette gjør dem særlig egnet for deltakere med norsk som andrespråk og lav helsekompetanse.

## **Modulene i undervisningen**

### **Gjennomføring og tidsbruk**

Modulene er dialogbaserte og kan tilpasses ulike grupper og rammer. Tidsbruk vil variere avhengig av gruppens størrelse, deltakernes erfaringer, språknivå og hvor mye rom som gis til refleksjon og samtale.

Under utprøving av materialet ble hver modul testet med en ramme på tre timer. Erfaringene viste at modulene skapte stort engasjement, og at det ofte var behov for én til to timer ekstra per modul for å gi tilstrekkelig rom for samtale og refleksjon.

Veileder bør derfor gjøre en pedagogisk vurdering av om modulene skal gjennomføres samlet eller deles opp over flere økter.

### **Grunnmodul 1 – Seksuell helse**

Dette er den mest omfattende modulen og danner grunnlaget for videre undervisning. Grunnmodulen gir deltakerne en felles forståelse og et felles språk for å snakke om seksualitet og seksuell helse. Den tar opp temaer som krever tid til samtale og refleksjon.

- Hva er seksualitet?
- Hva er sex
- Hvorfor har vi sex?
- Hvordan kan sex være forskjellig for ulike personer?
- Hva er seksuell helse?
- Hva er god seksuell helse?
- Hvordan kan din bakgrunn påvirke hva du tenker om seksualitet?
- Hvor finner du hjelp og informasjon om seksuell helse?
- Hva kan jeg snakke om med helsepersonell?
- Oppsummering

### **Modul 2 – Grenser og respekt**

Denne modulen gir deltakerne språk og verktøy til å snakke om kommunikasjon, samtykke, rettigheter og ansvar i relasjoner. Temaene legger til rette for refleksjon rundt hvordan man kan bygge trygge forhold, sette grenser og respektere andres grenser.

- Hva trenger vi for å få et godt forhold?
- Hva betyr samtykke og grenser?
- Hvordan vet du at noen gir deg samtykke?

- Hva er dine seksuelle rettigheter i Norge?
- Hva er overgrep?
- Hvordan vet du at noe ikke er greit?
- Hva kan du gjøre hvis noen ikke respekterer grensene dine?
- Hva gjør du hvis du selv har gått over en grense?
- Hvor kan du få støtte og hjelp etter et overgrep?
- Oppsummering

### **Modul 3 – Når seksuelle bilder og videoer deles**

Denne modulen er kortere enn de øvrige, men tidsbruken vil likevel variere avhengig av gruppens behov. Modulen tar opp digitale former for intimitet og de utfordringer og ansvar som følger med. Deltakerne får språk og bevissthet til å reflektere over egne valg, snakke om konsekvenser og håndtere situasjoner der seksuelt innhold deles uten samtykke.

- Hva slags seksuelt innhold kan folk sende til hverandre? (avatarfilm)
- Hva gjør du hvis noen lagrer eller sender noe seksuelt av deg- uten lov?
- Hvilket ansvar har du hvis du selv deler seksuelt innhold?
- Hva gjør du hvis du mottar noe seksuelt?
- Oppsummering

## Tips til en vellykket og trygg undervisningsdag

Som veileder i *Sunn Start – Seksuell helse* har du en viktig rolle. Temaer som seksualitet, kropp, relasjoner og grenser kan være følsomme, men også svært relevante for deltakerne. Din måte å legge til rette for trygge og inkluderende samtaler på, har stor betydning for hvordan undervisningen oppleves.

### Forbered deltakerne godt i forkant

Erfaringer fra utprøving av materialet viser at god og tydelig informasjon i forkant er avgjørende for trygg deltakelse. Seksuell helse kan oppleves som et følsomt og tabubelagt tema. Noen kan ha forestillinger om at undervisningen vil være svært privat eller inneholde nakenhet.

Det er derfor viktig å være tydelig på at:

- Undervisningen inneholder ikke nakenhet eller eksplisitt innhold.
- Undervisningen skal foregå i et trygt rom der alle møtes med respekt.
- Temaene presenteres på en rolig, faglig og respektfull måte.
- Undervisningen bygger på samtale og refleksjon. Deltakerne oppfordres til å bidra i diskusjoner og oppgaver.
- Samtalene foregår på et generelt nivå. Ingen skal dele private eller personlige erfaringer.
- Deltakelsen er frivillig. Hver enkelt velger selv hvor aktivt de ønsker å delta, og det er frivillig å svare på spørsmål.
- Påmelding og deltakelse skal organiseres på en måte som ivaretar personvern og ikke gjør deltakerne unødig synlige.

### Tydeliggjør hva seksuell helse handler om

Erfaring viser også at mange forbinder seksuell helse kun med pubertet og reproduksjon. Det kan gjøre at noen voksne ikke ser relevansen for seg selv.

Det kan derfor være nyttig å informere om at undervisningen også handler om blant annet:

- Rettigheter i Norge
- Helsetjenester og hvor man kan få hjelp
- Relasjoner, respekt og kommunikasjon
- Hvordan snakke med partner om grenser og behov

Flere deltakere har opplevd det som motiverende å lære om seksuell helse nettopp fordi det gir dem trygghet i foreldrerollen og bedre forutsetninger for å forstå barn og unge i et norsk samfunn.

Ved å være tydelig i forkant reduserer du risikoen for misforståelser og ubehag – og legger grunnlaget for en trygg, frivillig og meningsfull undervisningssituasjon.

## **Bli kjent med deltakerne og deres forventninger**

Start undervisningen med å bli litt kjent med deltakerne og hvilke forventninger de har. En trygg og god start legger grunnlaget for åpenhet og respekt i gruppa.

I starten bør du tydelig si noe om rammer og forventninger:

- Undervisningen foregår i gruppe, og alles deltakelse bidrar til felles læring.
- Det forventes at deltakerne deltar i samtaler og refleksjon, men ingen skal dele private erfaringer.
- Det er frivillig å svare, og alle bestemmer selv hvor aktivt de ønsker å delta.
- Samtaler foregår på et generelt nivå.

Informert også om at deling av svært personlige eller sensitive erfaringer i plenum bør unngås. Dette er for å beskytte både den som deler og de som lytter. Dersom noen ønsker å ta opp noe mer personlig, kan det gjøres i pausen eller etter undervisningen.

Etabler gjerne **felles grupperegler** i samarbeid med deltakerne:

- Hvordan ønsker vi å snakke med hverandre?
- Hvordan viser vi respekt – også når vi er uenige?
- Hva skal være taushetsbelagt?

Undervisningen bygger på Oslo kommunes verdier om likeverd, respekt og ikke-diskriminering. Alle skal møtes med verdighet, uavhengig av kjønn, seksuell orientering, religion, bakgrunn eller livssituasjon. Dette bør også gjenspeiles i gruppereglerne dere lager sammen. Krenkende eller diskriminerende uttalelser skal ikke aksepteres.

Gode grupperegler styrker tryggheten og viser at undervisningen er et felles ansvar. De hjelper deltakerne å støtte hverandre og skaper en ramme der det blir lettere å snakke om temaer som ellers kan oppleves som vanskelige.

## Rolleavklaring

Det er også viktig å avklare rollen din som veileder overfor deltakerne i starten av undervisningen. Din oppgave er å formidle nyttig og relevant folkehelseinformasjon, og å legge til rette for refleksjon og samtale i gruppa. Vær tydelig dersom du ikke er helsepersonell, og si det gjerne eksplisitt i starten. Forklar at du er der for å dele kunnskap, ikke for å gi behandling, individuell rådgivning eller terapi. Dersom noen ønsker råd om egen helse, kan du vise dem videre til fastlegen eller andre relevante helsetjenester.

💡 *Bruk gjerne introduksjonsdelen i PowerPoint-presentasjonen som støtte i starten. Den gir deltakerne en oversikt over hva som skal skje, og gir deg et naturlig utgangspunkt for å snakke om forventninger og trygghet.*

## Skap trygghet og dialog

Bruk et inkluderende og åpent språk som gjør at alle føler seg sett og hørt. Unngå generaliseringer eller inndelinger som "vi" og "de", og tenk heller "oss" og "våre erfaringer".

Eksempler på inkluderende formuleringer:

- *“Noen av oss har kanskje vokst opp med lite informasjon om seksualitet.”*
- *“Flere i gruppa kan ha ulike erfaringer med kjærlighet, forhold eller kropp.”*

Slik språkbruk bidrar til at flere tør å delta i samtaler – også om følsomme temaer.

## Anerkjenn mangfoldet

Deltakere har ulik bakgrunn – språklig, kulturelt, religiøst, seksuelt og når det gjelder kjønn og identitet. Noen kan tilhøre én eller flere minoritetsgrupper. Andre har erfaringer med utenforskap, tabuer eller forventninger fra familien eller miljøet rundt seg. Som veileder er det viktig at du anerkjenner dette mangfoldet i måten du snakker på og legger opp undervisningen. Unngå å generalisere. Bruk språk som åpner for ulike erfaringer – uten å peke ut noen.

Mangfold handler også om språklige forskjeller. Noen deltakere kan ha språkbarrierer eller forstå viktige begreper på en annen måte. Bruk derfor et enkelt og tydelig språk, repeter det viktigste, og sjekk gjerne underveis om alle henger med. Dette øker forståelsen og gjør undervisningen mer inkluderende.

Eksempler på inkluderende uttrykk:

- *“De av oss som er skeive...”*
- *“De av oss som har følt oss annerledes, kan kjenne oss igjen i dette...”*
- *“De av oss som har hatt ulike forventninger fra familie eller miljø, kan oppleve press.”*
- *“Noen av oss har opplevd press fra familie eller miljø.”*
- *“De av oss som ikke alltid har blitt forstått, vet hvordan det kan kjennes.”*

Ved å bruke uttrykk som **«noen av oss»** eller **«de av oss som ...»**, skaper du trygghet og gjenkjennelse – uten at noen må dele noe privat.

Dette viser respekt for ulikhet og gjør det lettere for alle å delta – på sine egne premisser.

## **Ha nulltoleranse for diskriminerende språk**

Sørg for et trygt og respektfullt miljø i undervisningen. Det skal ikke tolereres negative kommentarer eller skjellsord om for eksempel religion, kjønn, kjønnsuttrykk, seksuell orientering eller livsstil. Si tydelig fra på en rolig og respektfull måte hvis slike ting skjer. Dette er viktig for å skape trygghet – særlig når temaene er personlige.

Eksempler på hvordan du kan si fra på en trygg og respektfull måte:

- *“Jeg stopper deg litt. I denne gruppa skal vi snakke med respekt – også om folk som er forskjellige fra oss.”*
- *“Vi har noen felles regler her: Vi sier ikke stygge ting om andre – uansett hvem det er.”*
- *“Det du sa nå kan gjøre andre i gruppa lei seg. La oss bruke ord som gjør at alle føler seg trygge.”*
- *“Vi mener og opplever forskjellige ting, men vi må snakke på en måte som ikke sårer noen.”*
- *“Vi trenger ikke være enige, men vi må vise respekt når vi snakker sammen – det gjelder for alle her.”*

Tips til veilederen:

- Hold deg rolig og saklig – det skaper trygghet for resten av gruppa.
- Ta det i plenum hvis det passer, men hvis noen føler seg direkte angrepet, vurder en kort pause og snakk med dem alene.
- Støtt deltakere som blir berørt. Du trenger ikke løse alt, men vis at du tar det på alvor.
- Minn eventuelt om gruppereglene hvis de er laget tidligere.

# Planlegging og gjennomføring av undervisningen – huskeliste

## Før undervisningen:

- Skriv ut veiledningsheftet og brosyrene
- Last ned og test presentasjoner og filmer
- Sjekk teknisk utstyr og lyd
- Les gjennom materialet grundig og test teknikken på forhånd
- Tenk gjennom gruppesammensetning og eventuelle språk- eller kulturhensyn
- Sikre at deltakerne er tydelig informert om tema og rammer på forhånd

## På undervisningsdagen:

- Avklar rollen din i starten
- Presenter rammer og forventninger
- Etabler eller repeter grupperegler
- Tydeliggjør respekt og nulltoleranse for diskriminerende utsagn
- Vær oppmerksom på språk og tempo - repeter viktige poeng og spør gjerne om alle henger med
- Del ut brosyren om tjenester og støttetilbud, og forklar hva den inneholder

## Etter gjennomført undervisning:

- Be om tilbakemeldinger fra deltakerne
- Informer deltakerne om hvem de kan kontakte ved behov
- Selv om undervisningen ikke skal handle om deltakernes privatliv eller personlige erfaringer, kan noen likevel få behov for å snakke med noen underveis eller i etterkant
- Noter kort hva som fungerte godt og hva som kan justeres
- Hvis det er faglige spørsmål om innholdet i undervisningsmaterialet, kan du henvende deg til Helseetatens faggruppe for migrasjonshelse<sup>1</sup>.

**Lykke til!**

---

<sup>1</sup> [Kurs.migrasjonshelse@hel.oslo.kommune.no](mailto:Kurs.migrasjonshelse@hel.oslo.kommune.no)

Hele undervisningspakken kan lastes ned gratis på [www.sunnstartnorge.no](http://www.sunnstartnorge.no)

