

C

R

U

GUTTA

X



Gutta er et gruppetilbud hos CRUX oppfølging i Bergen. Den er etablert for unge gutter i alderen **12–19 år** som står i utfordringer knyttet til **psykisk helse, sosial fungering og reguleringsvansker**.

Felles for deltakerne er at de har behov for trygge rammer der de kan øve på sosiale ferdigheter, oppleve tilhørighet og møte voksne som kan støtte dem i utvikling og modning. Unge gutter møter i dag press og forventninger som kan påvirke deres psykiske helse. Forventninger om å være sterke, uavhengige og undertrykking av følelser kan skape stress og gjør det vanskelig å uttrykke sårbarhet. CRUX ser det som betydningsfullt å skape et miljø som oppfordrer til åpenhet og aksept av ulike uttrykk, slik at gutter føler seg trygge nok til å søke støtte når det er nødvendig. Gruppens hensikt er å skape en trygg og støttende arena der unge gutter kan samles, dele erfaringer og oppleve mestring. Gjennom ulike aktiviteter og samtaletemaer er målet å utvikle nyttige verktøy til å håndtere utfordringer og opprettholde god mental helse. Her skal alle oppleve at de blir både sett og hørt.

Målet er å skape et **trygt fellesskap** der gutta kan:

- Bygge relasjoner og tilhørighet
- Øve på sosiale ferdigheter og evne til å ta andres perspektiv
- Oppleve trygghet og mestring i sosiale situasjoner
- Uttrykke seg uten frykt for avvisning eller å si noe «dumt».

Gruppen møtes én gang i uken og kombinerer **temaøker** og **sosiale aktiviteter**.

Tema som har vært tatt opp i gruppen er:

- Hvordan blir vi påvirket av nyheter?
- Kildekritikk og hvor vi får informasjon fra
- Mobbing og polarisering
- Deling av bilder og nettvett, i samarbeid med jurist
- Gaming

Aktiviteter har blant annet vært kino, spillkvelder, gocart, bowling, minigolf, samt besøk på museum og andre steder for å lære. Gruppen har besøkt Vitensenteret VilVite og Espeland fangeleir, og planlagt tur til Telavåg og Gestapohuset i høst. Gruppen har også hatt besøk av relevante rollemodeller. I vår hadde de besøk av YouTuber Preben Fjell som er kjent fra duoen **Prebz og Dennis**.

Hvorfor Gutta?

Det kan se ut til at gutter ofte går under radaren når det gjelder psykisk helse. Ser man på hvem som mottar behandling i psykisk helsevern, er andelen menn betydelig lavere enn andelen kvinner. Samtidig er det tre ganger så mange menn som kvinner som tar sitt eget liv, dobbelt så mange menn som sliter med rusmisbruk, og de fleste som utvikler spilleavhengighet er menn. Dette kan tyde på at gutters psykiske utfordringer ofte kommer til uttrykk på måter som tradisjonelt ikke fanges opp like lett. Forskning på området viser at gutter ofte uttrykker følelser og psykisk belastning annerledes enn jenter, men at de har et like rikt følelsesliv og et like stort behov for å sette ord på tanker og følelser.

(ref: Forskning.no og «Unmet need for mental healthcare among men Sweden: Gendered pathways to care» Sara Blom)



CRUX konsentrerer seg om 4 hovedområder i arbeidet med GUTTA:

1. Sosial trening i trygge rammer

Skape et miljø der ungdommene kan delta uten frykt for latterliggjøring, ydmykelse, avvisning eller sosial sanksjon.

Det skal være tydelige forventninger, stabile voksne og en forutsigbar struktur.

- Gi rom for å prøve og feile.
- Det å kunne si noe «dumt» eller upassende – uten å erfare at det fører til sosial eksklusjon.

2. Samregulering og gruppe-regulering

Støtte ungdommene i å regulere egne følelser og reaksjoner gjennom:

- modellering fra voksne
- fellesskapets regler og rytmer
- normalisering av vansker

3. Refleksjon og livsmestring

Vi tror at det å gi ungdommene innsikt i aktuelle tema og samfunnsspørsmål vil det bidra til økt nettvett, kritisk tenkning og etisk refleksjon.

Aktivitetene bidrar til:

- erfaringer utenfor egen hverdag
- økt kjennskap til samfunnet
- bedre forståelse av egne og andres grenser

4. Forebygging

Gruppen fungerer forebyggende mot:

- isolasjon
- utenforskap
- konflikter
- psykiske helseutfordringer som forverrer seg uten støtte
- risikofylt nettatferd

Gruppen har eksistert siden starten av 2024, og startet opp etter at ønske om guttegruppe hadde blitt uttrykt flere ganger gjennom tilbakemeldinger fra vår årlige brukerevaluering.

Hva ser vi som miljøterapeuter?

- Ungdommer som er blitt tryggere, tar initiativ til samtaler og stiller spørsmål uten frykt for å få negative reaksjoner.
- Glede!
- At deltakelsen i GUTTA påvirker sosial fungering i andre sosiale sammenhenger.

*"Fortell meg det, og jeg glemmer. Vis meg det, og jeg husker.
Involver meg, og jeg lærer."*

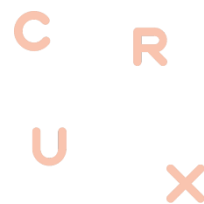
Medvirkning

Omsorg

Trygghet

Utvikling





KONTAKT OSS GJERNE!

CRUX oppfølging – Bergen

Kong Oscars gate 10, 5017 Bergen

Org. nr: 973 112 422

Avdelingsleder:

Kristin Wiig

94017375

kgw@stiftelsencrux.no

Kontaktpersoner GUTTA:

Stig Arne Jensen

41429616

sa.jensen@stiftelsencrux.no

Thor Erik Nilsen

95271261

te.nilsen@stiiftelsencrux.no

CRUX oppfølging er en del av CRUX oppvekst som eies av Stiftelsen CRUX.

Se gjerne www.stiftelsencrux.no for mer informasjon. Org. nr. 926 921 428