

Vedlegg

Vedlegg 1 - Sofaprat om følelser

Vedlegg 2 - Notater fra Sofaprat om følelser

Vedlegg 3 - Utforskende søk collage

Vedlegg 4 - Notater fra Kaféprat

Vedlegg 5 - Shame stretching exercise

Vedlegg 6 - meme exercise

Vedlegg 7 - Gjennomføringsplan workshop

Vedlegg 8 - Notater fra workshop

Vedlegg 9 - Notater fra workshop 2

Vedlegg 10 - Notater fra øvelse med kvinner

Vedlegg 11 - High fidelity prototype link

Vedlegg 12 - Gjennomføringsplan individuell test

Vedlegg 13 - Resultater individuell test

Vedlegg 14 - Gjennomføringsplan gruppetest

Vedlegg 15 - Resultater gruppetest

Vedlegg 16 - Iterert prototype link

Lili Lan Nguyen & Markus Leander Vågran

TPD4900 Industriell design, masteroppgave

Juni 2022

Vedlegg 1: Presentasjon fra Sofaprat om følelser (via Hege K. Sæterhaug)

FØLELSER

EN PSYKT VANLIG UKE

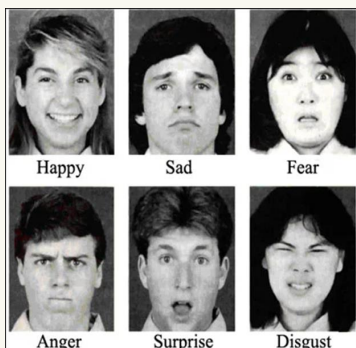
Hege K. Sæterhaug, psykologspesialist

Sit psykisk helsetjeneste



Dato: 18.3.22

Følelser



- Før tanker og språk
- Alle har følelser
- Universelle, men ulike kulturelle uttrykk
- Farge og mening i livet - vitalitet
- Følelser smitter: andres følelser påvirker deg og du påvirker dem

Hva er følelser?

- Ditt viktigste signalsystem: sjelens gps
- Følelsene sier noe om hvordan du har det
 - med deg selv
 - med andre
 - hva du har behov for
- Vi trenger følelser for å kommunisere, beskytte oss og støtte oss på hverandre

Fem bestanddeler

- Behov
- Kroppslig fornemmelse
- Handlingsimpuls
- Oppfatning av omgivelsene
- Mening

F.eks. REDSEL

- Trygghet
- Hjerterbank
- Flykte, komme bort
- Utrygt
- Denne personen er farlig for meg

Grunnfølelser

	TRISTHET	GLEDE	FRYKT	SKAM	SKYLD	INTERESSE	SINNE	AVSKY
Primær-følelse	Tap Lengsel Holde fast	Forsterker Styrke bånd	Uro Flukt Overlevels	Utenfor flokken	Båndet er truet	Kraft Drive Forsterker	Behov og verdier på spill	Holde seg unna
Opplevelse	I magen Klump i halsen Melankoli- fortvilelse	Velvære Lett Varm Ro-intens sitring	Hjertebank. Rask pust. Kald. Tørr munn. Energi	Skjule seg Synke i jorden Rødme	Uro Klump i magen Behov for å reparere	Sitring Spennning	Styrke Kribling Varme Føle seg sikker	Kvalme Snu seg vekk
Behov	Trøst Støtte	Behov er ivaretatt Dele	Trygghet Sikkerhet	Tilhørighet Bekreftet Anerkjent	Bevare relasjon og verdier	Utforske Fordypning Lære	Sette grenser Beskytte	Beskytte

Primærfølelser

-de opprinnelige reaksjonene og behovene dine

- Direkte reaksjoner på noe
- Opplevs ekte og betydningsfulle
- Knyttet til et behov
- Motiverer til handling

Sekundærfølelser

– hva du føler om det du føler



- Følelser som er en reaksjon på primærfølelsen
- Typiske sekundærfølelser: angst, nedstemthet, skam, dårlig samvittighet, tomhet, irritasjon
- Beskytter mot det du føler når det føles uhåndterlig
- Men: skygger ofte for primærfølelsen og kan forvirre deg selv og andre. Setter seg i kroppen, diffuse smerter, nedstemthet, uhensiktsmessig regulering

Følelser som forvirrer



- En følelse dekker over en annen
 - Sint, men eg trist
 - Avsky, men eg såret, sint, sorg
 - Skam, men eg ivrig
 - Gråter, men eg redd
 - Dårlig samvittighet, men eg sint
- Gamle følelsesmessige minner kommer tilbake til deg i nåtid
 - Mobbing – sensitiv for kritikk
 - Guiltblaming – dårlig samvittighet
 - Kritikk – skam
 - Uskyldig kommentar – raseri
 - Detalj – bekymring

Det krøller seg til

- Følelser kommer og går, men ikke-erkjente følelser har en tendens til å bli værende
- Du *er* ikke følelsene dine
- Følelser er ikke objektive fakta om verden, men subjektive opplevelser (behov, utløst av hendelser, relasjoner, opplevelser i og utenfor deg selv)
- Følelser er ikke til å stole på? Vi blander tanker og følelser. Vi sier f.eks: jeg har en rasjonell tanke (jeg vet at jeg egentlig er ok), men en irrasjonell følelse (jeg er håpløs). Begge utsagn er tanker, ikke følelser

Andre følelser: kombinasjoner og nyanser

- Sjalousi: frykt for å miste, skam over å ikke føle seg god nok, beskyttende sinne
- Hat: ofte sinne, frykt, avsky. Aggresjon som ikke får utløp
- Misunnelse: ønske seg noe andre har
- Håpløshet: opplevelse av dyp fortvilelse, kollaps, manglende tro på egen mulighet
- Krenkelse: bli såret, skam, misunnelse, skyld, ydmykelse
- Tilknytning: sammensatt opplevelse av glede, tristhet ved adskillelse, stolthet over å bli anerkjent, frykt for å miste
- Kjærlighet: sammensatt tilstand av ulike følelser: sterkt og varig følelsesmessig bånd, engasjement for en annen eller noe/verdier, noe viktig

Affektbevissthet

- Oppmerksomhet: legge merke til
- Toleranse: tillate seg å la følelsene virke på seg
- Uttrykke kroppslig
- Uttrykke verbalt
- Differensiere mellom følelser

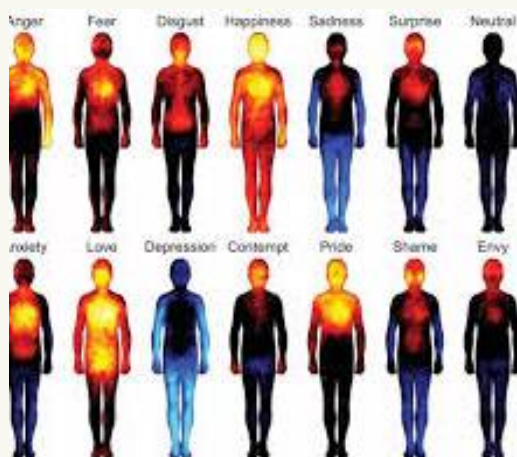
Følelshysteri?

- Ikke mål å føle mest mulig eller snakke mest mulig om følelser i seg selv
- Klar over egne følelser, lytte til dem, bruke som signal om hva du trenger, skape mening og uttrykke dem når det er riktig for deg
- Å sitte i førersetet. Du tar signalet (oj, jeg er sint!), tåle (grrrr!) – resten bestemmer du selv. Vi er ikke underlagt våre følelser
- Å bli møtt på behovet ditt eller uttrykke hva du trenger, roer ofte følelsen
- Gir en grunnleggende fornemmelse av å være seg selv



Emosjoner og følelser

- Emosjoner er innebygde kroppslige programmer i kroppen som signaliserer at noe står på spill. De motiverer til handling og forbereder kroppen. Indre signal
- Følelser er hvordan du opplever og gir mening til emosjonene



FØLELSER

EN PSYKT VANLIG UKE

Hege K. Sætherhaug, psykologspesialist

Sit psykisk helsetjeneste

Dato: 18.3.22



Vedlegg 2: Notater fra Sofaprat om følelser

Sofaprat om følelser

(med Hege K. Sæterhaug)

18.03.2022

Følelser er noe alle har

Kommer før tanker og språk - eks babyer selv før de kan snakke

"Følelser smitter"

Hva er følelser?

"Sjelens gps"

Sier noe om hvordan du har det

- med deg selv

- med andre

- hva du har behov for

(skam, sosialt regulerende, at individer innordner seg i en gruppe)

Består av 5 deler

- behov

- kroppslig fornemmelse

- handlingsimpuls

- oppfatning av omgivelsene

- mening

Grunnfølelser - uenighet hvor mange blandt forskere (trist, glede, frykt, skam, skyld, interesse, sinne, avsky)

Primoerfølelse

- utenfor flokken

Opplevelse

- skjule seg, synke, rødme

Behov

- bli anerkjent, respektert, tatt inn i gruppen



skam som eks

Skiller primær og sekundærfølelser

- Primær - opprinnelig reaksjon og behov
- grunnfølelsene er primær
 - oppleves ekte og betydningsfulle
 - knyttet til et behov
 - motiverer handling

skam kan
være begge

(gir mening med det jeg
har lest om at skam kan
komme i tillegg, eller være
"hovedgreia" man kjenner
på)

- Sekundær - det du føler om at du føler
- legges oppå primærfølelsen, kan forvirre selv og
ved å skygge over det du egentlig mener
 - alle følelser kan være sekundær

brakte eks om at skam kan komme av å eks være ivrig
hvis man var ivrig som barn, men foreldre sa
"ro deg ned dette blir for mye" - stemmer med lært
skam og det vi vet

Det krøller seg til

Følelser kommer og går

Men ikke-anerkjente følelser har en tendens

til å bli værende - relevant for skammens kompass og håndtering!!

Følelser er ikke objektive fakta, men subjektive opplevelser

Følelser er ikke til å stole på - opplevd skam er ikke alltid
"riktig"!

skille mellom tanker og følelser - rasjonell tanke om
noe, men føler på noe annet inni seg

Affektbevissthet - komme i kontakt med egne følelser

- Oppmerksom - legg merke til "Oi nå er jeg..."
- Tolerer følelsen, la den være der og virke (ikke suppress den)
- Uttrykk den kroppslig (smile, gråte) *skamhåndtering!*
- Uttrykk verbalt (sette ord på hva man trenger for selv og andre)
- Skille mellom følelser for å skjønne hva man trenger

Følelshysteri

- Er ikke et mål i seg selv å snakke mest mulig om følelser
- Men å være klar over dem, tenke over affektbevisstheten og skape mening kan være positivt
- Uttrykker man seg og møter behovet roer følelsen seg og går over
- Kommer man i kontakt gir det en grunnleggende forståelse av å være seg selv, være den man er

Så det samme som drk at følelsen i seg selv ikke er "problemet", den "er som den er", men heller din tolkning utover det, din opplevelse og grunnen/situasjonen som utløste den heller kan være problematisk

Tilgang på følelser

Man kan ha ulik "tilgang" på ulike følelser

Eks vanskelig å bli glad, lett for å bli trist, sint
kan komme av erfaringer eks i et miljø hvor å være
glad ble sett på som skryt

Pga dette kan eks tristhet overskygges av sinne hvis man
har lettere tilgang på sinne, men tristhet er egentlig
det man føler

Nevnte at skam kan legge seg oppå som sekundær følelse,
eks skam for at man er trist eller skam fordi man
misunner at andre gjør det bedre enn deg, men også
være primær følelsen.

Nevnte at skam som sekundær følelse "og da har man plutselig
særlig kan være tricky. Eks føler man to problemer"
skam for å være trist, da er det (misunnelsen og skammen)
jo egentlig ikke skammen som er
"problemet"

Under følelsesutbrudd kan det være gamle minner / følelser
som vises. Selvskadning / rus kan være uttrykk for at følelser
blir for mye og må gjøres av et sted. Må ta et dykk
i deg selv og din historie.

Hva som har en tendens til å bli sekundærfølelse kan komme av ting som hva som er vanlig i familien, div faktorer og hva du har lært under oppvekst

Hva gjør vi med vanskelige følelser

Grunnfølelser er noe alle har av en grunn for å kommunisere behov. La de være der for å kommunisere til deg selv og andre. De har en funksjon for å uttrykke behov alle har. Får følelsen være der og anerkjennes, går den over og håndteres.
(+aksepterest)

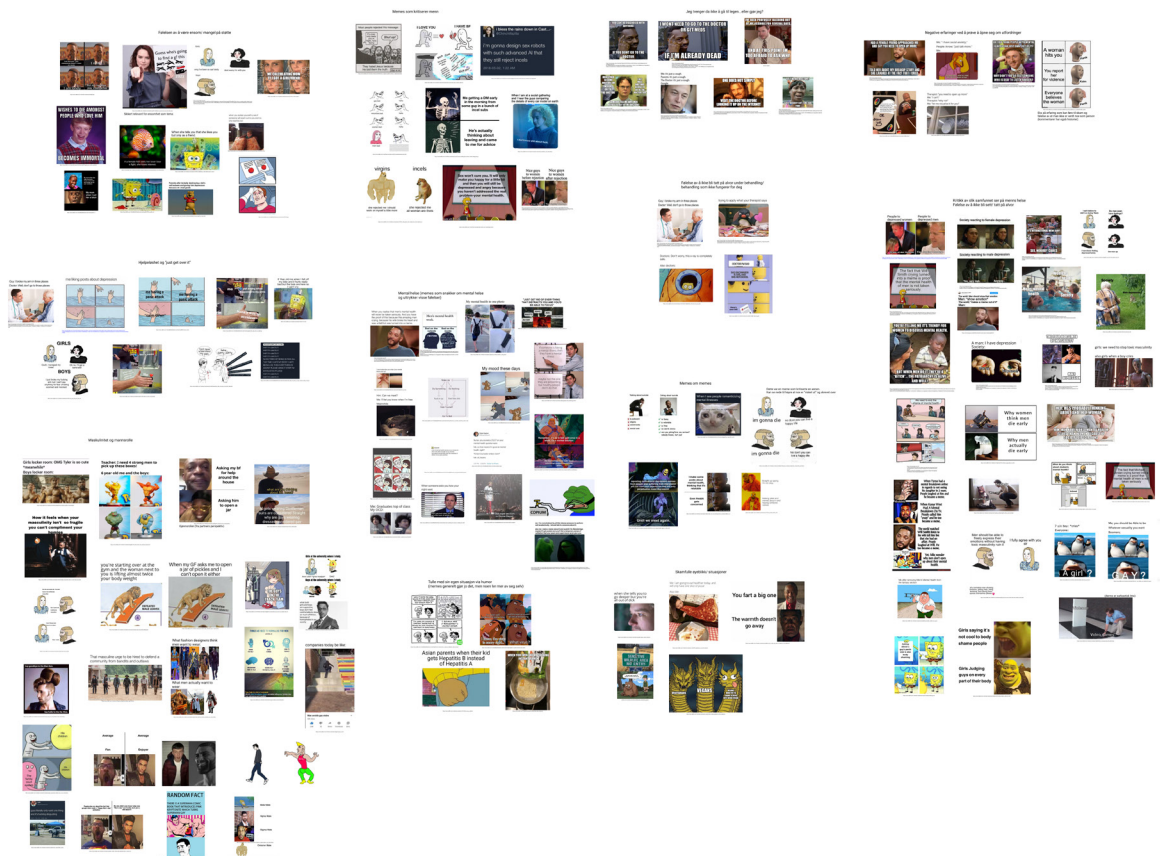
Sekundærfølelser kan være tricky. Uttrykker du sinne når du egentlig er trist går folk bort fra deg fremfor å gi trøst som du egentlig trenger.

Vedlegg 3: Overblikk over collage fra utforskende søk

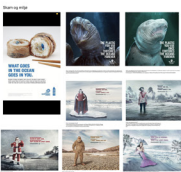
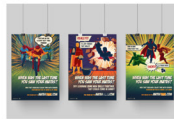
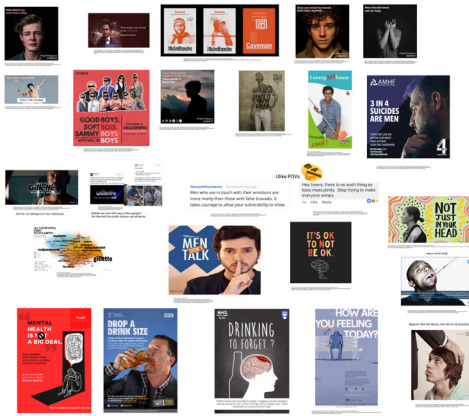
Meeeeeeeeeeeeeeeeemes



Her blir alle de ulike temaene fra søket samlet i en collage med bilder, tekst og lyd. Her er en oversikt over de ulike temaene som er blitt utforsket i denne søket.



Kampanjer og marketing



Google-søk ved første øyekast



Vedlegg 4: Notater fra Kaféprat

Kaféprat

skal ha foredrag ut uka
- se psyket vanlig uke på Fb

Gutta prater

Hver 2. uke, snakker om

- ting som er tungt
- ting som er bra - må jo ikke glemme det!

Menn har det som alle kjønn, ting går opp og ned,
men kanskje ikke så flinke til å snakke om det
Ene som arrangerer har selv opplevd å få mye ut
av ting som dette

De skal ikke si ikke så mye, men legge ballen hos oss,
skal gi oss samtalekort

Kortene skal ikke være en fasit på hva man må
gå gjennom, men forslag. Digresjonene er like viktige,
spør hvordan det føles å snakke om, lytt til
de andre om det er noe man kjenner seg igen i
ønsket det som en arena for utforskning

Noter fra samtale

En nevnte at det at det er ^(har blitt) mer godkjent ^(i vanlig) å si
"jeg er depriment", men at man gjerne ikke går inn på
hvorfor - "jeg er depriment fordi jeg er ensom"

dette med ulike "lag" av å uttrykke seg (overflate)

Hva skal til for å gå dypere? Har man behov for det?

Er det nok/en god start det vi gjorde i dag?

Holder menn seg mer på dette laget? Bør eks kvinner dypere?

Nevnte og "er problemet at menn ikke snakker om ting, eller at
menn tror at menn ikke snakker om ting?"

[Var med mer som deltaker ut av personlig interesse, ville ikke påvirke stemningen til et "eksperiment", men fikk også gjort noen observasjoner og uformell research] (disse notatene er det jeg husker i ettertid)

- samtalekort fungerte som samtalestarter, men for mange av temaene gikk diskusjonen litt off-topic og på ulike tangents etter hvert som folk tok opp ulike poeng, men det var jo bare interessant og en del av poenget egentlig at vi styrte selv
- snakket en del om menns utfordringer, ensomhet/internettvenner, mannsrolle, maskulinitet - en del fra et samfunnsmessig perspektiv og utforskende samtaler

Menns utfordringer - bare det at vi sier "menns utfordringer" kan forsterke at det er noe spesielt å være "mann" *språk vi bruker er viktig*

- snakket også om det med å leve opp til forventningene til å være mann. En nevnte at det kan være en guide for de som ikke helt vet hvem de vil være, men jeg tok opp at det kan være utfordrende hvis man føler de idealene ikke stemmer med den du vil være. Det skal jo være lov å være manne-mann hvis det passer deg, men de stereotypene kan også skape utfordringer for noen
- gikk også litt inn på menn som mestre via å gjøre, mens kvinner mer sosialt, men hva gjør da menn som har sosialt behov?

Snakket en del om hva som skal til for å snakke om / dele utfordrende ting - miljø og bølgelengde → trygghet

- noen hadde (gutte)venner å snakke med, andre familie
- poeng med at en ikke ville snakke med folk som var

"happy, party, god stemning" hele tiden, for det føles fake og som at de ikke vil "skjønne" eller være støtten som trengs.

bla hvorfor
man kan dele
med noen
venner og
ikke andre

Kom fram til at man føler seg tryggere på å dele hvis man føler de(n) andre er på samme "bølgelengde" som

- en selv og en man tror kan "kjenne seg litt igen" i det man sier
- også at man er i et trygt miljø som fasiliteter et slikt tema.

To som bodde sammen sine samtaler kunne god skli ut i sanne temaer hjemme, men ikke alle andre steder

- snakket om at det vi drev med nå kanskje fungerte fordi miljøet fasiliteter det, og de som møter opp på et sånt arrangement kanskje gjerne er ish på samme bølgelengde og ikke helt "party manne mann"

- snakket og litt om smalltalk og "gå forbi på gangen og spør "hvordan går det?" " og at det er forventet å si

litt i ft
situasjon
man kan
snakke om
ting for det
Casper nevnte
om "hvilke
situasjoner
har man
sjans til
å dele noe"

"det går bra" eller på det verste "litt lang dag haha"

Spør man mer for seg selv eller fordi man faktisk bryr seg?

Er ofte ikke i et miljø / situasjon til å gå i dybden.

Kom fram til at "hvordan har du det?" ofte bare er mer smalltalk enn faktisk en invitasjon til slik samtale.

Endrer man språk eks "hvordan går det med deg?" kan det kanskje være mer en invitasjon?

- flere deler ikke fordi de ikke vil være en "byrde". Menn skal tradisjonelt "gjøre" så man kan gi dem dårlig samvittighet fordi man trenger bare noen til å lytte, ikke gjøre, så det blir vanskelig for dem. Man kan mer forvente at kvinner kan lytte, og man vokser opp med mer kvinner i omsorgsroller - "går heller til lærerinne enn lærer på barneskolen"

- man forventer nesten ikke at menn kan lytte? Men flere har kompisene de er trygge på
- en snakket om å foretrekke å planlegge tid og sted så man kan forberede hva man vil si, og han andre kan være forberedt på å lytte

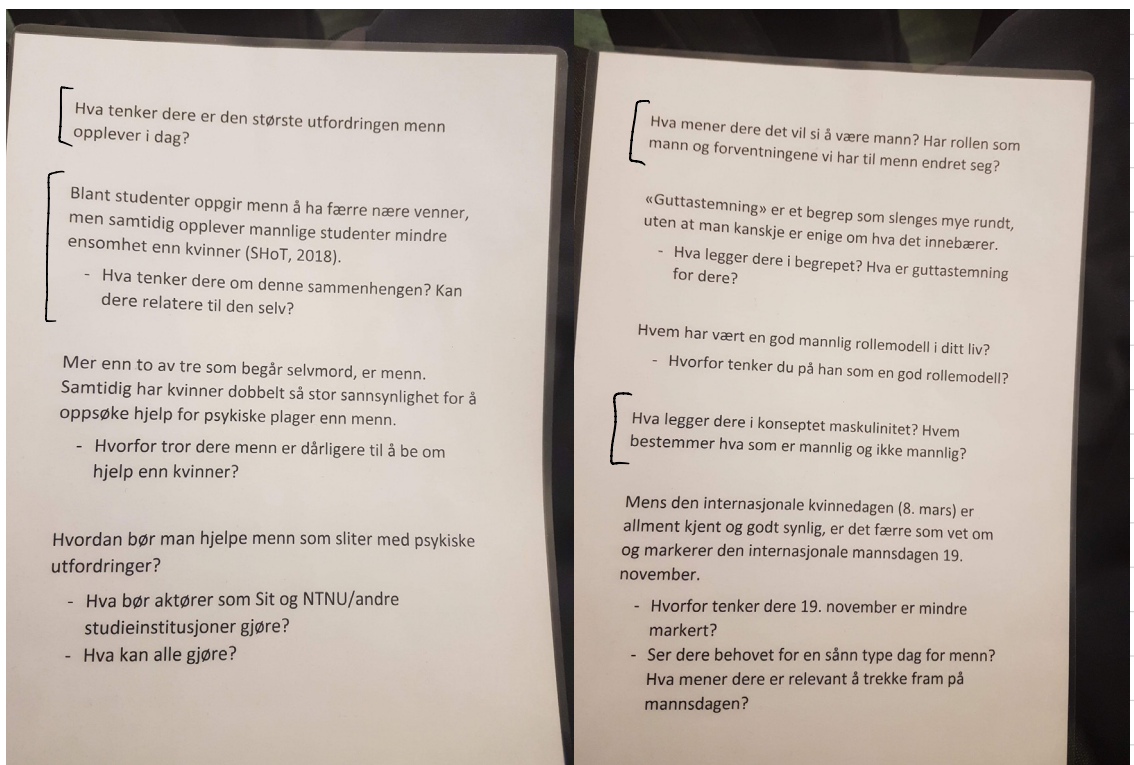
Maskulinitet og mannsrolle

- hva er evolusjonært og hva er social construct?
- støtter det sosiale det evolusjonære eller har vi skapt vårt eget?
- blikk inn på maskulinitet, at "styrke" gjerne er en vanlig fellesfaktor på tvers av kulturer. Kanskje derfor å være det motsatte - "svak" er så ille (hvis det er noe mange føler/tenker)
- skjulte faktorer som " morsom", "den i sentrum / under kontroll" kan også være vanlige trekk, men igjen hva gjør man hvis man føler det ikke passer med seg selv?
- Så også litt historisk på det som eks Ludwig 14 med parykk og sminke osv, som var peak maskulin før, men allikevel tror vi "sterk" er ganske sentralt
- Var en utforskende samtale uten en veldig konklusjon
- Vil man nødvendigvis være mer feminin, eller bare "ikke mann"?

Med ensomhet snakket vi rund internett/online venner. Blir det like "akseptert" at man har venner online av andre? Føles det like ekte for deg? Kommer det an på om man har både online ogirl/venner?

Jeg og D snakket etterpå litt rundt guttastemning og at vi egentlig ikke føler oss helt hjemme der og foretrekker mer en mix av kjønn - igjen det med samme bølgelengde for å føle seg trygg

De vi snakket om



Flere uttrykte seg på slutten om at det var veldig ålreit å være med

Her er det jo også foku på "å snakke" som en bra ting/ en løsning. Er det "jentete" eller bare noe alle har godt av?

Hva snakker "manne menn" om med de de er på bølgelengde med? Har de dette behovet?

Kortene var en bra samtalestarter for å få the ball rolling, og når ingen kom på mer å si innen et tema + sidetrackingen vår hjalp de med å sette i gang noe nytt,

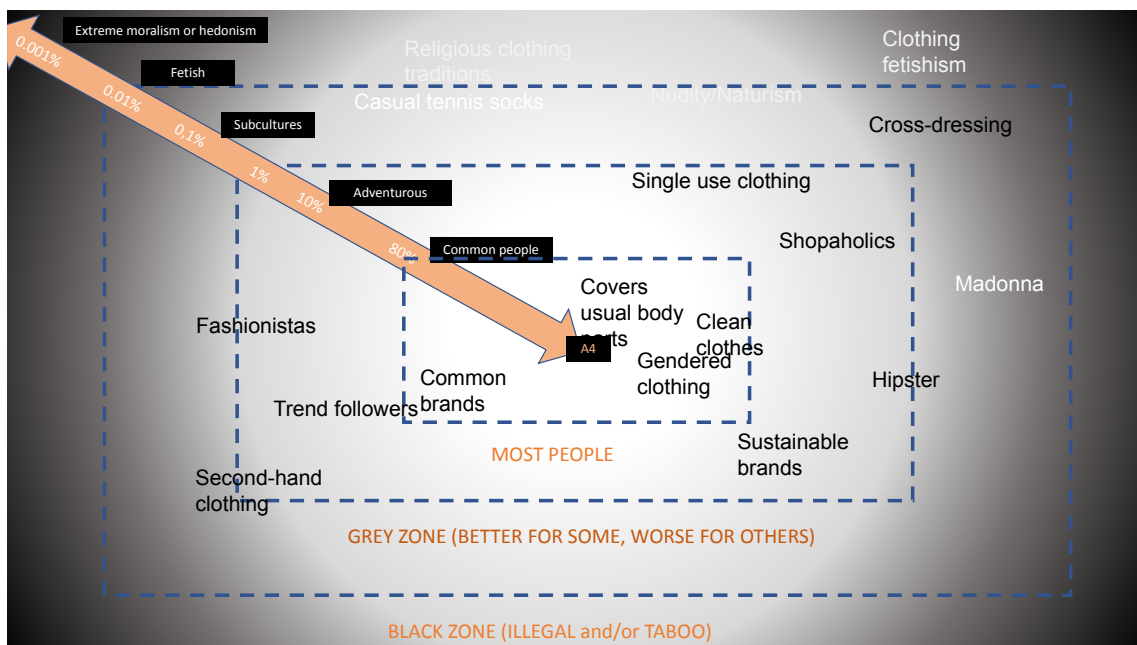
men tror nesten miljøet, folka og grunnen til at man var der var vel så viktig for samtalen

(litt som ble snakket om med å ha et planlagt tid og sted for å snakke om sånt, og det med miljø og bølgelengde)

Vedlegg 5: Powerpoint av Shame stretching exercises

Shame stretching exercises

1. From white to gray to black
2. Find your own stretching extremes



1. From white to gray to black

Exercise:

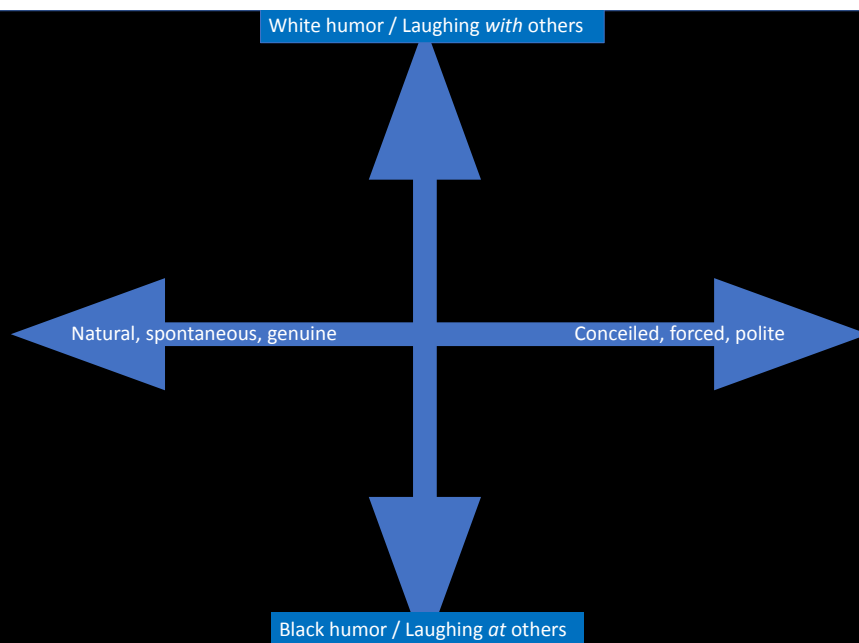
Place as many manifestations of the phenomenon you have chosen onto the empty canvas (which you can draw yourself, it's easy).

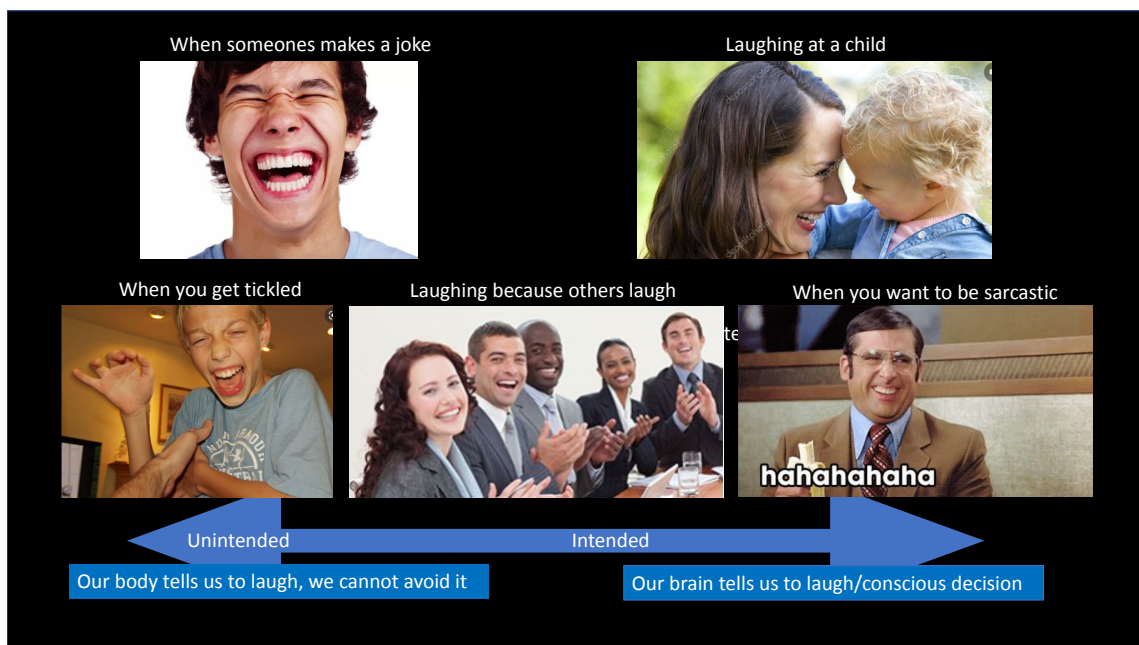
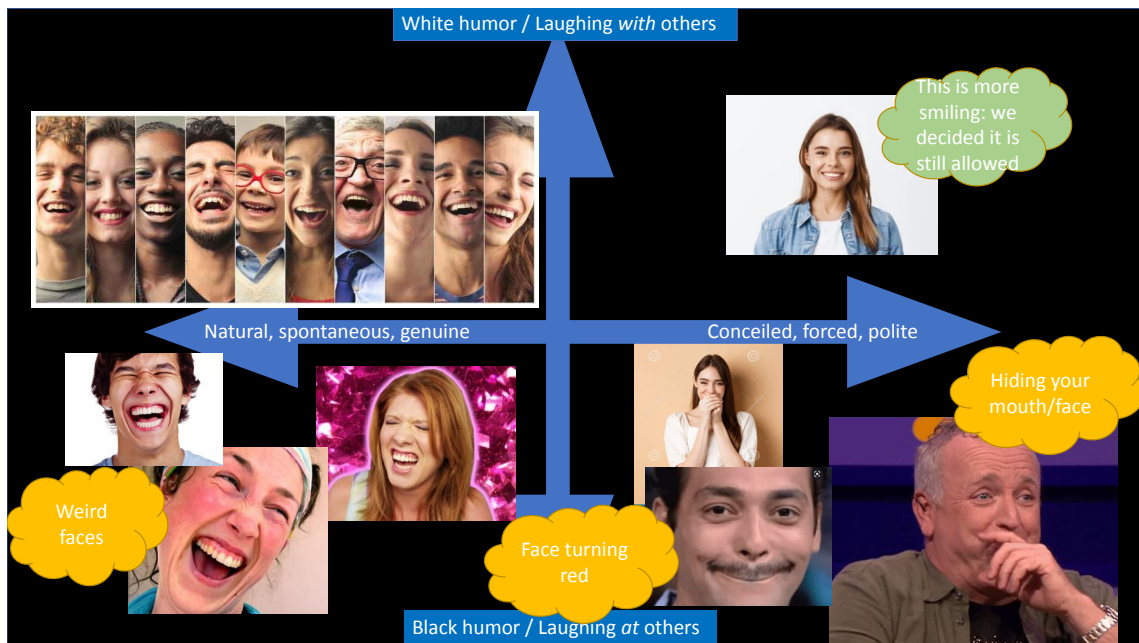
Discuss for every manifestation:

- Is this something that people do in public, or is it hidden?
- If there shame involved, is the manifestation hidden to protect oneself, or to protect others?

2. Find your own stretching extremes

Step	Example
1. Take any phenomenon/activity/social situation/product	(Awkward/shameful) Laughing
2. Write down 3-5 aspects which are relevant in situations where shame might occur	<ul style="list-style-type: none">• Intention• Volume• Type of sound• Reason for laughing• Social context
3. Create a spectrum for each of the aspects, using extreme ends of the scale	<ul style="list-style-type: none">• <u>Intention</u>: from completely impulsive to very conscious• <u>Volume</u>: from silent to very loud• <u>Type of sound</u>: from monotonous to very original sounds• <u>Social context</u>:<ul style="list-style-type: none">• from alone to in the middle of a busy crowd• From a very serious business meeting to a big anonymous party• From innocent jokes to dark humour/sarcasm
4. For each spectrum, find examples, preferably pictures, to illustrate different gradations of the aspect (<i>alternative: find the examples first and then find out what relevant spectra could be</i>)	
5. Sort examples along the spectrum.	<ul style="list-style-type: none">• Etc.
Possibly relevant aspects	
A. from affirmative to norm-critical	
B. according to where shame lies (from the individual to the other – distribution of discomfort)	
C. from subtle to explicit (discomfort/uneasiness to embarrassment to shame)	





Laughing at a child



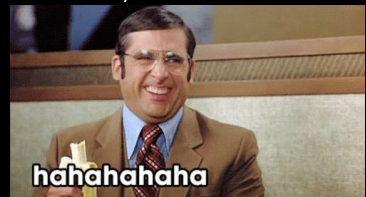
Laughing and blushing



Laughing when making a mistake



When you are sarcastic



Being laughed at

Laughing at

Vedlegg 6: Powerpoint av Meme exercise

MEME EXERCISE

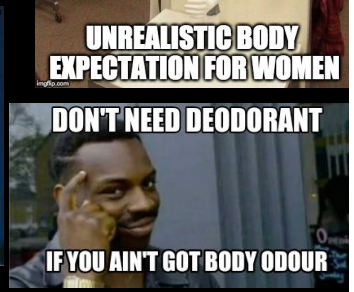
"A meme at its best exposes a truth about something, and in its versatility allows that truth to be captured and applied in new situations (Zittrain, 2014)."

"They can be used by students to artfully show their comprehension of key concepts (Engel et al. 2014)"

- Use The Internet To Find Memes Which Reflect Elements Of Shame Related To Your Concept
- Put In Words How The Meme Works And Why
- Try To Create Your Own Meme by
 - Using Known 'Base Memes'
 - By Capturing A Still From Popular Culture Yourself And Adapt It To Your Theme



- Example: the 'Sceptical Third World Child' meme
- Used as a crude stereotype of Africa as war-torn, poor, and suffering constant food shortages, and to juxtapose and ridicule supposedly irrational Western behaviors
- In this example, it provides a mirror for western consumers with respect to their food waste behaviour, evoking shame about the fact that they try to solve a waste problem which shouldn't be there in the first place
- Possible inspiration that might come from this:
 - Juxtapose the issue with a completely different context
 - Take a step back to realise that the problem lies elsewhere



Vedlegg 7: Gjennomføringsplan av workshop med menn

Tid og sted: Fysisk (rom 347 på ID?), kl 18-20

Deltakere: Unge voksne menn (totalt 8 stk) og kanskje pårørende/kvinner? (flere workshops med 4 personer hver f.eks, siden vi legger opp til øvelser i små grupper som kan kreve mer individuell oppmerksomhet)

Tidsbruk: 1.5 - 2 timer

Materiale: Templates som er printet ut (hvit-svart og memes), post-its, tusjer, stoppeklokke, noe å notere med/ på, musikk, kjeks og snacks, saft

Fasilitator: Hovedansvar for å lede workshoppen og aktivitetene

Referent: Ansvar for å holde tidsplan, ta notater og dokumentere arbeidet, hjelper fasilitator om nødvendig

Tema: Alternative metoder for designinnsikt og å uttrykke seg om utfordrende temaer

Formål: Undersøke om memes som virkemiddel kan brukes av unge menn til å reflektere og uttrykke seg om skam og egen helse, og om dette kan brukes som innsikt for designere

Problemstilling: Hvordan kan vi få menn til å snakke om temaer som tradisjonelt er vanskelige å uttrykke seg om?

Hei og introduksjon - 5 min



Forklare kort og enkelt om masteroppgaven vår:

Hei, takk for at dere ville være med! Jeg er ... og jeg er Vi studerer industriell design, og dette er en workshop i forbindelse med masteroppgaven vår hvor vi undersøker skam og menns helse som hovedtemaer. Det er et prosjekt på design-instituttet som har foregått i noen år nå, hvor vi prøver å forstå følelsen skam bedre som designere.

Litt kort forklart: Skam kan være en ganske ubehagelig følelse som er vanskelig å kontrollere, og kan dukke opp i ulik grad i en rekke forskjellige situasjoner, og være knyttet sammen med mange andre følelser og faktorer som flauhet, skyldfølelse, anger, selvbilde og ego. Den er en "avsky-reaksjon rettet mot deg selv som treffer dypest i menneskehjertet", som ofte kan oppleves utenfra, og den påvirkes av alt mulig rundt deg, men egentlig skapes inni oss selv. Den kommer fra ting vi erfarer og opplever gjennom livet, hvor vi lærer at vi burde skamme oss av ulike årsaker. En liten dose skam kan bidra til å hindre oss i å gjøre dumme ting i hverdagen, men ofte kan en følelse av skam negativt påvirke deg og ditt syn på deg selv som person, og kan påvirke atferden din i større eller mindre skala.

Vanligvis som designere prøver man jo gjerne å holde seg litt unna sånne ubehagelige følelser som skam for å skape noe positivt for brukeren, men nå prøver vi å forstå flere sider ved denne følelsen bedre, slik at vi kan bruke det og kanskje bidra til å gjøre ulike ting ikke like skamfullt lenger.

Vi har da valgt å vinkle dette temaet i retning menn og deres ulike helseutfordringer. Det er tema som har fått en del oppmerksomhet i det siste, og vi tror skam er en relevant faktor oppi alt dette. Så derfor skal vi nå prøve å undersøke litt situasjoner og verktøy som kanskje kan støtte menn med å uttrykke seg om sine utfordringer. Så derfor har vi dere her som prøvekaniner :) for at vi kan involvere målgruppen vår i prosjektet, gjøre litt research og skaffe innsikt som er verdifullt for veien vår videre i prosjektet.

Vi skal prøve en del nytt vi ikke har gjort før, så vi er sikkert like spente som dere.

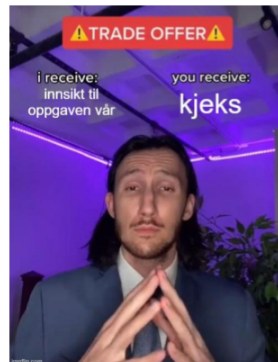
- undersøke nye mulige verktøy for å dele erfaringer som bruker, og skaffe innsikt som designer, for temaer som kan være vanskelige å uttrykke seg om
- **samtykke for å samle inn data, vi kommer til å ta bilder underveis men ikke av dere**

Hva driver vi med og hvorfor er dere her?

Masteroppgave - Skam og menns helse

Undersøke situasjoner og verktøy som kan støtte menn i å uttrykke seg om sine utfordringer

Involvere målgruppen (dere) for å gjøre research og skaffe innsikt til prosjektet vårt



Oppvarming/ icebreaker - 20 min

- Sikkert ikke dumt med bare en vanlig navnerunde
- Aktivitet - "Velg din favoritt"/ "would you rather?", felles alle blir litt kjent (10)
- Aktivitet - "Finn din partner", fordele gruppen i par (5)
- **I hvert fall for første gruppe**
- Litt hygge med noe snacks og drikke før vi begynner på hoveddel kanskje? (5)

Videre skal dere gjøre et par aktiviteter hvor dere jobber 2 og 2 sammen. Så de som ble personer i stad kan være et par, og de som ble ting kan være et par.

Oppvarming - velg din favoritt

Markér **din** favoritt av to alternativer!

Lov med noen heated debates underveis :)



Oppvarming - hvem eller hva er jeg?

Finn ut hvem eller hva du er ved å stille hverandre spørsmål!

Kun lov å stille **ja/nei-spørsmål**, og bare lov å svare **ja** eller **nei**

Når du finner ut hvem du er, **fortsett å hjelp de andre** :)



Hoveddel - max 55 min

Da skal vi sette i gang med en av to hovedaktiviteter. Den første er en vi kaller "fra hvit til svart". Her har dere en rekke lapper som beskriver ulike situasjoner, og et lerret som går fra hvit til svart. Hvor hvit er noe man ikke føler skam rundt, for eksempel jeg mener det er helt normalt å ha på klær i offentligheten. Mens svart er noe veldig skambelagt, som for eksempel å gå uten klær i offentligheten. Dette kan jo så klart være avhengig av situasjon og kultur, men folk flest ville nok skammet seg over dette. Og i midten er noe skam, så det er som en slags akse fra ingen til mye skam. Men hva man opplever som skamfullt kan jo variere så vil vil at dere skal.....(det på powerpoint). Her har dere 15 min på å plassere, så skal vi diskutere litt etterpå

4 personer totalt, begge øvelsene gjennomføres i par av 2 (gir mer rom for individets personlige tanker, samtidig som man får en annen å sparre med og søke bekreftelse hos). Etter øvelsene samles hele gruppa og kan diskutere resultatene sine og tanker bak.

Firkant - hvit til grått til svart/ shame stretching - 15 min (øvelse) + 10 min (diskusjon)

- løfte tanker om skam, tabu-temaer og helse
- er også mulig å skrive ned egne forslag
- vi er ute etter mer kvalitative tanker, bruker dette som en slags erstatning for et semi-strukturert intervju. Vi kan sitte en ved hvert par og observere, be dem diskutere og tenke høyt så vi kan få kvalitativ info, nesten som en brukertest
- **fellesdiskusjon begge grupper - tydelige enigheter/ uenigheter, noe spesielt man vil kommentere?**

Hoveddel - fra hvit til svart

Plassér de ulike situasjonene på det tomme lerretet: Prøv å være ærlig med deg selv, hvor **skambelagt mener DU** disse fenomenene er for **menn**? Diskuter med hverandre og tenk **høyt** underveis!

Forventer ikke at dere rekker alle, men plassér de dere vil/ de som er **viktigst** for deg :))



Liten pause? - 5 min

5-minutters pause!! :D



Meeememes - 15 min (lage) + 10 min (diskusjon og avstemning)

Den andre og siste hovedaktiviteten er at vi skal lage noen memes. Her har dere en del ulike tomme meme-templates, og deres oppgave er å lage noen memes basert på temaet vi har snakket om i dag. Dere sitter fortsatt sammen 2 og 2, så dere kan diskutere og lage noe sammen hvis dere vil, men kommer dere på en bra idé selv så kjør på med det også.

PS. Her har dere 15 min på å lage, så tenker vi å snakke litt om de i fellesskap etterpå

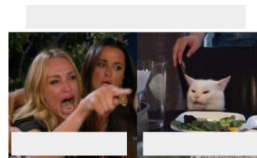
- introduksjon til memes og å lage egne memes (vise eksempler fra internett og våre)
- lage egne memes om skam, tabu, helse osv for å kommunisere erfaringer, tanker, utfordringer (gi eksempler både på skam/ maskulinitet-memes, og eksempler på hvordan de ulike meme templatene kan være (altså eks på en ferdig meme, må ikke være relevant til temaet, men bare så de skjønner hvordan den meme-en tradisjonelt er))
 - burde gi dem noe mer konkret å gå etter enn å bare ha en helt åpen oppgave?
- drøfte meme-ene man har laget
 - gå på runde og forklarer formålet/tanken bak memen (1-2 stk per person)
 - stemme på din favoritt-meme

Hoveddel - the meme machine

Er det noe du har lyst til å si, men vet ikke helt hvordan? Prøv å lag en **meme** om det!

Prøv å lage memes om **skamfulle temaer** som det kanskje tradisjonelt er **vanskelig å snakke om**. Du kan ta inspirasjon fra temaene fra den forrige øvelsen, eller noe helt annet hvis det er noe du sitter inne med!

Du kan for eksempel ta utgangspunkt i en gang **du selv** følte skam (hvis du vil)



Når du er på workshop



Girls:

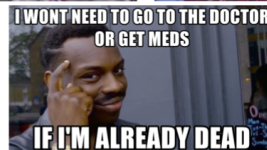
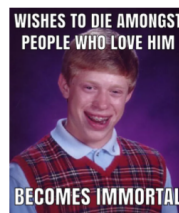


omg i've been so sad lately



dont worry i'm with you

boys:

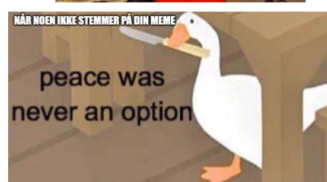


Refleksjon

Velg ut 2-3 av deres mesterverk som dere liker best og vil vise fram, så skal vi **felles stemme** på dagens meme etterpå!

Dere har 3 stemmer hver

Vi kan også **diskutere/reflektere** rundt noen av de også, hvis dere vil forklare tankegangen bak.



Diskusjon, spørsmål, annet - 20 min

Til slutt så tenkte vi bare å snakke litt om hvordan dere synes dette var, hvordan det var å gjøre øvelsene og å ta opp temaer som dette. Så vi tenkte å bare ha en felles diskusjon hvor man kan si litt det man mener.

- Hvordan var det å være med? Hva var gøy, kleint, ubehagelig? Hva fungerte/ ikke fungerte?
- hvor åpen/ ærlig følte du at du kunne være rundt temaene vi tok opp i en setting som dette? Var det ok å jobbe sammen med en annen?
- hva tenker dere om temaene fra hvit-svart øvelsen? Hvordan var det å diskutere og reflektere rundt disse?
- hvordan synes dere det fungerte å uttrykke seg gjennom memes?
- hvis du føler et behov for å uttrykke deg eller snakke med noen om temaer som kan være vanskelige å snakke om, hvor går du eller hva gjør du egentlig da?
- vet dere om andre løsninger som kan fungere like bra/eller bedre enn memes?

Uformell diskusjon/ tilbakemelding



Takk og farvel

Takk for at dere var med! :D



Vedlegg 8: Notater fra workshop med menn og oppsummering

Workshop med menn og oppsummering

Prostatakreft vurderer ut ifra alder, hvis man er gammel så må man det

Miste håret - kommer an på alderen, hvis man er 16 er det veldig skamfullt

Nakenbilde - er dette tilfeldig eller kjæreste

Besøke kondomeriet - privat, hadde aldri gått inn midt på gaten, skjønner at de ligger litt privat

Prompe mer ubehagelig enn håret

Kjøpe kondomer skamfullt på matbutikk, hvis man møter på noen

“Se på porno, snakker om ulike situasjoner hvis pornosiden er på pcen når alle kan se det. Man snakker ikke med familien om pornovaner”

Spiseforstyrrelse, føles som et nederlag

Parfyme er helt normalt

Å være ensom - Vanskelig å innrømme, nederlag, mange kan føle på det

Psykolog - då er det en greie du trenger hjelp med

Kjønns sykdom - situasjonsbasert, jeg som er gift er det litt rart

Arbeidsledig - ubehagelig, gå på nav

Offer for overgrep - man har skam og ubehagelig å snakke om

Seksuelt overgrep - man føler seg mindre, hvis sjefen din er stor

Avvisning - offentligheten er brutalt, og hvis man blir gjort det ofte

Sykemelde seg - hvis man har kreft så skjønner folk det og syntes bare synd, hvis man ikke kan peke ut sykdommen så er det mer skam (utarbeidet)

Komplimenter - ikke skambelagt

Diskusjon:

- “Gå i kjole, mann 4 mente det er mer skam, er tydelig på gaten og er en del av lgbtq+ ikke alle på gaten vil forstå, er et større steg å ta. Mann 1 et spørsmål hva man føler er naturlig, kjole er ikke meg. Hvis man synes det er komfortabelt så er det selvfølgelig mindre skam”
- “Miste håret kommer helt an på alderen, som ung så er det skambelagt. Kommer an på om man er helt skallet eller ikke. Mann 1 kjente en som mistet håret på vgs som 16-17 og det var veldig tungt. Stor forskjell på 16 eller 26 og kommer det an på om familien har det eller ikke.”
- “Se på porno, alle gutter gjør det men hva slags type (fetisj/hva man foretrekker) er mer skam. Blir man busted. Snakke om det er ubehagelig. Ser man på porno, da er det ikke ille. Men hvis man blir busted så er det helt krise. Man holder for seg selv, mens offentligheten så vet alle hva du liker og det er veldig privat. Det er ikke en god følelse”
- “Samlivsbrud, det er blitt såpass normalt sier mann 4. Spørsmål om hvilken side man er på, kan føle som et nederlag at man ikke har fått det til. Brutalt å fortelle om. Kjenner man mange som har vært gjennom det, blir det enklere å snakke om. Hvis man har gått fra en annen er det samme som avvist”
- “Akseptere, hvis man ikke har mål er man ikke god nok og må bli bedre.”

- “Barbere kroppen, er ikke ofte at man ser menn som barberer armhule og legger. Man vil føle seg litt ekstra mandig, føler seg femi hvis man barberer”

MEMES WORKSHOP

Mann 1 og Mann 2: tar inspirasjon fra svart til hvitt øvelsen. Mann 2, man må være kreativ for å lage memes. Sliter med å gjøre ting morsomt. Virker som om de ikke har lagd så mye memes fra før av, er avhengig av inspirasjon. Klarer ikke å omformulere ting morsomt eller ha et poeng.

Refleksjon/diskusjon:

- “Er ting man ikke snakker så mye om, er gøy å se sammenligning og se hva som er forskjellig ut ifra hvordan man tolker ting. Det er ting man ofte ikke snakker om men tenker/er enig om det samme. Det å vite at folk vil snakke om det - gjør det lettere å normalisere eller snakke om det. Noen er flinke å snakke om følelser, men det er ikke alle. Arena (workshoppen) til å tvinge om å snakke om vanskelige ting”
- “Hvit og svart, den var mest interessant og se hva man plasserte ulikt ift hverandre. Man tvinges til å gå gjennom mange ting, en god start å finne ut hva som er uinteressant og skiller seg ut, hva som er skambelagt. Fint å kartlegge og gå dypere inn. Tok mest tid på å diskutere de vi var mest uenig om.”
- “Memes, jeg skjønnte ikke meningen med øvelsen. Gjøre noe ukjent kjent. Hvor åpen og ærlig følte du at du kunne være? mann 3 - Ikke veldig, så ikke det som en uttryksform. Jeg ville ikke uttrykt meg heller om psykisk helse når det kommer til alvor, det er ikke humor for meg mann 4.”
- “Føler at hvis man leser om mørke memes så havner man i en svart grop, er vanskelig å komme seg ut av. F.eks incel, her motiverer man hverandre enn å få profesjonell hjelp. Går man i kjole er det godt å ha et fellesskap, men hvis man er incel er det annerledes.”
- “Siden vi hadde svart til hvit så bestod memesene av de ulike situasjonene og ikke av egne erfaring. Det påvirket tankegangen og var vanskelig å tenke personlig.” - Mann 2

FRA SVART TIL HVIT

Er flaut det samme som skam?

Gråte i offentlig - der hadde jeg følt på skam, man sitter ikke å hulker på bussen

Spiseforstyrrelse - kommer an på hvilken type spiseforstyrrelse. Er mer skambelagt å si til andre at man har det

Seksuelt trakassert - er mer akseptert eller ikke like farlig når en dame tar på deg, er veldig situasjonbasert.

Ikke nå et mål - skambelagt og veldig flaut spesielt hvis man har sagt det høyt til andre

Selvskadning - Jeg hadde skammet meg veldig masse

Sendte nudes - hvis andre hadde fått det hadde det vært skam

Arbeidsledig - hvis man har lyst å jobbe da er det skambelagt

Kjøpe kondomer - litt flaut, hvorfor bryr man seg om det egentlig?

Lege - hvis jeg sier at jeg besøker legen ofte, så føler jeg det er skambelagt for folk bekymrer seg og er nysgjerrig. Litt skam.

Samlivsbrudd - spør hvordan det endte, hvis kjæresten var utro eller dumpet så er det skam

Akseptere at man er bra nok - overlegen, flaut å si høyt.

- "Sykemelde - terskelen er veldig høy for at man skulle gjøre det, noe man burde gjort men ikke vil.

- "Dele følelser med andre menn - kommer an på relasjon, det er lettere å snakke med jenter eller med broren min. Selv om jeg har mange kompiser så er det ikke alle jeg ville delt det med, noen hadde jeg syns det hadde vært flaut å snakke med"

- "Prostata og testikkelkreft - burde ikke være skambelagt, jeg ville brukt litt tid før jeg tok det opp med legen. Det er ubehagelig."

- "Det er mange ting som er skambelagt men som jeg egentlig ikke vil som skal være det."

- "Mann 5 og Mann 6 har aldri lagd memes før, men vet hva der er og sender det til venner. Føler presset på å måtte være morsom. Jeg synes dette er skambelagt å lage memes. Jeg har ikke det meme språket og er redd for at det blir cringe. Jeg vet ikke hvordan malen er og derfor klarer ikke å fylle det inn. Prøver å ta inspirasjon fra hvit til svart. Man har et pressure på å lage noe bra "

Oppsummering av Workshop menn

Generelt mange quotes og diskusjon mellom deltakere på de ulike situasjonene, som viser at en slik øvelse kan sette i gang samtaler mellom personer om slike temaer uten at det føles unaturlig. Noen enigheter og noen uenigheter, men man hadde en sivilisert diskusjon hvor man prøvde å forstå de(n) andres perspektiv. Og innimellom så ting på andre måter enn det de selv tenkte opprinnelig. Det var en tydelig trend at menn holdt seg kun på overflaten og sjeldent trakk frem personlige erfaringer, muligens for å ikke bli dømt av andre. Men allikevel er jo dette et stort steg i forhold til at "menn ikke snakker", og kanskje man går dypere i mer private situasjoner med nære? Diskusjon rundt situasjonene hadde mye fokus på identitet og å fremstå som mannlig, men ikke virke sårbar.

Reflekterte over egne opplevelser og meninger, var interesserte i å høre andres perspektiver og tenkte noen ganger på "andre menn generelt". Flere uttrykte at de ble mer bevisst på ting de ikke har tenkt over selv før.

Virket naturlig og komfortabelt for deltakerne å diskutere slike ting i denne konteksten, så for en viss gruppe gir samtaler verdi når de først igangsettes. Viser også at menn fint kan snakke med andre menn, men trenger bare den ekstra dytten for å starte en slik samtale.

Relevante diskusjoner og quotes:

- "Dekket mye på kort tid.", "Interessant å se på forskjellene." (svart-hvitt øvelse)
- Refleksjoner som får en til å tenke på seg selv "Jeg burde akseptere meg selv, men gjør det ikke - hvorfor?", samt prøve å forstå andres opplevelser
- "Menn sier ikke ifra hvis man har det vanskelig, selv om man vet det"
- "Er ting man ikke snakker så mye om, er gøy å se sammenligning og se hva som er forskjellig ut ifra hvordan man tolker ting. Det er ting man ofte ikke snakker om men tenker/er enig om det samme. Det å vite at folk vil snakke om det - gjør det lettere å normalisere eller snakke om det. Noen er flinke å snakke om følelser, men det er ikke alle. Arena (workshoppen) til å tvinge om å snakke om vanskelige ting"
- "Hvit og svart, den var mest interessant og se hva man plasserte ulikt ift hverandre. Man tvinges til å gå gjennom mange ting, en god start å finne ut hva som er uinteressant og skiller seg ut, hva som er skambelagt. Fint å kartlegge og gå dypere inn. Tok mest tid på å diskutere de vi var mest uenig om."
- "Har ikke hørt noen som gjør det (selvskading), så da er det sikkert skambelagt" (hvis det normaliseres å ta opp kan det senke oppfatningen av hvor skambelagt det er)
- "Diskuterer temaer som kan være personlig, og er interessant å se hvordan andres syn kan være"
- "Øvelsen kan avhenge av gruppa. Noen kan være problematiske å få til å snakke"
- "Var komfortabel med å diskutere under svart-hvitt øvelsen" (selv om de ikke kjente hverandre)
- "Det er mange ting som er skambelagt, men som jeg egentlig ikke vil skal være det"
- "(Dele følelser med andre menn) Kommer an på relasjon, det er lettere å snakke med jenter eller med broren min. Selv om jeg har mange kompisar så er det ikke alle jeg ville delt det med, noen hadde jeg syns det hadde vært flaut å snakke med."

Memes øvelse

- Ikke veldig, så ikke det (memes) som en uttryksform. Jeg ville ikke uttrykt meg heller om psykisk helse når det kommer til alvor, det er ikke humor for meg." vs "Jeg identifiserer meg med å lage bra memes" (tydelig at uttrykingsmåter er individuelt)
- Å lage memes "Føler presset på å være morsom... Jeg kan ikke meme språket og er redd for at det blir cringe. Jeg vet ikke hvordan malen er og klarer derfor ikke å fylle dem inn. Man har et pressure på å å lage noe bra" (igjen, tydelig at uttrykingsmåter er individuelt)

Hvor går du med vanskelige temaer?:

- "Snakker med venner. Føles godt å få det ut."
- "Venner, kjæreste, folk som respekterer meg nok til å høre."
- "Avhenger av hva det handler om"
- "Føles mer naturlig å snakke med kvinner (kjæreste, søster og mamma). Prøver å bryte stereotypen med kompisgjengen."

Virker jo som de fleste her synes det er greit å snakke om slikt med en trygg person, og at det er interessant å se andres meninger. Men pga skjult skam eller noe så er det bare ikke naturlig å gjøre i alle sammenhenger, men her skapte øvelsen en arena for naturlig prat

Vedlegg 9: Notater fra workshop med menn

Workshop gr 1

Hvit-svart (gul Mann 3 og 4)

Kj sykdom - kan sitte langt inne
ikke sagt til noen, holdt hemmelig,
tenkte ikke det er skamfullt originalt,
men enig i at det var det da jeg sa
at han holdt det hemmelig

Samliv - vanlig, men litt flaut

Dele med menn - kommer an på person,
Mann 4 vet han er åpen,
men samt generelt er litt mindre

Barbere kropp - vanlig

Ensom - "går man i hvert fall ikke rundt
å snakke om"

Overgrep - vet ikke selv, men regner med oof

Pornu - spør veldig hvem man snakker med

brøte offentlig - "sitter nok langt inne for
gutter ift jenter"
Mann 3 ikke enig, men blir enig om midt

LGBTQ+ - ikke så mye i Norge føler fredrik
fortsatt litt tøft, men har kommet seg

Partyme - 0 stress

Kondom - 0 stress

Psykolog - "fordi det er menn, mer på midten,
høyere terskel"

Testikkel krett - mer uskyldig enn kjønnsykdommer

Seksu trakassert - spørs på avsender og mottaker,
gutter kan skyte ut stygge ting,
men varierende hvordan folk tar det,
midt ish men litt svart

Prompe - litt skam, men ikke ille

Gamer - Mann 4 - 0 stress, vanlig
Mann 3 reflekterer litt mer rundt avhengighet

Incel - veldig skam, skjedd mye

klem - lite

Husarbeid - lite

Loje - Mann 3 lite skam, Mann 4 og

Sykemelde - "litt skambelagt tror jeg"
"for menn mer skambelagt"

Avvist - må tenke litt,
"tror man kan skamme seg mye"

Håret - veldig mørk
"hår er identitet"

Kondomeri - "ikke helt hvit, men ikke så ille"

Bra nok - "mye som skal til"
"hvis man ikke aksepterer seg
hør man jo mye skam"

Kjole - uenig
Mann 4 mener verre enn lgbtq, alle
på gata ser deg
Mann 3 ikke enig, folk ser hvis du er

Selvskading - enig om skam

Mål - kommer an på målet og innsats
man ligger i, men kjipt å stryke i fag

Arbeid - enig svart

Komplimenter - enig om litt, men ikke mye

Spise - enig svart

Kosmetikk - mener neglslakk er ok
sier at det en vanlig ish,
men tror det er litt skam for det

Nudes - skammet seg hvis man hadde gjort

Driting - enig i at alle går på en smell
hvorfor greit å gå på en smell her og
ikke med andre ting?

Felles diskusjon

"Interessant aktivitet"

"Dekket mye på kort tid"

Ga i kjole, miste håret

Interessant å se på forskjellene

Ga i kjole

- veldig tydelig ute på gata mener Mann 4, litt større steg å ta enn lgbtq+
- Mann 1 hadde synes ubehagelig fordi kjole ikke er han, men kommer an på hva man er komfortabel med

Miste håret

- Mann 3 føler er veldig skamlig særlig som ung, men 50+ er det mer vanlig
- Mann 2 mener vanlig i 30+
- Mann 1 kjenner en som mistet 17år, brutalt

Porno

- vanlig å gjøre det generelt, men mer i detalj er yikes, "busta i klassen" er yikes, vite mer i detalj er ikke en god følelse

Samliv

"kan føles som et nederlag, har ikke fått det til, brutalt hvis hun har funnet noe bedre" - Mann 1
Men hun hjente mange

Akseptere bra nok

"mye press på å alltid oppnå noe bedre,
ikke lett å akseptere" - Mann 3

må alltid bli bedre

"jeg burde det, men gjør det ikke, hvorfor?" - Mann 4

Barbere

"ikke så normalt med menn som gjør det" - Mann 3

"primitiv mandig, ville følte mer femi" - Mann 1

Memes

Diskuterer rundt templates

Mange de liker godt og vil bruke

Noen de ikke kan så godt, noen
de ikke vil bruke

Litt vanskelig å komme på noe

Diskuterer litt med hverandre først,
men ender med å jobbe mer individuelt

Virker litt vanskelig on the spot, men kommer på litt

"Relatable" - Mann 3 til Mann 4 morne

"Gi meg en kveld kanskje" - Mann 4

Forskjell på hvordan gutter og jenter snakker

Mørk humor

Introverten som sier hold kjett
i deg

Menn sier ikke i fra hvis man har det vanskelig,
selv om man vet

Diskusjon

Ting man ikke snakker mye om, fikk tenke litt

Individuelt, kanskje ikke måten Mann 3 og 4
ville uttrykt seg på

Men ser at f.eks incels kanskje kan bruke
det som et echo chamber

Kan hjelpe hvis du trenger støtte for den du
er og ikke noe du trenger å "komme deg ut av"
eks gå med kjole,
men kan litt "fuel the fire" for ting som incels

Workshop gr 2

Hvit-svart (grønn Mann 7 og 8)

Kompliment kompis - enig 0 skam

Prompe - mener menn har 0 skam, men fortsatt litt

Parfyme - Nesten skam å ikke

Lege - gjør sjeldnere enn jeg burde, gjør ikke ofte, kanskje fordi det er skambelagt, men ville heller det enn å prompe

Drikke - Venig, Mann 7 drikker ikke så mener det er lite

Psyko - mener man ikke sier "jeg skal til psyko", virker mer "vanlig" å gå til vanlig lege
"å ha psykiske lidelser er skam"

Gamer - har ikke skam, men ikke noe Mann 7 forteller til alle heller, så litt skam pga

stereotyper, Mann 8 mener Fifa folk får er null stress med kompiser

fordommer Forskjell på om man er gamer og trener / gjør andre ting i tillegg, eller går full basement dweller

Bra nok - "mange som ikke klarer det"
men de har ikke skam

Trakkaser t - Forteller ikke, kanskje fordi man ikke
tar det alvorlig, men også mye skam

Overgrep - "liten statistikk, 30 år senere kommer en
kar ut" mye skam

Kondomeriet - lite, enig

Spiseforstyrrelse - enig om mye skam, mer/ mindre enn psykolog
litt diskusjon

Selvskadning - "har ikke hørt noen som gjør det, så
sikkert mye skam"

Incel - "skambelagt pga sosialt press og å ikke passe inn"

Dele med menn - "Opplever at mange menn ikke klarer det"
Lettere enn psyko, men vanskeligere enn

brøte - "Veldig skambelagt" fort enig

Miste hår - "grunn til at det er business rundt det" - Mann &
"sårt for mange" enig i mye skam

mye bra diskusjon

Husarbeid - lite, enig

LGBTQ+ - empowering, men også vanskelig for mange
avh av miljø og hvem du åpner deg for

Kondomer - ez

Kjønnsykdommer - "mange venner synes det er kult"

Avvist - mye skam, enig, derfor mange ikke
prøver, men ikke like ille som noen andre

Krett - Mann 8 har erfaring med det og føler
ikke det er så ille, Mann 7 vet ikke

Ensom - "mange som føler det, men tror det er
mye skam og vanskelig å snakke om"

Klem - "Koselig" - Mann 7
Mann 8 kjenner mange som ikke kan

Mål - "Kommer an på skalaen på målet" - Mann 7
sier man det til noen og man ikke klarer
det er det mer skam

Barbore - enig i ikkeno

Kosmetikk - ser mange som gjør det
Mann 7 bryr seg ikke så mye

Arbeidsledig - tror det er mye skam særlig for menn
"kan miste et formål i livet og identitet
hvis man ikke har noe annet som studie,
mye verdi i det man gjør" Mann 8

Sykemeld 2 - avh av grunn
mental plage - skam
brette arm - kul historie

Porno - vanlig, men vanskelig å
innrømme for mange

Nudes - hva er skambelagt? Å sende, eller å
sende at det kommer ut?
"Ville ikke sendt bare fordi det er noe
jeg ikke gjør, ikke nødvendigvis skam" - Mann 7
"Men eks avstandsforhold har en grunn" - Mann 8
Ser folk som sjekker med null skam

Kjole - situasjon
Dramastykke - helt ok
"Går man på byen med kjole deler man det
med alle" en del skam

Diskusjon

Klem

- har møtt en del som ikke klarer, særlig til andre menn, selv om mange klarer det, fordi man skal være mandig
- Redd for å fremstå mindre mandig
- fra de sitt perspektiv lite skam

Porn

- vanlig, men få som tør å innrømme, så da er det nok skam
- "godt poeng" fra de andre
- En ting å se, men noe annet å snakke om det

Sykemelde

- kommer an på hvor for, skade vs utbrent
- slo ikke de andre med fysisk skade
- enig i veldig skambelagt hvis psykisk

Bra nok

- de som har akseptert det kan lett dele, men kan være vanskelig å innrømme
- flaut å si "jeg er bra nok høyt"
- "har man egentlig akseptert seg hvis man ikke tør å si det høyt?" - Mann 7

Howdan var øvelsen?

"Interessant" Mann 7

Disputerer temaer som kan være personlig og interessant
å se hvordan andres syn kan være

Bli avvist

- er vanlig del av å være menneske, litt flaut, men
såppas vanlig - Mann 5 og 6
- Mann 7 og 8 tenkte det var mer skambelagt, ingen
sier at man prøvde seg og fikk et nei

Memes

Diskuterer litt, men lager også litt mer individuelt, søker litt approval hos hverandre

Kommer raskere på noe her enn forrige gruppe

Støtter jo at det er mer individuelt om det funker, hvor vi så at forrige gruppe var litt vanskeligere

Mann 7 er en meme machine, har erfaring fra før, mens litt verre for han andre, igjen

"Føler det blir mye sykemeldingsmemes, vil ikke dere skal tro jeg vil sykemelde meg haha" - Mann 8
Interessant, kanskje litt ukomfortabel

"Jeg identifiserer meg med å lage gode memes" ← Interessant
Mann 7 vil ha high effort memes

Mann 7 "Når man blir avvist" til this is fine, men ble ikke skrevet ned

Mann 7 og 6 følte skam rundt å stemme på egen meme, skal ikke tro man er bedre enn andre
Tabu å like egen insta post f.eks

En gruppe fokuserte mye på grøting, tabu

Diskusjon

Gøy, digg med musikk, psykologisk trygghet

Fint med oppvarming, likte øvelsene
Svart-hvit kan avhenge av gruppa, noen
kan være problematiske å få til å snakke

Hadde ikke noe problem, var komfortabel å diskutere
med svart-hvitt

Menn

Mann 5 og 6 synes det var en kul øvelse, men vanskelig,
kjenner ikke flere av templatene må kjenne språket

Mann 7 og 8 synes det var gøy, men litt sosialt
press på å lage noe bra og formulere seg

Ser jo igjen at det kommer an på
person til person om det fungerte å uttrykke
seg

Hvor går du med vanskelige temaer?

Snakke med venner, føles godt å få det ut

Venner/kjærester, folk som respekterer meg nok

til å høre, avhengig av hva det handler om og

Mann 7

enig om art av situasjon, eks på skolen

går man til andre studenter, familieproblem-søsken

Generelt bra
diskusjoner under
workshop, særlig
i forbindelse
med
svart-hvitt

Føler mer naturlig å snakke med kvinner, mer vant til
søster og mamma

Prøver å bryte stereotypen med kompisgjengen, merket
"forbedring" litt naturlig og med alder

Vedlegg 10: Øvelse med kvinner og oppsummering

“Workshop” med kvinner og oppsummering

Kvinne 1 og 2

Øvelse (Markus notater)

Porno - lite skam “enkelt”, alle snakker om det på barneskolen liksom

Kjole - ulikt fra person til person, når man begynner å tenke tanken er det en del skam i prosessen til man velger å gjøre det. Man gjør det kanskje hjemme, men mye skam å gå ut med det, føler det tar tid

Husarbeid - enig om lite

Parfyme - enig om lite skam

GI en klem - kommer litt an på hvem man skal klemme, føler de har blitt flinkere, for veninner - har noen som bare ikke liker å klemme

Nakenbilde - føler likt som en klem

Kreft - enig en del

Psykolog - enig om en del skam

Samliv - for dem kommer det an på grunnen, hvis man selv går fra er det mindre skam, men blir man avvist er det skam, litt bedre enn avvist i seg selv pga ulike grunner som ikke er like ille

Avvist - enig om ganske mye

Spiseforstyrrelse - tror veldig mye, tror det er universelt, folk tenker at “å spise er bare å spise” så det er ikke noe big deal, er ikke noe som blir snakket om

Barbere kroppen - tror ikke det er så ille nå lenger som det var. Har mer og mer vendt seg til det. Eks for svømmere og syklere er det for å prestere. Noen som gjør det bare fordi det er digg innimellom, merker det ikke så mye, går jo med klær. Men vet ikke om det gjør det enklere, føler man mer skam fordi man ikke gjør det synlig? Ikke like naturlig i samfunnet for menn, jenter skal gjøre og gutter skal ikke

Kosmetikk - litt som gå i kjole, skam i starten så bygger man seg opp og blir en del av deg.

Kommer an på hvem du er, er det vanlig i en vennegjeng? Sett flere som bruker det, tror det er vanligere

Overgrep - tror den er mest skambelagt av alle her, er liksom ikke noe som skal skje med menn, man skal være så sterk at det ikke skjer, er også skambelagt for menn og kvinne uansett

Arbeidsledig - tror også ganske skambelagt, spør hvor lenge og hvorfor. Forskjell på grunn

Mål - kommer an på målet, stort eller lite, om man har snakket om det eller ikke. Mer sånn “jaja det klarte jeg ikke men det går bra” tenker kvinne 1, kvinne 2 nevner mer skam hvis man ikke når et statusmål som utdanning

Kondomeriet - sykt fra person til person, kvinne 1 møtte på en fnisegjeng med gutter på kondomeriet. Tror ikke skambelagt, men litt kleint, kanskje litt skam, likt som nakenbilde ish Bra nok - avh om man aksepterer for seg selv eller ovenfor andre, kommer an på selvtilitt ovenfor andre, kan fake det. Tror nesten det er verre hos kvinner - kvinne 1. kvinne 2 mener det varierer fra person, kanskje det er mer akseptert for menn å akseptere det, og derfor blir det mer skam hvis man ikke aksepterer det

Prompe - “det burde være flaut”. Noen er bare sånn “hehe. Kommer an på hvilken offentlighet. Er de som har prompekonkurranse. Kanskje flaut, men ikke skam. kvinne 1 tror hun ville skammet seg - “men gutter da...?”

LGBTQ - kommer an på miljø man er i. Hørte om en som var muslim og da var det veldig vanskelig og skammet veldig. Tror det er mer skam i bygda enn i byen, føler seg som den eneste, tror det har mye å si. Tror det er vanskelig og mye skam uansett

Drikke dritings - kvinne 1 føler "det er ingen skam". kvinne 2 føler man tøffer seg mye "ååå dritings lmao". Men kanskje litt skam, de som har det verst kan maskere det med å tøffe seg, hvordan har man det egentlig? Skjuler man det ved å gjøre det tøft?

Teste seg kj.sykdom - vet ikke om er skambelagt, men tror folk bare ikke gjør det. Kanskje man ikke gjør det fordi skam, men tenker heller man ikke gjør det fordi det er tiltak. Men er det pga skam eller andre ting? Føler ikke veldig skambelagt

Komplimenter til kompiser - "føler de gjør ofte". Kommer litt an på hva man sier. Føler man gir mer "status"-komplimenter som kul bil osv, men ikke like mye "bra at du gikk til psyko", men da er det kanskje psyko-delen av det som er skambelagt. Tror ikke å gi komplimenter i seg selv er så skambelagt

Sykelmelde - tror er ganske skambelagt, men begynner å snakkes mer om. Går litt på det samme som arbeidsledig. Kommer litt an på hvorfor man sykemelder seg. Er det psykisk er det mer skambelagt enn fysisk (akkurat samme som mennene sa)

Incel - i miljøet selv hvor man får venner ikke mye, men tror ikke man sier det ut. Er det skam eller? Noen kan føle at de har "forstått verden" så da er det ikke skam i miljøet selv. Også ulike grader av hva man definerer seg som. Kanskje ikke skam å si til folk, men mer å innse "shit det er meg". Tror det er lite skam å innrømme i miljøet det er aksept for det, men mer ellers. Finner trøst i at man finner andre og et community

Kondomer - føler alle gjør det veldig kleint, slags flauhet fordi mange tuller med det. Føler ikke det er mye skam siden man tuller med det, men mange er flauere eller ekle med det og snakker om det og tøffer seg "huhey jeg skal ha sex, skal kjøpe de store", føler lite skam

Dele følelser - føler det blir mer akseptert, men også nivået av følelser man deler. Føler man deler mer overfladisk, men ikke går så mye i dybden. Skam å snakke om at man har det dårlig eller sliter veldig. Noen som klarer det. Tenker litt i lik linje som følelese å bli avvist osv. Føler man seg bra er det nok lettere å dele

Ensom - tror det har blitt mer snakk siste årene. Føler det blir kødda mye med hvis man sier det til noen

Gråte - fort enig om ganske skambelagt

Selvskading - fort enig om ganske mye ish sammen med spiseforstyrrelse

Lege - litt sammen med psykolog føler jeg, kvinne 2 føler litt mindre. Kommer litt an på grunn. Fysisk skade er det ikke så ille, men psykisk tror er mer skam

Være gamer - kommer veldig an på miljø man er i

Miste håret - enig om en del. Knyttet til det maskuline, ser mye sjampoer og greier for å bevare håret

Øvelse (Lili notater)

Se på porno - alle snakker om det, begynner på barneskolen

Gå i kjole - forskjell fra person til person, mye skam hvis man ikke gjør det ute men mindre hjemme. Det tar litt tid å gå i kjole

Gjøre husarbeid - det er ikke skam

Parfyme - ikke skam

Gi en klem - kommer an på hvem man klemmer, men har blitt flinkere, tror ikke det er skam men mer hva man liker. Har venninner som ikke liker å klemme

Sende nakenbilde -

Sjekke seg for kreft

Besøke psykolog -

Samlivsbrudd - menn går bedre ut enn kvinner, hva grunnen er, hvis man selv drar er det ikke skam men hvis man blir dumpet er det mer skam

Bli avvist -

Spiseforstyrrelse - folk tenker det er bare å spise, det er ikke noe som blir snakket om

Barbere - jeg tror ikke det er så ille nå lenger - kvinne 1, har man vent seg til det? Hvis du er svømmer så er det ikke skambelagt, turnere? kvinne 2 kjenner en som shaver armene fordi det er digg, man tenker/legger ikke merke til det heller man går med tskjorte og dekker seg til. Man føler ikke skam fordi det er ikke tydelig? Er ikke naturlig i samfunnet å barbere, sammenligner kvinner og menn

Kosmetikk - man bygger seg opp skam toleransen, det blir bedre etterhver, hvem man er - vennegjeng vanlig så er det ikke skambelagt. Generasjon etter oss, flere gutter som bruker neglelakk, det begynne å bli vanligere

Være offer - veldig skambelagt, det er ikke noe som skal skje med menn, man skal være sterk og det skal ikke vær mulig å skje. Er skambelagt uansett hvilket kjønn, "gjorde du ikke motstand"

Arbeidsledig - veldig skambelagt, spørs hvor lenge og hvorfor

Mål - man har snakket om det til andre eller ikke? Kommer an på målet, stort lite, statusmål

Kondomeriet - tror ikke det er skambelagt men mer kleint som betyr litt skam da

Akseptere at man er god nok - kommer an på ovenfor seg selv eller andre, selvtilitt, er det skam at man aksepterer seg selv? For menn er det ikke like ille ift kvinner, mer skam for menn hvis man ikke gjør det

Prompe - det burde være kleint, folk har prompekonkurranse, det er flaut men ikke like skambelagt?

Jeg ville nok skammet meg - kvinne 1

LGBTQ+ - hva slags miljø man er i, kvinne 1 kjenner en som skammet seg veldig når han var homofil og muslim, man føler som den eneste

Dritings - man tøffer seg for at det ikke er skam å være dritings, hva man gjør når man er full, noen maskerer det og prøver å tøffe seg men vet ikke hva de tenker eller føler

Kjønns sykdom - mange som ikke tester seg, mange som ikke har symptomer, tiltak å gjøre det - stress, flaut å gå til samme helsesøster hver mnd - kvinne 1 fra erfaring, tror det er mer at det er skam/tiltak å gjøre det

Komplimenter - hvis man er nære med en eller komplimentet er om noe stort, skaffet seg bil, kommer an på komplimentet

Sykemeldt - kommer an på hvorfor, hvis det er psykiske grunner så er det mer skambelagt enn fysiske Incel - mindre skam i miljøet, men man sier ikke det til andre, når man kjenner seg igjen så er det flaut (hvorfor sammenligner de det ikke med lgbtq+)

Kjøpe kondom - alle gjør det veldig kleint, en slags skam eller flauhet som tuller med det for kompis, det blir kjøddet så mye med, noen er ekle noen skryter over at de skal ha sex - tøffer seg veldig, kvinne 2 forteller om en 56 år gammel mann som har fått seg dame og sa at han måtte kjøpe store

Dele følelser - hva slags nivå man deler, man kan dele overfladisk men ikke inn i dybden, skam å snakke om dype ting og sliter veldig, noen klarer det, å dele følelser om å bli avvist, sykemeldt er skam

Ensom - blitt bedre de siste årene siden det har blitt mer snakk om det, hvis man sier at man er ensom så koddet man om det, tar det ikke like seriøst

Gråte i offentlighet - sammen med følelser

Selvskading - sammen med spiseforstyrrelse

Besøke lege - føle er mindre enn psykolog, er det en fysisk skade så er det ikke ille, men psykisk er mer skam

Være gamer - er man i en kul gjeng og er gamer så er det litt skam, kommer an på miljø

Miste håret - er skambelagt, det er det maskuline og skambelagt, er mye shampooer som bevarer håret, transplantasjoner

Seksuelt trakassert

Diskusjon (Markus notater)

Hvordan var øvelsen?

Vanskelig å tenke hva andre føler skam på. Veldig individuelt, menn er en stor gruppe, mange retninger man kan tenke, avhengig av samfunnet rundt og erfaringer man har hatt. Mens noen temaer er veldig skambelagte uansett, selvskading, overgrep, det som handler om det psykiske. Blir mer snakk om, men er tabu. Vært en greie fra gammelt av at menn ikke skal være sårbare, "ikke tenke bare gjøre", men innimellom må man tenke litt og.

Hva gjør du?

Ringe venninne sier kvinne 1 med en gang, kvinne 2 føler det er en grense på hvor mye man vil plage andre, kvinne 2 har en litt lav grense for å plage andre så sitter mye med ting selv, litt vanskelig. Psykolog plager man ikke andre siden det er jobben deres, men vanskelig å få time. Når man først er der kan det være vanskelig å få dem til å skjønne helt hva du mener. Kan få hjelp en gang, men som student har man "brukt opp sin sjanse".

Snakke med venner, men noen ganger må man takle på sine måter. Spør noen "hvordan går det" skal man alltid svare "det går bra". Selv ting som ikke er skambelagt er det rart å starte samtale om. Hvis det først blir startet er det lettere å slange seg på. Kan være noe skam fordi man ikke snakker om det. Ulikt hva som er skam basert på venner og miljø. Skam man føler inni seg, og ut når man snakker med andre. Når man tar opp noe føler man skam fordi man tok det opp.

Hva tror du menn gjør?

Tror det er litt likt for menn, men tror det sitter enda lenger inne å ta det opp med venner osv. Kommer an på hvor man er fra og hvilke tilbud som er i nærheten. Eks gutta i byen kan lettere ta tak i psykolog, mens de på bygda "snakker med traktoren". Er jo vanskelig uansett. "Når jeg tenker broren min så aner jeg ikke om han har et problem". Mista jobben under korona, men følte ikke det var skambelagt for han, kanskje fordi corona var det en "gyldig grunn". Tror ikke det var lett, men søkte ikke hjelp.

kvinne 1 mener det går mer i retningen at det begynner å bli greit for menn å snakke om ting. "Jentene snakker jo om ting, og gutta er litt sånn...". Avh fra gjeng til gjeng. Noen bare henger sammen mens andre tar de dypere samtaler

Annet?

"Tror det er et viktig tema å snakke om"

Synes det var litt vanskelig å gjette for menn, blir litt fordomsfullt. *Men er jo ish de fordommene vi er ute etter*

Eks på bygda er det mer fagbrev handymen hvor fokuset er på det man gjør, gikk det bra eller ikke. Utdanning i byen må man gjerne reflektere mer på personlig nivå om seg selv og andre under prosjekter

Diskusjon (Lili notater)

Veldig vanskelig å tenke hva andre tenker skam rundt, alle er så forskjellige, menn er så stor gruppe, er veldig individuell, avhengig av erfaring og samfunnet rundt, andre temaer er skambelagt uansett psykisk er verre en fysisk, menn skal være tøff, ikke si mye og gjøre ting

kvinne 1: ringer bestevennen min

kvinne 2: kan ringe venner, finnes en grense til hvor mye man kan plage andre, man kan sitte igjen med det alene, jeg har prøvd å nådd andre psykolog som jobber med det. Er vanskelig å la dem forstå hva man sliter med (psykolog), kvinne 1 snakker om studieveileder - skjønnte ikke hva hun slet med. Er lett å få hjelp en gang, men hvis man kommer tilbake så har man brukt sin sjanse, virker som om profesjonelle folk ikke har så mye peiling på hvordan man forholder seg til folk som sliter. Man kan takle det på sine egne måter, "hvordan har du det" Det går bra, man må svare det, det er ikke naturlig å snakke om skambelagte ting med mindre det blir tatt opp, siden man ikke snakker om det "miste håret", er det derfor det er skambelagt? Det er to ulike skam: inni deg og utenfor

Menn - holder ting enda mer inni, mer skam å ta hjelp og snakke om venner, hvor man er ifra har mye å si - de på bygda sliter mer å oppsøke hjelp enn i byen, hvis man er student og ting ligger tilgjengelig for deg, kvinne 2 forteller om broren sin - mistet leiligheten under korona, jeg følte ikke for skam nok siden det var pga korona, jeg tror ikke det var lett for han men tror ikke at han oppsøkte hjelp. Kommer an på fra gjeng til gjeng.

kvinne 2 synes det er skamfullt å snakke om skam når det er folk rundt, at man snakker for andre menn.

kvinne 1 syntes det var lettere å se fra menn sitt perspektiv

Kvinne 3 og 4

Øvelse (Markus notater)

kvinne 3 tenker med en gang det er vanskelig å tenke fra en manns perspektiv

Arbeidsledig - føler mer for mann enn dame, enig. Eks arbeidsledig representerer alle menn, alle de andre er kanskje ikke det

Avvist - kommer an på situasjon - person, jobb, studie. Vurderer den på nytt "det er jo ikke kult"

Kjole - Vet ikke om jeg kjenner noen som tør det, ingen som snakker om det så må være mye

Dritings - føler ikke mange skammer seg ute på byen, noe mer hvis man gjør det alene med en vond følelse

Klem - mer lyse siden, men man er også sårbar og kan bli avvist

Ensom - tenker mer trist og kjedelig enn skambelagt, men tror også folk kan skamme seg litt hvis man mangler en sosial krets

Sykemelde - sitter litt langt inne, litt samme som arbeidsledig

Dele følelser - varierer veldig, føler noen absolutt ikke gjør det og noen som litt. Er det pga skam man ikke gjør det? **Litt samme sårbarheten som å gi en klem.** kvinne 3 fra sitt perspektiv føler ikke det er noe menn skammer seg over, men tror kanskje det egentlig er det. Hvorfor er man ikke så flink til det? Skam for å bli avvist/ skjøvet vekk/ sees på som svak?

Komplimenter til kompis - føler jenter er flinkere på å gi komplimenter på småting, virker som det ikke er like "ekte-følt" på samme måte som jenter, gutter mer nonchalant

Kreft - kvinne 3 føler det er noe ingen snakker om selv om det er noe alle bør gjøre. kvinne 4 kjenner folk som er motsatt. Men man snakker jo ikke om det slik som "hva du skal ha til middag". Vanskelig å plassere den

Mål - litt som å bli avvist

Lgbtq - "har vært mer borti at det har vært vondt å komme ut enn bra, i hvert fall for gutter"

Spiseforstyrrelse - har ikke vært borti, så mest sannsynlig skambelagt, er nok mer prevalent enn det man vet

STD - folk flest vil ikke snakke om det, men noen snakker ganske åpent, kanskje ikke vanlig å dele. Prøver å unngå situasjoner hvor man føler skam, men kanskje fornuften trumfer her

Incel - kvinne 3 vet ikke hva det er, kvinne 4 sier det ofte er veldig stigmatisert siden mange av de som fronter det er merkelige. Vondt å komme til den konklusjonen

Husarbeid - føler lite skam i dagens samfunn

Overgrep - enig i mye skam, offeret skammer seg selv om man ikke burde

Porno - for jentene hadde det vært svart, men ikke for menn, fetisher kan være mer eeh

Gamer - ikke skambelagt blant menn, hadde vært mer for kvinner. Revurderer - Kan spille mye hvis man er gamer, alt som går på avhengighet og man vet det selv kan være skambelagt. Tror også flere har et sunt forhold til det. Ikke like ille som andre, men kanskje litt mer enn de trodde

Kosmetikk - tenker mye skambelagt

Lege - menn tenker det er "waste of time", man vil bare "cheate" det. Damer oppsøke for problemer de har hatt nylig, mens menn venter lenge, men mindre enn arbeidsledig eks

Kondomer - tror det kan være litt stolthet i det og, litt flaut, kommer an på hvem du spør

Trakkasert - tenker det er veldig skam, hører aldri om menn i eks #metoo, veldig underdrevet blant menn hvis en jente gjør noe. Skam bundet i at man føler seg hjelpesløs og ikke blir tatt på alvor
Prompe -
Samlivsbrudd - vanskelig, mange faktorer i et samlivsbrudd, lett å si midt på når man ikke vet
Selvskading - enig om mye
Parfyme - enig om vanlig
Bra nok - "hvis det er skambelagt burde det absolutt ikke være det", de vet ikke helt
Psykolog - definitivt på svart side. Hører ikke om gutter som besøker psyko, det sier jo litt
Nudes - man sender jo ikke nakenbilde hvis man er skamfull, heller øyeblikk av stolthet
Barbere - føler det er greit hvis man vil, litt sykklister og sånt som må
Håret - føler mange skammer seg selv om det er vanlig, i hvert fall hvis man er ung
Gråte - føler mer svart
Kondomeriet - enig om midt i ish

Øvelse (Lili notater)

Arbeidsledig - mer skambelagt hvis du er mann enn dame, den gjelde for alle menn, akult for andre menn

Bli avvist - kan være at folk selv skammer seg over å bli avvist

Gå i kjole - jeg kjenner ikke noen som tør å gå i kjole, og ingen som snakker om det eller gjør det

Dritings - er ikke mange som skammer seg over det, skambelagt å gjøre det alene

Gi en klem - man er ganske sårbar når man skal gi en klem, frykten av å bli avvist

Ensom - ensom er jo en følelse og skam er en følelse men er det samme?

Sykemelde - det sitter litt langt inne

Dele følelser - varier veldig, noen menn som absolutt som unngår det og andre gjør litt, er dette pga skam de ikke gjør det? Sårbar når man deler følelser. Jeg synes ikke det er skamfullt å dele følelser med andre, men synes menn det? kvinne 3. Kan føle seg svake eller bli kalt for jente

Kompliment - er ikke ekte følt enn jenter

Kreft - dette er noe folk sjeldent snakker om, alle burde gjøre det sånn som brystkreft. Begge kjærestene har sjekket seg for kreft, en syntes det var greit andre var veldig ubehagelig. **De**

sammenligner de ulike situasjonene

Ikke oppnå et mål -

Lgbtq+ - kvinne 4 har opplevd at det er mer vondt enn bra å komme seg ut for gutter

Spiseforstyrrelse - kvinne 3 har aldri hørt en gutt snakke om spiseforstyrrelse

Kjønns sykdom - folk flest vil ikke snakke om det, mens noen snakker åpent om det

Incel - ofte stigmatisert, folk som fronter det er litt spesielle, vondt å komme til det punktet å innrømme at man er det

Husarbeid - i dagens samfunn så er det ikke skambelagt

Overgrep - offeret skal ikke skamme seg

Se på porno - for jenter er det mer skambelagt, gutter skryter mer av det, fetisjer er mer skambelagt

Gamer - jenter skammer seg mer over dette enn gutter, kommer av avhengighet, man spiller mye hvis man er gamer, alt som har med avhengighet er skambelagt

Kosmetikk - veldig skambelagt

Besøke lege - menn synes det er waste of time, menn vil ikke vite/ta stilling til, helseansgst, menn har ryggproblemer - kvinner oppsøker og løser det raskere

Kondomer - kan være litt stolthet i det og litt flaut,

Undervurderer vi menn sine følelser siden vi har så mange på "lite skam?"

Seksuelt trakassert - kan være lettere å snakke om nå? Metoo, ingen menn som har delt.

Underdrevet - skam, man føler seg hjelpsløs, lite mandig, "ta det som et kompliment"

Prompte -

Samlivsbrudd - den er litt vanskelig, kvinner kommer seg fortere over det, er mange faktorer enn skam

Selvskading -

Parfyme - ganske vanlig

Akseptere at man er bra nok - det bør ikke være skambelagt

Psykolog - definitivt på den mørke siden, hører ikke at gutter besøker psykolog

Nakenbilde - man sender ikke hvis det ikke er skamfullt, er mer stolthet

Barbere - er greit hvis noen vil, syklistene som blir mobbet av å shave leggene

Miste håret - føler det er mange som skammer seg over det, selv om det er helt normalt at det skjer, hvis man er ung da er det skamfullt mister selvtillit

Gråte i offentlighet - den må være på den svarte siden

Besøke kondomeriet - sammen med å kjøpe kondomer

De bytter ut plassen, prompte og ensom og LGBTQ+

Diskusjon (Markus notater)

"Tenker det er mye menn ikke burde føle skam for, som de gjør allikevel i mitt forhold"

Synes det var en interessant øvelse, hadde vært spennende å se ulike perspektiver

De måtte tenke litt ut ifra menn de selv kjenner, og kvinne 4 reflekterte rundt at typen er annerledes og åpen ift "vanlige" menn. kvinne 3 snakket om at brødrene er ganske åpne rundt følelser og sånt, som nok kommer fra moren som er åpen, hvor faren ikke er det, spesielt bror som har slitt med sykdom fra tidlig av. Hva man har lært gjennom oppvekst er viktig.

De synes de var ganske samstemte. Er det bare flaks eller er det generell enighet/samstemmelse blant kvinner?

kvinne 4 - "undertrykker vi menn sine følelser? siden så mye er hvitt"

Generelt god og åpen diskusjon selv blant to som ikke hadde møtt hverandre før da

Diskusjon (Lili notater)

Dette er basert på antakelser, begge har samme oppfatning og kan være representativ for samfunnet.

Jeg lurer på om vi undertrykker menns skam, lite/skam = bagatell. Man relaterer til hvem man kjenner, kvinne 4 føler at skam kan være noe positivt også. kvinne 3 nevner at kjæresten føler mye på skam. De reflekterer om hvordan man blir oppvokst med

kvinne 3: Snakker med noen jeg stoler på, mamma eller kjæresten min

kvinne 4: Kan ta opp med kjæresten min, han undervurderer, han burde være mer medfølelig. Skam er noe man bearbeider selv, kan være fæl på å projecte ting, forsvarsmekanisme å le av ting

Menn: holder det inne, løsningen er å ikke snakke om det. Moren min er veldig emosjonell tilgjengelig men det er ikke faren min.

"Man blir veldig bevisst på hva som er skambelagt og ikke"

Jentekveld spill og cards of humanity

Kvinne 5 og 6

Øvelse

Miste håret - skamfullt for menn, var en som var redd for at kjæresten skulle folate pga han mistet håret. Faren min har mistet håret og sønnen er redd for at det skal skje med han. Virkelig en frykt og ikke gøy. Det er normalt å miste håret, men er fokus på **manddom** miste litt av utseende.

Selvskading - mer normalt med depresjon og angst, men veldig tabubelagt hvis man skulle vært en mann. Men og uansett menn, er ikke det færre menn som driver med selvskading? Men er det fordi de ikke vil snakke om følelser eller skjuler det?

Dele følelser med andre - avhengig av person og oppdragelse, venner og familie. Bromance har blitt mer kultur, nevner opp selvmordsstatistikk. Bromance er å dele følelser men ikke dype følelser - overfladisk

Seskuelt trakassert - veldig mye skam for menn, me too - blitt mer fokus på kvinner men ikke for menn. Er det en grunn til det? Som mann kan ikke snakke om det, du skal være maskulin. Man ser ikke menn snakke om det offentlig

Nakenbilde - burde være skambelagt men er lite skam, det er veldig normalisert blant menn, show

off. Man blir oppfordret og er veldig kult, kvinner for hets fra andre men menn er det veldig kult

Kondomeriet - nevner om å dra med kompisene sine: gjøres for kjødd eller flaut, mindre normalt å si som mann at man har sexleketøy, men for kvinner er det mer åpent

Husarbeid - blir mer normalisert for tiden, spør med kulturen, de tenker på normal norsk mann. Alle vi kjenner gjør det, og er ikke skam. Andre faktor som å være lat kan påvirke

Kompliment - bromance, mer normalt å gi kompliment enn å dele følelser

Akseptere - man har mye å tenke på (ser bra ut, kjæreste, bra jobb, studerer noe høyt) man blir sitt på som mindre verdt, man kompenserer alt, menn har også mange standard men ingen snakker om det. Vi tror at menn har høy selvtillit

Gi en klem - ganske normalt og normalisert, trenger ikke å klemme lenge eller hardt akkurat

Kjønns sykdom - kvinner er flinkere enn det, menn er tøffe og synes ikke det er like viktig

Kosmetikk - dette skjer nesten ikke, dette er kanskje avhengig om man er homofil eller ikke?

Neglelakk har blitt mer normalisert, tiktok boys bruker det mer og Birk ski person. En gløs student er ikke normalt men kanskje dragvoll, spør an på miljø. Har blitt mer naturlig nå, er en type stil. Mye mer blant nyere generasjon. Har mye å si på gjengen også, om det er mange som gjør det i tillegg.

Hipster f.eks. Sosiale medier kan påvirke dette

Kondomer - å kjøpe kondomer krever mye hvis man blir bedt om det - innsatsen, man får jo gratis på skolen. Snakker om mannlighet

Incel - er greit at man kan skylde seg på noe, har en grunn på hvorfor de ikke ligger med noen, er ikke noe du sier til andre offentlig, er nok anonymt, er greit med fellesskap. Må være en fæl opplevelse å definere seg som incel

Gamer - veldig normalisert, føler før så var det nerds men nå er det alle, flere jenter og

Prompe - mer kult enn for jenter, mannekultur - ut med det, kroppslukt, null skam. Sammenligner jenter vs gutter, jenter bæsjer er ikke en greie. Samfunnet har bestemt dette og det er jo naturlig

Barbere - kvinne 6 har fordommer hvis hun ligger med en med nyshavet legger, veldig normalt innenfor idrett, er flaut å si det ut til andre at man barberer seg, er ikke ønsket å si det høyt til andre - man må ha en grunn til hvorfor man shaver.

Samlivsbrudd - blitt veldig normalt ekstremt mange som skiller seg, mer vanlig at mannen forlot deg men ikke motsatt. Tabu for menn hvis de ikke avsluttet det, kan være noe med macho

Porno - ikke så mye å si, se på porno er veldig normalt blant gutter

Dritings - normalt, spør hva som kommer frem - deler masse følelser blant andre, er ikke redd for å bli dritings

Parfyme - blitt mer normalt, manneparfymene er veldig sterk, skal markere territorium, er egne manneparfymers så er ikke skam

Arbeidsledig - mer skamfullt for begge kjønn, hvor er nytte for de? Man skal forsørge familien og er ikke verdt noe hvis man ikke klarer det. Man må tenke på årsakene til hvorfor man er arbeidsledig, det er det minste man kan gjøre for samfunnet. For menn psykiske lidelser pga arbeidsledighet, å innrømme er vanskelig

LGBTQ+ - tøffere for menn enn mann, hvor mange menn er bifil? Er flere kvinner. Gutt som har gjort veldig maskuline ting og kommer inn, kommer til å endre seg pga man føler det er veldig femi med en gang man identifiserer seg som homofil eller noe annet. Hvis gutt er homofil og er i samme garderobe - er redd for at man ser på andre menn fordi de kler seg naken i garderober. Parader er mye farger, men er ikke mange som assosierer seg sånn. Er sjeldent å se en homofil person som er maskulin

Sjekke seg for kreft - å sjekke seg for noe blir skamfullt, er en grunn at flere menn dør av ting siden de ikke vil sjekke seg. Gamle menn som tenker at de ikke trenger å dra til legen. Eldre generasjon er mye mer skamfullt eller de trenger det ikke, klarer seg uten det. Men nå er det mer oppfordret. Kvinne 5 har aldri sitt en mann når hun drar til legen, faren har bare sjekket seg kun 2 ganger. Broren hadde en lymfeknute nedenfor men tok lang tid å sjekke seg.

Besøke lege regelmessig - er det nødvendig å besøke regelmessig? Kreft er en grunn og nødvendig.

Menn vil ikke innrømme at man sliter med noe

Gå i kjole - man må ha en grunn til å gå med kjole og ikke definert seg som homo er veldig rart, man kommer til å få rare blikk av andre. Kvinner går ikke alltid med kjole og er veldig pyntete. Er ikke normalisert siden det er skamfullt + å være annerledes og skille seg ut - er ingen som vil det i Norge Spiseforstyrrelse - hører ikke om noen menn som har det, er ikke like utpreget. Kanskje mer av trening og ha kontroll. Forstår det på som at man ikke er fornøyd med kroppen sin. Man ser for seg at en med spiseforstyrrelse at man er syltynn, og med en gang en mann sier det så får man det innblikket. Å stå frem er mer tabubelagt, man hører ikke det for en grunn

Psykolog - man trenger hjelp med noe og er skambelagt, er mer normalisert for kvinner enn menn.

Menn må være brukbar, man må ha psykiske lidelser for å dra til psykolog - å være ustabil. Å si til folk er skambelagt

Ikke oppnå mål - dette å være brukbar og mannlig, når man ikke får det til og sier det til andre er dårlig. Er skamfullt å innrømme at man bruker masse tid på å oppnå et mål også feiler man, for menn enn kvinner.

Gråte i offentlighet - veldig skambelagt, man må ha en ordentlig grunn til å grine foran andre, "jeg har bare sitt pappa grine en gang i livet mitt" - er så sjeldent, kvinner griner mer og blir fremstilt i filmer og sånt. Hvis en mann griner så sitter det nok godt inn - da sliter man. For menn er det mange som vil grine men som ikke gjør det? En kompis stikker plutselig hvis han vil grine eller unngå følelsesmessige ting

Sykelmelde seg - går litt under arbeidsledig, "Pørni serie - faen så flaut å være sykemeldt"

Offer for overgrep - trakassert er nesten det samme, å gå frem som offer er vondt å innrømme, se for deg en stor sterk gutt som blir slått en som er mindre og svakere er veldig skamfullt. Kvinner er "mindre" sterke og man tenker sånn når man blir overgrepet som mann

Føle seg ensom - litt tabubelagt, er nok mange menn som er ensom spesielt single - blir flere og flere, internett blir en forsvarsmekanisme, å si at man er ensom er tabubelagt ingen vil si det

Bli avvist - dette er ikke noe man vil innrømme, det å bli avvist er veldig skamfullt

Diskusjon

1. Veldig interessant og er ikke ofte man snakker om dette, man snakket lenge om dette fordi dette er aktuelt og kjøddet mye med, avfeier det. Ganske alvorlig å sitte igjen så mye drit. Etter øvelsen fikk jeg en ekkel følelse at det er mye greier menn holder igjen med. Bra med lappene, fikk frem alle aspekter, fikk tenke ekstra om det - opplyst når man får fremstilt alle situasjoner
2. Ingenting som er på skamfullt er noe menn skal skamme seg for, jeg ville vært sjokkert hvis jeg så en mann som har på seg kjole men jeg fikk reflektert mer nå som vi diskuterte om de ulike kjolene. Det er ikke skam men mer unormalt, man tenker ikke at man burde skamme seg for noe. Kvinne 6 hadde blitt flau hvis man hadde gått sammen med en som går med kjole og skal ta følge med henne, litt dårlig å si men ja. Er bare det å skille seg ut er rart - samfunnet er bygget opp sånt. Psykolog - folk som ikke snakker om følelsene sine har fatale ødeleggelser, kan være gamle syn på ting. Å si til andre at man skal til psykolog, man blir "oi" litt unormalt, man ser det ikke på personen som kjole situasjonen f.eks, snakker igjen det om å skille seg ut er unormalt.
3. Skamfulle ting, kvinne 6 snakke med vennene mine, jeg hadde ikke følt noe skam på å dra til psykolog, i vennegjengen er det åpent å snakke om sånt, har veldig mye å si hvem man er med. Kvinne 5 har venner som hun ikke kunne snakket med, noen er veldig lukket og da påvirker det også henne. Kommer an på hvordan man er som person. Å dra til psykolog - seriøse problemer. Prosessen å melde seg på psykologtime gratis - man må dra til fastlege og deretter henvise seg, er et stort hinder å komme seg til psykologen, er nesten gjort litt vanskelig med vilje. Blir fremstilt at når man drar til psykolog så har man seriøse problemer men man burde drar til psykolog for å forhindre at man kommer til det punktet
 1. Hva tror dere menn gjør? De snakker ikke om det, kanskje til sine nærmeste kompis, er mer normalt å snakke med en spesifikk barndomsvenn - ikke i vennegjengen, evt få ut følelser på internett med anonyme folk. Åpne seg opp til

- kjæresten - noen som holder litt igjen, man skal være beskyttende og mandig,
kommer an på hvor trygg man er, kanskje de sitter igjen med en knute i magen for å
åpne seg opp først, kanskje det er jenten som åpner seg opp også følger gutten med
4. Når man skriver det opp på lapper og reflekterer rundt det, får frem alle aspekter som er
veldig spesifikk og fikk se problematikken rundt det, det er mye forskjellig og bunder seg
rundt andre ting. Var en fin måte å få det frem på, problematikken.

Kvinne 7 og 8

Øvelse (Markus notater)

Komplimenter til kompis - enig i lite skam

Nudes - "det er mindre skam for menn i hvert fall", "det er alt for mange som gjør det", kan
være credz og i noen gjenger, men mer enn eks å gi kompliment

Spiseforstyrrelse - "det der er veldig skamfullt"

Selvskading - samme greia

Gamer - "ikke veldig, mange som gjør noe stort ut av det", hun er ikke så fan av det, men
tror ikke skam generelt

Parfyme - mange gjør det, men noen som ikke gjør

Avvist - "veldig skambelagt for mange gutter, reagerer og blir sinte", ikke like mye som
selvskading

Lege - "ville ikke sagt det er skam i det, jeg bryr meg ikke hvorfor folk går til lege", "det er vel
det å snakke høyt om det", i å med at psykisk er så skamfullt for menn og snakke om at man
er sårbar. Men tenker lege er midnre stress "å har idrettsskade"

Kondomeriet - litt uenig, kvinne 7 tror ikke, men kvinne 8 litt. De synes det er gøy, men
kanskje litt for menn

Barbere - føler det er normalt

Kreft - "finger opp i rumpa", men vet ikke om det er skambelagt. "Føler det er mer skam
rundt å snakke høyt om å ha det, å sjekke seg er jo noe alle må gjøre, men tror ikke man
skriker ut om det heller". Tenker man idealmann så besøker han ikke legen selv om det er
mer akseptert nå

Arbeidsledig - "tror det er en del skam" enig, i hvert fall for en mann i samfunnet

Bra nok - "føler det er lite skam utad, men kanskje inni seg selv". Vet ikke helt hva de legger i
det. "En mann kan ikke si at han ikke er bra nok". Venter litt med den

Ikke oppnå mål - enig om litt skam i det

Miste håret - "det er skamfullt", "kommer veldig an på alder, men generelt bryr mange seg"

Kosmetikk - "bliit mer vanlig", "men flestepart av mannlig befolkning bruker ikke neglelakk
osv". "Bruker man det fordi "se på meg", eller de som ikke tenker på det"

LGBTQ - mer aksept for det nå etter tik tok, men samtidig hva tenker alle rundt om det, så
kan være mye skam. Ikke helt svart siden det er mer normalt nå, men fortsatt en del skam

Incel - "det tror jeg er nokså skamfullt"

Psykolog - "snakke om menns psykiske helse er ikke så normalt", "det å kunne si det høyt"

Samlivsbrudd - "føler ikke det er så mye skam for dem, gå gjennom det er jo noe mange
gjør", "men å snakke høyt om det er litt eh, men tror ikke det er så skam"

Ensom - "det er nok skambelagt"

Prompe - "man blir jo flau uansett", men det kan også være "haha", ikke den største tingen man tar med seg videre i livet og ser tilbake på akkurat

Dele følelser - "er nok litt skamfullt det ja", "det tror jeg og", snakker om en serie som får fram at det er vanskelig

Kondomer - "det er bare credz det, viser at man er seksuelt aktiv"

Sykemelde - enig om en del, "hvis det har med at du er utbrent/ noe psykisk i hvert fall"

Kjole - bedre enn før, men enda skamfullt, "håper det ikke skal være mer lgbtq", "mye her jeg ikke er enig i personlig"

Trakassert - "kommer an på hva man legger i det for en mann, er noe helt annet enn for en dame", snakker om at man ser kanskje ikke på det samme som trakassering, men å stå fram om det er nok mye

Overgrep - litt samme greia

Gråte - enig i mye, men ikke like ille som de verre, "tror en som genuint gråter i offentligheten føler mye"

Kj.sykdom - "det bør ikke være skam, jeg synes ikke skam, er det så skamfullt?", er vel verre å ha det enn å teste seg

Porn - "neei, er det så flaut da", "hvis man blir ferska kunne man følt skam", men ikke innad i vennegjengen, nesten verre å ikke gjøre det, enig om lite

Dritings - "noen synes det er veldig kult"

Husarbeid - kvinne 8 føler ikke mye, kvinne 7 tenker det kan komme an på og hva du sammenligner deg med. ikke like skambelagt som før at menn lager mat, kanskje mer hvis han vasker gulvet. Hadde overraska litt, men vet ikke om skam. Kommer an på hvilken type mann

Klem - "gi en klem, nei er det det da? mange som gir en klem når de møter kompis", mange som ofte gir en slags klem

Bra nok take 2 - "er det skam at en mann aksepterer at han er bra nok?", "tenker du typisk mann så skal han ikke tvile på seg selv", "føler det er en del hvis han ikke aksepterer å være bra nok siden det er en forventning utenfra at han ikke skal tvile", "men at han aksepterer at han er bra nok tenker jeg ikke er"-kvinne 7, "det betyr at du har gått inn i deg og sagt at man er bra nok som man er, men det er jo sånn jenter gjør å tenke på seg selv" - kvinne 8. "det er en forventning at han skal det, så da er det good, men hvis han ikke gjør det..., men å tenke på det i det hele tatt kan være litt"

Diskusjon (Markus notater)

Hvordan var øvelsen?

Greit å minne seg litt selv på og sette seg inn i hva mannfolk synes, lett å si hva jeg tror.

Ulike vinklinger man kan ta, menn generelt kan jo være mye. Er jo ikke så mye stereotypisk mann igjen nå om dagen

Besøke psyko var mørk, bør de skamme seg - "nei" samstemt! "Fordi det er bra å få ting ut og sette ord på ting, kan hjelpe med å utvikle seg selv". "Satt den der fordi, der er ikke like mye fokus på menns psyke og blir ikke snakket om høyt, så det er ikke så kjent. Ofte kvinnedominert med kjendiser som snakker om det, typisk kvinneting å gjøre, strider mot mannsidealet". Er generelt mer fokus på kvinners psykiske helse, skulle være sårbare

Ikke oppnå mål - går inn på typisk mann, burde ikke skamme seg, alle feiler jo

Dele følelser - mener man ikke burde skamme seg, litt det samme som diskusjonen om psykolog

Hva gjør de?

kvinne 7 går til en venn, kommer an på hva det er snakk om. Snakke med trygge personer, mamma, pappa, bror. Noen ting er lettere med venninne enn mamma, og omvendt. Enig.

Hva tror dere menn gjør?

Går til trygg person, men kan være ulik dybde og på en litt annen måte enn kvinner (det med å holde seg litt mer på overflaten)

Annet?

Spennende oppgave som får oss til å prøve å se fra menn sin side, lettere for oss å sette oss inn i egen situasjon, men får reflektert mer ved å tenke fra annet perspektiv.

Skammen i å si det høyt og å så skulle søke hjelp, og hjelpen ikke er så lett å finne. kvinne 7 kjenner en som har sagt at han går til psyko, "det tok litt tid, han sa det selv"

Øvelse (Lili notater)

Kompliment -

Nakenbilde - mindre skam for menn, dickpick er ikke det samme som nakenbilde, kan også være creds

Spiseforstyrrelse

Selvskadning - er veldig skambelagt

Gamer - er ikke det er skambelagt lenger, er mange som gjør det stort nå og tjener penger av det

Parfyme - mange gjør det men ikke alle

Avvist - mange reagerer med å bli sinte

Besøke lege - vi bryr oss ikke når folk drar til legen, jeg har idrettsskade, en macho mann besøker ikke regelmessig

Psykiske lidelser er mer skamfullt fordi man er sårbar

Kondomeriet -

Barbere - det er lite skam, er normalt

Kreft - å snakke høyt er skam, å sjekke seg er noe alle må gjøre uansett, man skriker ikke ut at man har sjekket seg

Arbeidsledig - lagt til at man skal forsørge

Bra nok - en mann kan ikke si at man ikke er bra nok - kvinne 7, en mann skal ikke tvile på seg selv, er en forventning at en mann skal akseptere seg selv, men er mer skambelagt å ikke gjøre det. Dette er en jentegreie at man overtenke, ikke for menn.

Miste håret - kommer an på alder, men veldig skambelagt, mange sliter med det, ikke som at vi bryr oss akkurat

Kosmetikk - de fleste bruker ikke neglelakk

LGBTQ+ - mer aksept for det nå spesielt etter sosiale medier, hva venner og familie tenker?

Incel - skamfullt

Psykolog - skamfullt, menn psykiske helse er ikke normalt å snakke om, det å kunne si det høyt er høyere terskel

Samlivsbrudd - er ikke mye skam her, å oppleve dette er normalt men å snakke om det høyt er litt mer vanskelig

Ensom - skambelagt

Prompe - jeg tror ikke at folk synes ikke det er skambelagt, er flaut men er litt "haha" og, man tar det ikke med seg videre i livet at man husker når man promptet

Dele følelser - nevner om rådebank, er vanskelig å dele følelser - de får det frem

Kondomer - viser at man er seksuell aktiv, er creds det

Sykemeldt - hva er det, psykisk eller fysisk

Gå i kjole - er skamfullt

Det er mye jeg ikke er enig med når jeg plasserer for menn

Seksuelt trakassert - hvis man står frem for det er det skambelagt

Gråte - skambelagt, hva med folk som griner på fotballbanen

Kjønns sykdommer - bør ikke være skambelagt, jeg synes ikke det, er verre å ha kjønns sykdom enn å teste seg - man tenker på sikkerhet/helse

Porno - er det så flaut da? Hvis man blir fersket så hadde man følt på skam, men ikke innad i vennegjengen. Er verre hvis man ikke ser på porno

Dritings - noen synes det er kult

Husarbeids - menn lager mat er ikke skambelagt som før, men oppvask og vasker gulvet i 2 uker i strekk er mer overraskende at de gjør det

Gi en klem -

Diskusjon (Lili notater)

Ikke oppnå et mål, synet samfunnet har for en mann - at man ikke får til noe kan være skamfullt for en mann. Vi synes ikke det bør være skamfullt, mannfolk skal ta av seg familie og forsørge. Det å ikke få til noe, går imot hva du skal gjøre som en mann, tilbake i historien.

Dele følelser med andre, personlig synes jeg ikke det er skamfullt. Er det samme som å gå til psykolog, vanskelig å være sårbar. Hva med positive følelser? Er mer akseptabelt. Spørs og i hvilken grad man deler følelser med. Er mer skam å få det ut, hvordan har du det? Er en stilleaksept blant menn, jeg har det kjøpt "jeg forstår" Man tar det ikke seriøst nok. Kommunikasjon mellom menn og kvinner er annerledes

kvinne 7 går til en venn, kommer an på hvilken situasjon - noen ting er lettere å snakke om, trygge personer som familie eller venner

Hva med menn? Å gå til en trygg person, forskjell på dybden - på en annen måte enn kvinner

Oppsummering av Workshop kvinner

Når kvinnene gjennomførte øvelsen, var det generelt god og åpen diskusjon til tross for at noen ikke kjente hverandre. De fleste kvinnene føler at menn deler mer overfladisk og går ikke så mye inn i dybden. Det er også lett å bruke humor for å skjule alvor, som for eksempel å si at man er ensom, kan ofte bli "køddet" med. Psykiske utfordringer er mer skambelagt for menn enn for kvinner, siden man ikke skal være sårbar men mandig. Noen situasjoner er individuelle fra person til person, mens andre situasjoner er bare skambelagte uansett. Fra kvinners perspektiv er det en del kjønnsroller som henger igjen, selv om de ikke er bevisst på det selv. De syntes det var vanskelig å sette seg i menn sitt perspektiv siden man har ikke egne personlige erfaringer å bygge på, men baserer seg heller på andre menn som de kjenner samt kjønnsroller, forventninger fra samfunnet og fordommer. De fleste kvinnene prøvde å plassere de ulike situasjonene ut ifra om noen menn som de kjenner har gjort det samme.

Øvelsen viste også at kvinner er interesserte i å se, og diskutere, rundt menns skam (og skam generelt), og var interessert i å se menns perspektiv på øvelsen. Mulige og villige samtalepartnere for menn, hvis det blir mer naturlig for menn å bli bevisst på egen skam og ville ta opp slikt uten å føle seg som en byrde?

Quotes:

- "Selv ting som ikke er skambelagt er det rart å starte samtale om. Hvis det først blir startet er det lettere å slange seg på."
- "Når man tar opp noe (skamfullt) føler man skam fordi man tok det opp."
- "(for menn) Tror det sitter litt enda lenger inne å ta det opp med venner."
- (komplimenter til kompiser) "Føler jenter er flinkere på å gi komplimenter på småting, virker som det ikke er like "ekte-følt" på samme måte som jenter, gutter mer nonchalant."
- "Undervurderer vi menn sine følelser siden vi har så mange på lite skam?"
- "Tenker det er mye menn ikke burde føle skam for, som de gjør allikevel i mitt forhold"
- "Man blir veldig bevisst på hva som er skambelagt og ikke" (etter å gått gjennom øvelsen)
- "Etter øvelsen fikk jeg en ekkel følelse at det er mye greier menn holder igjen med. Det var bra med lappene (situasjonene) som fikk frem alle aspekter. Man fikk tenke ekstra om det og opplyst når man får fremstilt alle situasjoner."
- (Åpne seg opp til kjæresten) Noen som holder litt igjen, man skal være beskyttende og mandig, kommer an på hvor trygg man er, kanskje de sitter igjen med en knute i magen for å åpne seg opp først, kanskje det er jenten som åpner seg opp også følger gutten med."
- "Når man skriver det opp på lapper og reflekterer rundt det, får frem alle aspekter som er veldig spesifikk og fikk se problematikken rundt det, det er mye forskjellig og bunder seg rundt andre ting. Var en fin måte å få det frem på, problematikken."
- "Kommunikasjon mellom kvinner og menn er annerledes."
- "Vi tror menn har høy selvtillit."
- "Spør noen "Hvordan går det", skal man svare "Bra"" **det er ikke naturlig å gå inn på skamfulle ting bare i en casual situasjon som det**
- "Tror menn holder mer inni seg og at det er skam å ta det opp med venner"

- "Ingen som snakker om det (å gå med kjole), så da må det være mye skam". "Hører ikke om gutter som besøker psykolog, det sier jo litt" [samme perspektiv som menn hadde. Blir noe mer "kjent" kan det oppfattes som mindre skam](#)
- "Dele følelser har litt samme sårbarheten som å gi en klem. Man risikerer avvisning" [avvisning er relevant ift skam, men også det å gi dem en "grunn" til å ta det opp \("hva synes du om dagens ord?"\) kan gjøre dette til en mindre sårbar situasjon](#)
- "Man snakker ikke om sånt på samme måten som "Hva skal du ha til middag?"
- "Synes det var en interessant øvelse. Hadde vært spennende å se ulike perspektiver"
- "Som mann kan du ikke snakke om det, du skal være maskulin" [Viser en underliggende tanke om at å være maskulin betyr å ikke snakke om slikt, men mennene klarte det jo fint under riktige omstendigheter](#)
- "Veldig interessant og er ikke ofte man snakker om dette, man snakket lenge om dette fordi dette er aktuelt og køddet mye med, avfeier det. Ganske alvorlig å sitte igjen så mye drit. "
- "Jeg hadde ikke følt på skam for å dra til psykolog, i vennegjengen er det åpent å snakke om sånt, har veldig mye å si hvem man er med. har venner som hun ikke kunne snakket med, noen er veldig lukket og da påvirker det også henne. Kommer også an på hvordan man er som person" [å promotere en kultur hvor åpenhet er vanligere \(bla via bevissthet\) kan bidra til dette? Men også målrettet mot spesifikke](#)
- "Det er bra å få ting ut og sette ord på det, kan hjelpe med å utvikle seg selv". Det er ikke like mye fokus på menns psyke og blir ikke snakket om høyt, så det er ikke så kjent." [at noe er kjent spiller jo også på dette med å være bevisst på egen psyke](#)

Vedlegg 11: Link til high-fidelity prototype

<https://www.figma.com/file/fBzW5g5cFU9kBOKcQrsfgr/Prototype?node-id=206%3A1024>

-

Vedlegg 12: Gjennomførelsesplan av individuell brukertest

Individuell brukertest

Situasjoner:

- å være ensom
- å bli avvist

Hei og introduksjon. Hva driver vi med og hvorfor er du her?

Hei vi heter....vi driver med en masteroppgave innenfor industriell design hvor vi jobber med temaene menns psykiske helse og skam. Skamfølelsen er en viktig følelse vi alle har, og som alle føler på i ulike grad i ulike situasjoner, den kommer fra ting vi lærer og erfarer og er viktig for hvordan man ser seg selv. Vi undersøker hvordan denne følelsen kan knyttes til menns psykiske helse, og hvordan vi som designere kan bidra her. Etter å ha utforsket området mer generelt har vi valgt å fokusere på bevisstgjøring og åpenhet rundt ens egen skamfølelse, og i forbindelse med dette driver vi og designer en app som vi vil at dere skal teste så vi kan få tilbakemelding på.

I den forbindelse har vi laget en digital prototype, altså en forenklet versjon som "egentlig" ikke fungerer, men er en visuell representasjon av hvordan den kan se ut og fungere, med noe begrenset funksjonalitet.

Testen kommer til å skje ved at du får gå gjennom og utforske appen, hvor vi gir deg noen oppgaver underveis. Vi kommer også til å spørre litt åpent hva du tenker om ulike elementer, og gjerne tenk høyt underveis. Vi kommer også til å notere underveis, men alt vil anonymiseres.

Disclaimer: vi er ute etter ærlige meninger. Hvis du står fast eller det er noe som ikke gir mening så er det vi som har gjort feil, ikke du. Så vi tester appen, ikke deg :)

Er det noe du lurer på før vi begynner?

Gjøremål:

1. **registrere bruker** - hva tolker de fra intro teksten?
2. **Forside + plassere dagens situasjon på tavle** - Hva tolker du ut ifra det du ser her? *Se litt hva han sier før vi spør mer, kanskje ulike spm basert på svar*
Hva tror du at du skal gjøre her og hva formålet med siden er? Gir dette mening med en gang etter bare å ha lest tekst under registrering? Hva tror du notater innebærer? Hva tenker du når du ser hurra-greia?
3. **skrive notater til ordet** - Hva tenker du når du ser denne siden? Hva tenker du om hjelpetekstene som er der?
4. **se for deg at du har brukt denne appen i hele 2022 og du vil nå se tilbake på situasjoner du plasserte i januar måneden** - Hva tror du dette er? "Se for deg at du brukte denne forrige måned." Hva tenker du om at tidligere tavler lagres?
5. **legge til en venn** - Hva tror du x og check betyr? Hva tenker du når du ser at en venn har plassert situasjonene? Hva tenker de om å ikke se venners plassering i appen?
6. **akseptere venneforespørsel** - hvordan fungerte dette? Hvordan finner venner deg?
7. **lese "om"-siden** - hva forstår de om appen ut ifra dette? Er dette nødvendig?

8. **plassere en ny situasjon på tavlen** - "se for deg at det er i morgen", den forrige man plasserte er der fortsatt fadet ut

Spørsmål etterpå

- umiddelbare tanker om det du nettopp var gjennom?
- rundt hva de tenker om verktøyet, er det noe de ville brukt, hvordan, **hvordan føltes det å reflektere individuelt**, hva tenker du om det sosiale aspektet ved appen, statistikk og vennefunksjonen?
- Behov for å endre ords plassering? Hvor ofte vil man ha nytt ord? (1 og 1 hver X dag, eller en bunke med X ord med en gang?)
- Hvilke følelser gir det visuelle?
- forklare det om at vi vil oppfordre til snakking, hva tenker du om det?

Vedlegg 13: Notater fra individuell brukertest

Individuell brukertest

Bruker 1

Gjøre mål:

1. **registrere bruker** - hva tolker de fra intro teksten?

"Appen er laget for å gi deg mer info om følelsen og hvordan man kan være komfortabel med skam"

2. **Forside + plassere dagens situasjon på tavle** - Hva tolker du ut ifra det du ser her? *Se litt hva han sier før vi spør mer, kanskje ulike spm basert på svar*

Hva tror du at du skal gjøre her og hva formålet med siden er? Gir dette mening med en gang etter bare å ha lest tekst under registrering? Hva tror du notater innebærer? Hva tenker du når du ser hurra-greia?

"Du skal selv vurdere hvor mye skam du føler av å være ensom" skjønnte sidens mål
"ser for meg å trykke på tavlen et sted fra mørkt til hvitt" (ville trykket direkte på tavlen med en gang) men denne gikk igjen for flere

-måtte forklare plasser knapp

beskrev plassering "føler seg veldig sårbar når man er ensom, særlig i dagens samfunn når folk er så sosiale og connecta føler man seg ekstra utestengt"

"ville bekreftet plassering"



spurte om plasser-knapp

"følte øverste knapp var overflødig, boks med en gang og bare bekrefte plassering" "føltes intuitivt å bare trykke med en gang"

-ting kommer opp

"kjekt å få litt feedback om hva du tenker ift andre personer"

"antar notater er en plass du kan loggføre litt"

3. **skrive notater til ordet** - Hva tenker du når du ser denne siden? Hva tenker du om hjelpetekstene som er der?

"vet ikke om dette er default notater eller notater jeg har laget, men ser i hvert fall intuitivt ut"

-trykker på øverste for å skrive noe "det var greit"

"gode spørsmål som får deg til å tenke"

"supert" å lage eget notat

"lukker den seg selv eller, ja det funker" når han trykket på lukk

4. **sjekke en tidligere tavle** - Hva tror du dette er? "Se for deg at du brukte denne forrige måned." Hva tenker du om at tidligere tavler lagres?

-gå til tidligere tavler

gikk først tilbake til hjem

men skjønte meny da vi sa "arkiv"

prøvde å klikke på motivasjonsboks, "kan hende det hadde kommet litt mer statistikk", "kan også hende det bare kommer en liten animasjon" forventning om at denne er litt mer

"tror dette er det man har svart tidligere"

skjønte ikke helt at man kunne klikke på post its, kanskje hvis en var markert fra før (den siste)

5. **legge til en venn** - Hva tror du x og check betyr? Hva tenker du når du ser at en venn har plassert situasjonene? Hva tenker de om å ikke se venners plassering i appen?

gikk riktig til vennsiden

"føler check og x er litt forespørsler" hørte også flere ganger at folk trodde dette var forespørsler

"etter å ha lest teksten skjønte dagens situasjon"

hvordan ville du funnet navnet mitt?

"ville søkt på vanlig navnet (markus vågran)"

brakte meny for å gå tilbake til vennside

prøvde avbryt andre gang etter å tenke litt, men virket ikke helt intuitiv

ser at han har fått en forespørsel selv uten at vi sa noe

bekreftet

-"legger du til en ukjent person?"

"ja jeg vil høre hva andre folk synes"

utbytte av vennside?

"personlig spørsmål, ville kun hatt mine nærmeste i appen her, ville ikke lagt til en random"

hva tenker du om ja/nei

"gir meg ikke så mye å vite at de har plassert, men skjønner det kan bli litt mye å dele plassering"

6. **akseptere venneforespørsel** - hvordan fungerte dette? Hvordan finner venner deg?

7. **lese "om"-siden** - hva forstår de om appen ut ifra dette? Er dette nødvendig?

trykket riktig i meny for å komme dit

"fin info om formålet til appen og det man kan gjøre"

"er så nødvendig som en om side er, fleste apper har men ikke alle bruker"

8. **plassere en ny situasjon på tavlen** - "se for deg at det er i morgen", den forrige man plasserte er der fortsatt fadet ut

“nå er det allerede en boks der, er det noe jeg har svart tidligere?”
“ er det det jeg har svart tidligere på samme situasjon, eller samme”
-lili sier å være ensom
plasserte neste situasjon

var ikke sikker på om man får samme situasjoner i sirkulasjon, så om det var tidligere svar du har gjort på samme situasjon før
det å se tidligere situasjoners svar med en gang kan gi bias, kanskje etter man har plassert så kan man se de andre “så man ikke blir lurt”



Spørsmål etterpå

- umiddelbare tanker om det du nettopp var gjennom?

“kult konsept, blir mer selvbevisst på hva man tenker. Få en fargepalett eks over hvor mye skam man har følt det siste året for å se utvikling kan gi deg et perspektiv. Arkivet nå er det litt gjemt vekk hva du tidligere har følt. Farge som kan gi snitt”

hadde ikke tid så måtte kutte her

- rundt hva de tenker om verktøyet, er det noe de ville brukt, hvordan, hvordan føltes det å reflektere individuelt, hva tenker du om det sosiale aspektet ved appen, statistikk og vennefunksjonen?
- Behov for å endre ords plassering? Hvor ofte vil man ha nytt ord? (1 og 1 hver X dag, eller en bunke med X ord med en gang?)
- Hvilke følelser gir det visuelle?

Bruker 2

Gjøre mål:

1. **registrere bruker** - hva tolker de fra intro teksten?

leser intro tekst

"kort intro om hva appen skal bidra med og hva jeg går til"

2. **Forside + plassere dagens situasjon på tavle** - Hva tolker du ut ifra det du ser her? *Se litt hva han sier før vi spør mer, kanskje ulike spm basert på svar*

Hva tror du at du skal gjøre her og hva formålet med siden er? Gir dette mening med en gang etter bare å ha lest tekst under registrering? Hva tror du notater innebærer? Hva tenker du når du ser hurra-greia?

"ville trykt en plass på tavla" tenker han først så kommer dotten hvis den ikke allerede er der, så kommer bekreft

"ser så plasser situasjon"

"det er ikke....vet ikke hva jeg skulle skrive her lol, men han plasserte ganske likt som

"sånn som samfunnet er i dag, er du alene og ikke finner på så mye er det kjipt. Folk bryr seg ikke så mye om de som er ensomme, eller de bryr seg, men setter dem i en egen bolk"

"ville så trykt bekreft plassering"

3. **skrive notater til ordet** - Hva tenker du når du ser denne siden? Hva tenker du om hjelpetekstene som er der?

gikk selv inn på notater

"her kan jeg skrive inn det jeg tenker"

lagde nytt notat

"vil tro det er mine notater hvor jeg kan reflektere over det jeg har svart"

"er de delt eller mine egne?" usikker på om notatene var private

tilbake til forside

"hvem er disse 15, har de plassert lengre til venstre, litt mer?"

"kjekt å få litt info. kommer an på person, men vet ikke om 15 er mye eller lite"

4. **sjekke en tidligere tavle** - Hva tror du dette er? "Se for deg at du brukte denne forrige måned." Hva tenker du om at tidligere tavler lagres?

gjettet riktig meny

kommenterte rekkefølge "er det fordi er nyeste først, ville synes det ga mer mening med januar så ned, men er ikke fasit"

trykker gjennom og ser på lappene

"enig i sykemelde seg, uenig i miste håret"

"tolker at det er jeg som har plassert, eller vet ikke om det er meg, kanskje det er kampanjer med andre som har svart"

"hvem bestemmer kategoriene (situasjoner), kommer appen med forslag?"

hvor mange/ hvor ofte?

"daglig for ofte, 1-2 ganger i uka, hadde ikke giddet å svare hver dag"

"ser for meg det ikke er en forskjell på høyden, lettere å se her enn når bare en på forsiden"

5. **legge til en venn** - Hva tror du x og check betyr? Hva tenker du når du ser at en venn har plassert situasjonene? Hva tenker de om å ikke se venners plassering i appen?

gikk på profil og trykket legge til venn

"ville søkt etter brukernavn eller fulle navn"

6. **akseptere venneforespørsel** - hvordan fungerte dette? Hvordan finner venner deg?

ser forespørsel

aksepterer

"om den personen har svart på denne (forsiden) for i dag, basic vennsystem, kan kanskje trykke på 3 dotter for å slette"

"forteller noe om hvor aktive de er og om de er villige til å svare, se at de har svart kunne motivert meg til å svare. Vet ikke om jeg ville åpnet appen bare for å sjekke om vennene ville ha svart...eller kanskje faktisk"

"x og check ser litt halvveis ut som knapper"

7. **lese "om"-siden** - hva forstår de om appen ut ifra dette? Er dette nødvendig?

valgte riktig ikon

"informativ og fin tekst som kan bidra til å make a change"

8. **plassere en ny situasjon på tavlen** - "se for deg at det er i morgen", den forrige man plasserte er der fortsatt fadet ut

"endra seg fra sist"

"ville plassert, gått inn og skrevet notater"

"trodde gamle dott var noen andre sin, eller var der så jeg kunne bevege på den"

måtte forklare at det var gårdsdagens

"det gir ikke mening"

"synes notater er lettere å bruke siden det er kategorier å ta utgangspunkt i", "ville kommet litt an på situasjonen, kanskje noen dager og andre dager ikke"

Spørsmål etterpå

- umiddelbare tanker om det du nettopp var gjennom?

"kul litt gamifisert av et veldig aktuelt tema. jo fler som bruker det jo mer vil det hjelpe, legge til folk og se om de har svart, statistikk. Se hvor mange som bruker det og hvordan, og samlet informasjon. Nyttig konsept"

- rundt hva de tenker om verktøyet, er det noe de ville brukt, hvordan, hvordan føltes det å reflektere individuelt, hva tenker du om det sosiale aspektet ved appen, statistikk og vennefunksjonen?
- Behov for å endre ords plassering? Hvor ofte vil man ha nytt ord? (1 og 1 hver X dag, eller en bunke med X ord med en gang?)
- Hvilke følelser gir det visuelle?

"passet greit, ikke noe veldig sykt. ikke som lek, fremstår litt seriøst, minimalistisk, enkelt og greit, for det man trenger"

forklarer det om at vi vil oppfordre til snakking, hva tenker du om det?

"hvis man har mange venner man kan se har svart kan det være litt enklere å snakke om dagens situasjon. kanskje kunne arrangere meetups om dagens situasjon kanskje som en ekstra greie, men nå er det enkelt og greit med de man kjenner"

"i første omgang de mest nærmeste vennekrets og kanskje noen litt lenger ute. Ikke i utgangspunkt familie, nærmeste vennegjeng av gutter"

Bruker 3

Gjøremål:

1. **registrere bruker** - hva tolker de fra intro teksten?

[ryddig side](#)

"fin tekst, leverer dere på det så er det absolutt positivt"

2. **Forside + plassere dagens situasjon på tavle** - Hva tolker du ut ifra det du ser her? *Se litt hva han sier før vi spør mer, kanskje ulike spm basert på svar*

Hva tror du at du skal gjøre her og hva formålet med siden er? Gir dette mening med en gang etter bare å ha lest tekst under registrering? Hva tror du notater innebærer? Hva tenker du når du ser hurra-greia?

"Det er en oppgave her"

Går til plasser situasjon

"Plasserer boksen ut ifra hvor skamfullt det er å være ensom?"

bekrefter personer

"oi 15 personer ja" poengterte han med en gang

[trykker på notater](#)

3. **skrive notater til ordet** - Hva tenker du når du ser denne siden? Hva tenker du om hjelpetekstene som er der?

"gode åpningsforslag på notater. Kan være folk vil føre inn erfaringer. Vil jeg endre er også naturlig, man vil jo ikke være ensom"

"positivt å kunne lage eget notat, kan være interessant å reflektere litt"

Nevnte at han påpekte 15 personer

Tenker 15 personer boksen er "veldig viktig og er en av kjernene i prosjektet. Du er ikke ensom hvis 15 personer mener det samme, du står ikke alene i situasjoner"

4. **se for deg at du har brukt denne appen i hele 2022 og du vil nå se tilbake på situasjoner du plasserte i januar måneden** - Hva tror du dette er? "Se for deg at du brukte denne forrige måned." Hva tenker du om at tidligere tavler lagres?

valgte arkiv "oversiktlig sånn sett"

så valgte januar

klikker på lappene, har det litt gøy med å se gjennom "digger personene som er enig i at det er lite skam"

"en stor del av refleksjonen er å se tilbake, ikke nødvendigvis for å mimre"

5. **legge til en venn** - Hva tror du x og check betyr? Hva tenker du når du ser at en venn har plassert situasjonene? Hva tenker de om å ikke se venners plassering i appen?

går på profil

"oi jeg har fått venneforespørsler" (tror vennene er forespørsler, kanskje pga kryss og check)
ville søkt etter fullt navn, evt forespurt brukernavn på en ekstern plattform
er usikker på om knapp i meny eller avbryt for å gå tilbake, tenkte på en tilbake-funksjon umiddelbart

"hva innebærer "plassert dagens situasjon"?"

leste ikke den først ^

ser forespørsel og godtar venn

trodde check var folk han hadde lagt til, og at kryss var folk som ikke var lagt til og måtte godkjennes

6. **akseptere venneforespørsel** - hvordan fungerte dette? Hvordan finner venner deg?

7. **lese "om"-siden** - hva forstår de om appen ut ifra dette? Er dette nødvendig?

"fin tekst. er alltid verdifullt når det oppfordres til å prate om venner, men også helsepersonell eventuelt. Er ikke skam i å prate med psykolog osv"

8. **plassere en ny situasjon på tavlen** - "se for deg at det er i morgen", den forrige man plasserte er der fortsatt fadet ut



"ny situasjon ja, dagens situasjon"

“det er 27 personer som har blitt avvist før ja”

“det var vel sånn ca der jeg puttet den forrige, tenkte umiddelbart det var min skamfølelse relatert til forrige situasjon”

Spørsmål etterpå

- umiddelbare tanker om det du nettopp var gjennom?

“interessant, mye nytt, tror “kult” med andre personer er et stort selling point og verdifullt. Oversiktlig”

- rundt hva de tenker om verktøyet, er det noe de ville brukt, hvordan, hvordan føltes det å reflektere individuelt, hva tenker du om det sosiale aspektet ved appen, statistikk og vennefunksjonen?

individuell - “kombinasjon mellom plassere, feedback på antall personer som føler samme, vet ikke om kult er riktig ord men fint, notater er kjekt å ha når man først skal reflektere den daglige situasjonen så kommer det helt noen tanker rundt situasjonen - kommer sikkert fram noen nøkkelord det kan være greit å notere for

sosialt - “kan være lettere muligens å åpne seg til folk man ikke kjenner så godt og. Får et sosialt nettverk. Diskutere dagens situasjon er naturlig. Vet ikke om man kan utveksle notater og kanskje hvis man føler det er naturlig hvis man snakker med en kompis?”
Må ikke være gjennom appen at man snakker, trenger ikke være nytt medium, men kan være grunnlag for en naturlig samtale”

det må være noe når man har hotlines og chattetjenester at man får sosialt nettverk som man kan dele i den appen, det føyer seg inn med rekke av ting som funker for folk. Vi har vært gjennom en pandemi som har gjort det vanskelig å snakke face to face. Hva kan du gjøre med vennedelen? Diskutere dagens situasjon er naturlig å snakke om, ny situasjon man kan forholde seg til, man kan snakke med de vennene man har. Utveksle notater og nødvendigvis? Om man føler det er naturlig å dele og ikke ha det for seg selv. F.eks svart mer til venstre enn det du har. Hvordan fungerer interaksjonen med venner? Man må bare huske å svare dagens situasjon. Vil ikke se for seg at det er et nytt SOME. Men heller se hva dine venner/snakke om er mer naturlig.

- Behov for å endre ords plassering? Hvor ofte vil man ha nytt ord? (1 og 1 hver X dag, eller en bunke med X ord med en gang?)

“tror ikke 1 i mnd er tilstrekkelig. Hver dag...det er jo lavterskel å plassere og notere litt hver dag, vanskelig å si. Hver dag eller 1 i uken. Minst en i uken”

- Hvilke følelser gir det visuelle?

“ryddig, ikke for mye som slår meg i fjeset når jeg åpner”

Bruker 4



Gjøre mål:

1. **registrere bruker** - hva tolker de fra intro teksten?

Registrering gikk helt fint.

2. **Forside + plassere dagens situasjon på tavle** - Hva tolker du ut ifra det du ser her? *Se litt hva han sier før vi spør mer, kanskje ulike spm basert på svar*

Hva tror du at du skal gjøre her og hva formålet med siden er? Gir dette mening med en gang etter bare å ha lest tekst under registrering? Hva tror du notater innebærer? Hva tenker du når du ser hurra-greia?

Tavle tar mye fokus på forsiden, dagens situasjon blir litt gjemt - er lite space og trangt. Gir ikke mening på hva du skal gjøre før man må lese teksten helt øverst, det må være mer tydelig. Er mye plass under tavlen, kunne brukt plassen bedre.

Plassere situasjon tavle: forstod ikke hvorfor tavlen var så høy når man skal plassere i akse. Noe med høyre knapp?

Ensom: er enten et bevisst eller ikke bevisst valg. Hvis det er ikke bevisst så synes jeg det ikke er skamfullt, er selvfølgelig kjipt å være ensom men ikke skamfullt mener jeg. Hvis man er bevisst så skal de gjøre hva de vil, er en fin ting og, men kommer helt an på om det er skadende for dem også.

3. **skrive notater til ordet** - Hva tenker du når du ser denne siden? Hva tenker du om hjelpetekstene som er der?

Kult at man kan se hva folk tenker. Notater - egne tanker rundt det å være ensom. Når jeg først trykket så trodde jeg at det var tidligere notater jeg hadde lagt til før. Overskrift noe jeg hadde skrevet før. Grunnen til at han trodde det var pga søppel ikonet, vet ikke helt hvorfor. Er bare noe jeg har lagt til tidligere. På FB, hva tenker du på nå så er teksten litt grået ut.

4. **sjekke en tidligere tavle** - Hva tror du dette er? "Se for deg at du brukte denne forrige måned." Hva tenker du om at tidligere tavler lagres?

Klarer å klikke på riktig plass. Nå gir det mening hva det her er (tavle) vet ikke hva notatene indikerer før han trykker på dem. Vil gå innpå notater.

Boks under tavlen - føler det er positiv enforcement og gamification element, kanskje sånn gif ikon. Tenker ikke så mye over det egentlig, "okei da har jeg gjort det, kult å vite om det men ja ikke så mer enn det".

Jeg liker å se når man har plassert situasjonene før. Fullscreen ikon, forstår hva det er men måtte spørre for å være sikker.

Appen gir meg nå at jeg kan se hva jeg tenker er skamfullt også "7 personer er enige" - mer hva andre tenker også. Jeg vet selv hva jeg tenker på liksom.

5. **legge til en venn** - Hva tror du x og check betyr? Hva tenker du når du ser at en venn har plassert situasjonene? Hva tenker de om å ikke se venners plassering i appen?

Klikker på forsiden først også venne ikonet. Klarer å legge til venn enkelt. Hva hadde du søkt for å finne meg? Hvis jeg vet hva jeg søker etter eller vet hva hvem person jeg søker etter så er det på navn, fullt navn. Jeg kjenner ikke til brukernavn til venner, det samme som instagram, så vet ikke hva brukernavnet er så jeg søker på fulle navnet.

Kommer tilbake - trykker på venner også avbryt

Plassere dagens situasjon er veldig straight forward, artig at folk er aktive. Tre prikker: fjern venn eller søk profil. Hva kunne du si på deres profil? Deres mål og plasseringer og hva de tenker om. Det som hadde vært gøy er at jeg kan se hva vennene mine tenker er skamfullt og ikke skamfullt - sosialt "skalla"

Forespørsel går helt fint, måtte hinte om det, for han snakket om andre ting først.

6. **akseptere venneforespørsel** - hvordan fungerte dette? Hvordan finner venner deg?

7. **lese "om"-siden** - hva forstår de om appen ut ifra dette? Er dette nødvendig?

jeg synes det er fint at det oppfordres å snakke med en venn, men også en oppgave som kan fort bli ignorert. Begynner å lure på det med å bli flinkere å bearbeide skammen sin - at det er litt usikker på om appen hjelper med det. Man kan bare plassere situasjonene og kan ikke bearbeide det, man svarer på en følelse, men igjen når man snakker med andre så bearbeider også.

Plassering av situasjon - utbytte? Ja man reflekterer jo

8. **plassere en ny situasjon på tavlen** - "se for deg at det er i morgen", den forrige man plasserte er der fortsatt fadet ut

Han trodde at han kunne flytte på den gule boksen når han skal plassere ny situasjon. Avvist - mer flaut enn skamfullt, mer godt forsøk - positiv tankegang

Hva hvis man angrep på plasseringen av situasjonen? Først så flytter man også bekrefter, hvis man angrep så er det mer ombestemming. Man har kanskje ikke tenkt lenge nok om hvor skamfullt det er.

Spørsmål etterpå

- umiddelbare tanker om det du nettopp var gjennom?

For meg ga alt mening, mest forvirrende var den boksen på forsiden første gang man møtte på det. Jeg skjønnte ikke det med høyde og det forvirret meg mest.

Notater - søppelboks ikon.

Hvis man skal reflektere og tenke gjennom hva som er skamfullt, er vanskelig å huske hva man tenker. Er en fin måte å notere og kunne brukt det. Mulig å dele notater slik at folk kan lese eller forstå? Hvis du kan se hva andre folk er skamfullt/ikke, uenig med dem, hensikten er å utfordre skam, dele en forklaring på hvorfor dette er skamfullt eller ikke.

- rundt hva de tenker om verktøyet, er det noe de ville brukt, hvordan, hvordan føltes det å reflektere individuelt, hva tenker du om det sosiale aspektet ved appen, statistikk og vennefunksjonen?

Jeg føler at det sosiale er viktig, motiverende å se venner som også utforsker skam. Ved å ha det i en app så kan det være relevant å ha noe sosialt. Sosialt i appen? Ikke direkte men mer indirekte som tidligere tavler - istedenfor 3 personer er enige men heller hvorfor eller forklaring på hvorfor det er mindre eller mer skamfullt.

Man kan se venner har plassert dagens situasjon - motiverer at jeg også vil gjøre det, men hvis ingen gjør det så kan det påvirke negativt og man vil ikke gjøre det. Hvorfor gidder jeg dette?

- Behov for å endre ords plassering? Hvor ofte vil man ha nytt ord? (1 og 1 hver X dag, eller en bunke med X ord med en gang?)
- Hvilke følelser gir det visuelle?

Veldig fin app da!

Til slutt:

stigma rundt å snakke om følelsene sine, er bra at man blir tvunget til å snakke om det. Eller tør å si ifra eller starte, andre vil også gjøre det etterpå. Trenger et forbilde "det er ikke så farlig" Det sosiale er veldig viktig del av det, er bra å være bevisst på det selv men hvis man ikke snakker om det så har det ikke gjort så mye, mer at man er bevisst. Viktig at man får snakket om det.

Det individuelle først også fellesskap senere: er et veldig bra utgangspunkt å kunne sammenligne med andre, hvorfor vi er så forskjellig på det. Men hvis man ikke får se hva andre har gjort så er det høyere terskel å si "hva synes du om ensomhet" eller ta initiativ for samtalen.

synes det er en fet oppgave da

Vedlegg 14: Gjennomførelsesplan av Brukertest i gruppe

Brukertest i gruppe

Hei og introduksjon. Hva driver vi med og hvorfor er du her?

Hei vi heter....vi driver med en masteroppgave innenfor industriell design hvor vi jobber med temaene menns psykiske helse og skam. Skamfølelsen er en viktig følelse vi alle har, og som alle føler på i ulike grad i ulike situasjoner, og er viktig for hvordan man ser seg selv. Vi undersøker hvordan denne følelsen kan knyttes til menns psykiske helse, og hvordan vi som designere kan bidra her. Etter å ha utforsket området mer generelt har vi valgt å fokusere på bevisstgjøring og åpenhet rundt ens egen skamfølelse, og i forbindelse med dette driver vi og designer en app som vi vil at dere skal teste så vi kan få tilbakemelding på.

I første omgang vil vi gi dere en spesifikk oppgave og teste en begrenset versjon av appen vår, for å teste et spesifikt utsnitt. Hvis dere vil utforske litt mer i appen så kan dere gjøre det på slutten.

Appen handler i hovedsak om du jevnlig får presentert ulike situasjoner, knyttet til alt mulig rart, hvor du selv skal reflektere og plassere disse situasjonene på en tavle ut ifra hvor skamfullt du mener det er.

Testen kommer til å skje i to runder, hvor oppgavene vil variere litt for hver runde, men det forklares mer i detalj når det skjer.

Disclaimer: vi er ute etter ærlige meninger. Hvis du står fast eller det er noe som ikke gir mening så er det vi som har gjort feil, ikke du.

Situasjoner:

- miste håret
 - arbeidsledig
 - gråte offentlig
 - å være ensom
 - besøke psykolog
-
- gå i kjole
 - ikke oppnå et mål
 - akseptere at man er bra nok
 - å bli avvist
 - samlivsbrudd

Trenger: penner til notater og "situasjoner" man kan plassere

Sider: forside - plassere situasjoner, se gjennomsnitt og henvise til notater, notater - reflektere og skrive ned notater (her har du muligheten til å reflektere hvorfor du plasserte situasjonen sånn som du gjorde, dette fungerer ikke i prototypen akkurat nå men et alternativ er å skrive det ned i word f.eks)

Hei og introduksjon. Hva driver vi med og hvorfor er dere her?

Disclaimer: vi er ute etter ærlige meninger

Forklare greia med appen siden de ikke skal utforske og forstå den selv?

1. Individuell plassering først også felles samtale

- a. plasser de ulike situasjonene basert på hvor mye/lite skam du selv synes det er
 - i. vi skal nå bare stille litt i stand, så bare slapp av imens
- b. (hvis ikke samtalen kommer opp naturlig) diskuter/forklar med partneren din om hvor og hvorfor de situasjonene ble plassert på tavla

“Oppgaven din nå er å plassere disse 5 situasjonene på tavla ut ifra hvor skamfullt du mener situasjonene er. For hver situasjon har du også tilgang til en notatside hvor du kan skrive ned egne tanker og refleksjoner om hvorfor du plasserte ordet som du gjorde. Du kan velge å bruke disse notatene hvis du føler det er gir deg utbytte, eller ikke hvis du ikke føler det er givende. Hvis du vil skrive ned noen notater som du ikke vil vise oss direkte kan du også skrive disse ned privat eks i et word dokument, notepad, papir osv. Gjerne fortell hvis du skrev noe privat, men du trenger ikke dele hva det er.”

Diskusjon og pause

2. Felles samtale først også individuell plassering

- a. her er en rekke ulike situasjoner, diskuter sammen hvor skamfullt dere mener situasjonene er. Dere må ikke bli enige, bare ha en åpen og utforskende samtale.
- b. etter å ha diskutert - gå for deg selv og plasser situasjonene på din egen tavle, skriv noen notater om hvorfor du plasserte de hvis du har lyst (trenger ikke å vises etterpå, men kan hvis du vil si hvorfor)

3. Spørsmål og diskusjon til slutt

- a. Har dere noen umiddelbare tanker om det dere nettopp gjorde?
- b. Hvordan var det å diskutere og tenke rundt situasjonene og skamfølelsen?
 - i. (Hvordan var det å snakke sammen i et digitalt miljø som dette?)
- c. Hvilken av de to rundene foretrakk dere eller ga mest utbytte?
 - i. hvordan var det å reflektere individuelt og hvordan var det å snakke med de andre, var det noen forskjell mellom rundene?
 - ii. Hvordan påvirket det deg at du visste de(n) andre hadde tenkt over samme situasjon på egenhånd før samtalen deres?
- d. Hvordan var det å snakke sammen med en annen?
- e. Hvordan var det å jobbe individuelt?
 - i. var det nok å bare snakke? Var det nok å bare reflektere individuelt? Hvordan var det å kombinere å jobbe med noen og individuelt?
- f. Har dere noen andre tanker om app-konseptet generelt? Måter dere selv ville brukt (eller ikke brukt) den?

Vedlegg 15: Notater fra brukertest i gruppe

Brukertest i gruppe

Bruker 5 og 6

Hei vi heter....vi driver med en masteroppgave innenfor industriell design hvor vi jobber med temaene menns psykiske helse og skam. Skamfølelsen er en viktig følelse vi alle har, og som alle føler på i ulike grad i ulike situasjoner, og er viktig for hvordan man ser seg selv. Vi undersøker hvordan denne følelsen kan knyttes til menns psykiske helse, og hvordan vi som designere kan bidra her. Etter å ha utforsket området mer generelt har vi valgt å fokusere på bevisstgjøring og åpenhet rundt ens egen skamfølelse, og i forbindelse med dette driver vi og designer en app som vi vil at dere skal teste så vi kan få tilbakemelding på.

I første omgang vil vi gi dere en spesifikk oppgave og teste en begrenset versjon av appen vår, for å teste et spesifikt utsnitt. Hvis dere vil utforske litt mer i appen så kan dere gjøre det på slutten.

Appen handler i hovedsak om du jevnlig får presentert ulike situasjoner, knyttet til alt mulig rart, hvor du selv skal reflektere og plassere disse situasjonene på en tavle ut ifra hvor skamfullt du mener det er.

Testen kommer til å skje i to runder, hvor oppgavene vil variere litt for hver runde, men det forklares mer i detalj når det skjer.

Disclaimer: vi er ute etter ærlige meninger. Hvis du står fast eller det er noe som ikke gir mening så er det vi som har gjort feil, ikke du som er dum :)

Da setter vi i gang

“Oppgaven din nå er å individuelt plassere disse 5 situasjonene på tavla ut ifra hvor skamfullt du mener situasjonene er. For hver situasjon har du også tilgang til en notatside hvor du kan skrive ned egne tanker og refleksjoner om hvorfor du plasserte ordet som du gjorde. Du kan velge å bruke disse notatene hvis du føler det er gir deg utbytte, eller ikke hvis du ikke føler det er givende. Hvis du vil skrive ned noen notater som du ikke vil vise oss direkte kan du også skrive disse ned privat eks i et word dokument, notepad, papir osv. Gjerne fortell hvis du skrev noe privat, men du trenger ikke dele hva det er. Hvis du vil beskrive underveis hvorfor du plasserer som du gjør kan du det, men du kan også gjøre det uten å tenke over at vi er der hvis det føles mer komfortabelt”

Noen spørsmål?

1. Individuell plassering først også felles samtale

- a. plasser de ulike situasjonene basert på hvor mye/lite skam du selv synes det er

Bruker 5: ensom - “ingen som vil snakke om de er ensomme, medier gjør det vanlig, men noe annet å faktisk føle på det”

plasserer stort sett i stillhet, snakker litt med meg, men ikke mye
spør om definisjon på skam, tenker det kan være andre følelser som flau osv

jeg spør han om notater som han enda ikke har brukt
"ser en verdi i det, men ikke så mye for meg selv. Hadde stilt spørsmålet i hodet og svart på det, men ikke skrevet i en app. Hvis en psyko hadde spurt hadde jeg svart. Høy terskel å gå fra tanker til papir. Men spørsmålet (tittel) fungerte sånn sett på å sette i gang en tankeprosess.

Bruker 6: Liker å reflektere/notere ned for det er ting vi ikke deler med andre, så man blir bedre kjent med seg selv

- Smart med notater, ville ikke gjort det med andre. Ikke hvis det blir lagret og folk kan se hva du har skrevet - personvern.
- Bruker 6 liker å snakke om å føle ting og psykologi, det er nyttig å tenke over hvorfor man føler som det føler.

- i. vi skal nå bare stille litt i stand, så bare slapp av imens
- b. (hvis ikke samtalen kommer opp naturlig) diskuter/forklar med partneren din om hvor og hvorfor de situasjonene ble plassert på tavla

Tar en av gangen

Bruker 6 spør bruker 5 om å dele det han tenkte

Bruker 5 sier sine en og en

- ensom - vanlig i medier, men ingenting positivt knyttet til det
- psykolog er en positiv driver
- miste hår - normalt når man blir eldre, skammen er det usynlige

Bruker 6 "det var interessant for jeg har tenkt annerledes. tenkte hvordan det hadde vært hvis det skulle skjedd med meg"

- "jeg liker ikke vise følelser for andre"
- håret- synes ikke det ser bra ut, forbindes med å eldres
- stigma rundt psyko, men naturlig og gjelder mange, er ikke flau selv
- ensom kan skjules, mer skam hvis andre merker det, vondt på andre måter
- arbeidsledig mye stigma i samfunnet

Bruker 5 - "interessant perspektiv at du tenkte inni deg, tenkte jeg ikke selv"

Bruker 6 - "får den følelsen værst når jeg føler andre dømmer meg"

Virker som de synes det var interessant å se hva andre mente

Diskusjon og pause - hvordan opplevdes dette?

2. Felles samtale først også individuell plassering

- a. her er en rekke ulike situasjoner, diskuter sammen hvor skamfullt dere mener situasjonene er. Dere må ikke bli enige, bare ha en åpen og utforskende samtale.

Kjole - super stigma i samfunnet selvom det egentlig ikke er så ille. Nevner en venn som går i dameklær på skolen, trekker mye oppmerksomhet. "mye høyere enn man tror, kan ikke gjøre det uten at det er et statement"

Mål - "tror ikke så høy", "kommer an på hva slags mål". "Eks hvis utdanning og ikke får det til er det mye, men skal du gjøre 10 push ups og klarer 9" "Bruker 6 hadde følt litt hvis foran masse jenter på push ups f.eks". Kontekst har mye å si, kan variere fra hvit til svart
Bra nok - "synes omvendt er stigmatisert" enige
Avvist - "Bruker 6 langt opp, har frykt for å bli avvist så unngår situasjoner hvor det kan skje"
"Bruker 5 tenker ikke like høyt" "men det er individuelt"
Samlivsbrudd - de har et bro moment om "har ikke opplevd det hehe", men tror den er ganske høy for det

Bruker 6 "foretrekker individuelt først, ellers så kan svarene bli påvirket av hva den andre mener"

- b. etter å ha diskutert - gå for deg selv og plasser situasjonene på din egen tavle, skriv noen notater om hvorfor du plasserte de hvis du har lyst (trenger ikke å vises etterpå, men kan hvis du vil si hvorfor)

Plasserer ganske fort nå
mål - er så mange mål man har

hva tenkte du om etter etter å ha snakket?

"gikk mye fortere, men ble kanskje påvirket, ting jeg ikke hadde tenkt over selv. Føler det er en positiv ting å se ulike perspektiver. Hvis målet er å bli mindre skamfull hjelper ikke Bruker 6 perspektiver meg med egen psykoterapi"
Spennende å høre hva Bruker 6 hadde å si, men hjalp ikke nødvendigvis han å plassere sitt eget.

Samme mening om notater

3. Spørsmål og diskusjon til slutt

- a. Har dere noen umiddelbare tanker om det dere nettopp gjorde?

Bruker 6 "likte det godt, synes det er gøy å diskutere psykologi"
likte begge deler, men foretrakk å gjøre oppgaven først så forklare, var mer ærlig med meg selv, burde handle om å forstå seg selv

Bruker 5 "ja, tror også det er relevant at det er Bruker 6 jeg snakker med" De snakker litt om at personen har mye å si, hvem, alder, forhold

- b. Hvordan var det å diskutere og tenke rundt situasjonene og skamfølelsen?
 - i. (Hvordan var det å snakke sammen i et digitalt miljø som dette?)

Bruker 6 synes det var nyttig, ble mer bevisst, har ikke tenkt over hvorfor jeg ikke liker å gråte offentlig f.eks, men skjønnte litt mer om seg selv - "nå fikk jeg tenke litt over det"

Bruker 5 - litt ubehagelig å snakke om, ikke så gøy

Bruker 6 synes egentlig det var litt gøy, men særlig også fordi det var Bruker 5 han snakket med om det (viktigheten av trygg person) - igjen kommer helt an på hvem man snakker med
Hvordan var det å snakke via nettet? Mener det hemmes litt fordi det var digitalt, ikke lett å snakke om følelser med en maskin - hvordan stoler man på en maskin og sikkerhet må man tenke seg om. Det må være et fysisk aspekter også.

Bruker 6 tror det kunne vært et fint verktøy en psykolog brukte, de ber deg ofte gjøre oppgaver. Og mener det hadde vært mer effektiv hvis en psykolog brukte dette. Kan knyttes opp med noe fysisk og gi merverdi uten å måtte gå inn i dybden.

Bruker 6 vet ikke om han bare hadde giddet å gjøre det helt alene bare dotte ned for seg selv, hvis det ikke kunne ledet til noe annet, og samtalen med Bruker 5 var et eks på noe som gjorde det verdt det, eller eks at det var i en psykolog-setting. Bruker 6 holder følelser inni seg selv og man har behov for å dele med andre.
Kunne fungert anonym chat, men litt skummelt og folk kunne misbrukt det ved å screenshotte.

- c. Hvilken av de to rundene foretrakk dere eller ga mest utbytte?

Bruker 6: Liker begge deler men liker å gjøre det selv først for man er ærlig med seg selv og blir ikke påvirket av andre. Bruker 5: er annerledes å snakke med Bruker 6 enn en fremmed. Hadde vært en helt annen utvikling. Og hvem den andre personen er, er det på min alder eller 50-årene, det er veldig forskjellig. Bruker 6: man må stole på den personen til en viss grad

- i. hvordan var det å reflektere individuelt og hvordan var det å snakke med de andre, var det noen forskjell mellom rundene?
- ii. Hvordan påvirket det deg at du visste de(n) andre hadde tenkt over samme situasjon på egenhånd før samtalen deres?

- d. Hvordan var det å snakke sammen med en annen?

gikk raskere å fylle inn, knappene var fylt inn, Bruker 6 gadd ikke notere nå, synes det var negativt egentlig å snakke først. ditt forhold til det er viktig, deg selv og din håndtering skal være fokuset

- e. Hvordan var det å jobbe individuelt?

- i. var det nok å bare snakke? Var det nok å bare reflektere individuelt?
Hvordan var det å kombinere å jobbe med noen og individuelt?

Bruker 6 like individuell prosess. Likte situasjonene som var spesifikke, litt vanskeligere med de som kunne tolkes på ulike måter

- f. Har dere noen andre tanker om app-konseptet generelt? Måter dere selv ville brukt (eller ikke brukt) den?

Bruker 7 og 8

Hei vi heter....vi driver med en masteroppgave innenfor industriell design hvor vi jobber med temaene menns psykiske helse og skam. Skamfølelsen er en viktig følelse vi alle har, og som alle føler på i ulike grad i ulike situasjoner, og er viktig for hvordan man ser seg selv. Vi undersøker hvordan denne følelsen kan knyttes til menns psykiske helse, og hvordan vi som designere kan bidra her. Etter å ha utforsket området mer generelt har vi valgt å fokusere på bevisstgjøring og åpenhet rundt ens egen skamfølelse, og i forbindelse med dette driver vi og designer en app som vi vil at dere skal teste så vi kan få tilbakemelding på.

I første omgang vil vi gi dere en spesifikk oppgave og teste en begrenset versjon av appen vår, for å teste et spesifikt utsnitt. Hvis dere vil utforske litt mer i appen så kan dere gjøre det på slutten.

Appen handler i hovedsak om du jevnlig får presentert ulike situasjoner, knyttet til alt mulig rart, hvor du selv skal reflektere og plassere disse situasjonene på en tavle ut ifra hvor skamfullt du mener det er.

Testen kommer til å skje i to runder, hvor oppgavene vil variere litt for hver runde, men det forklares mer i detalj når det skjer.

Disclaimer: vi er ute etter ærlige meninger. Hvis du står fast eller det er noe som ikke gir mening så er det vi som har gjort feil, ikke du som er dum :)

Da setter vi i gang

1. Felles samtale først også individuell plassering

- a. her er en rekke ulike situasjoner, diskuter sammen hvor skamfullt dere mener situasjonene er. Dere må ikke bli enige, bare ha en åpen og utforskende samtale.

Begynner på toppen

Håret - kommer an på person til person, er genetikk og ikke noe du kan gjøre noe med. Kanskje i begynnelsen, men etter hvert blir det vanlig. Har med utseende å gjøre, så kan hitte dypt. Bruker 8 spør Bruker 7 om en skala 1-10, de tenker ikke så skamfullt, men kan komme an på person og situasjon

Arbeidsledig - hvis ufør ikke så mye, Bruker 7 men hadde ikke synes det var så gøy eller et område for samtale på fest for meg. Bruker 8 hadde vært i den posisjonen og følte mye skam selv, men var klar over at andre ikke tenker så mye 6-7 (de lagde en egen skala) Gråte - tenker en del, men kommer an på hva du gråter for. Bruker 8 synes det bør være høyt oppe først. Eks ser man Kaizers som kommer på scenen, da har man en grunn. Det er ikke noe man randomly gjør akkurat. Begravelse eks. Bruker 7 tenker det er litt tøft å vise følelser, ikke 0, me kanskje 4 ish.

Ensom - Bruker 7 skjemmes kun når jeg snakker med andre og ikke alene - selvskam vs offentlig skam. Er du ensom vet ikke folk om det. Tenker på selvskam og at ensom hadde vært langt oppe, tungt tema, særlig hvis man ikke har venner. Men er mye man kan gjøre for å finne venner, men kan være vanskelig eks i covid. Ganske høyt 7-8

(de blir enig)

Psyko - Bruker 7 tenker direkte 0, Bruker 8 tenker direkte 10 "Å interessant - Bruker 7".

Skam for å besøke psyko stopper flere mener Bruker 8. Stigma for at det er noe galt hvis man drar dit. Er ikke et emne som blir snakket så mye om, men nærmeste venner kunne jeg sagt det til. Bruker 7 tenkte det kunne vært interessant for innsikt i sitt liv, men hadde allikevel kanskje ikke snakket med så mange om det, tror nærmeste venner hadde vært positive, men kanskje ikke familie, kommer an på hvem man sier til. Blir enige om at det er en 1-2

"Oppgaven din nå er å plassere disse 5 situasjonene på tavla ut ifra hvor skamfullt du mener situasjonene er. For hver situasjon har du også tilgang til en notatside hvor du kan skrive ned egne tanker og refleksjoner om hvorfor du plasserte ordet som du gjorde. Du kan velge å bruke disse notatene hvis du føler det er gir deg utbytte, eller ikke hvis du ikke føler det er givende. Hvis du vil skrive ned noen notater som du ikke vil vise oss direkte kan du også skrive disse ned privat eks i et word dokument, notepad, papir osv. Gjerne fortell hvis du skrev noe privat, men du trenger ikke dele hva det er."

- b. etter å ha diskutert - gå for deg selv og plasser situasjonene på din egen tavle, skriv noen notater om hvorfor du plasserte de hvis du har lyst (trenger ikke å vises etterpå, men kan hvis du vil si hvorfor)

Bruker 8: synes det er kult det vi holder på med, fokuserer og vil gjøre en endring - ikke minst lettere å gjøre en endring

Bruker 8 individuelt:

Miste håret - ville skammet meg i begynnelsen og ikke tenkt på det senere

Arbeidsledig - har vært borti det selv og ville ikke skammet meg for det hvis jeg snakket med en som var arbeidsledig

Psykolog - ville personlig lagt det helt hvitt men vil tenke litt generelt også

Bruker 8 forklarer til meg om hvordan han tenker når han plasserer situasjonene, det samme med notater.

Notater - er for å reflektere og utdype seg.

Bruker 8 vil se appen senere. Liker at man kan se om man har forandret mening - noe jeg ville endret på (siste notat på refleksjon)

Bruker 8 føler at skam og psykisk helse går hånd i hånd, og psykiske lidelser er skamfullt.

Bruker 8 synes at han plasserte "å gråte offentlig" for høyt. Han skrev på notater at han ikke har erfart med det før selv om han har, han følte at folk behandlet han annerledes etterpå - virket ubehagelig. Syntes det var ubehagelig å si det også skrive det på notater, men han gjorde det likevel. Måtte si at alt var anonymisert. "Jeg hadde grinet hvis du skrev at jeg Bruker 8 har opplevd dette".

"interessant å lære om meg selv"

Bruker 7: Ville reflektere i notater før han plasserte, men så at spørsmålene var tilpasset etter plassering.

Tenker mer gjennom for seg selv og forklarer følelsene. Følte det var lettere å snakke høyt til meg og forklare framfor å skrive notater

Hår - personlig om mine forhold til venner og særlig jenter kunne det vært sakmfullt

Arbeidsledig - norge er det fokus på karriere, blir sett ned på i samfunnet. Kommer også litt an på hvis det er en "grunn", eks at dårlig periode for oljen, men finner man ikke seg selv i samfunnet er den høyt

Gråte - pleier ikke gråte mye generelt, men eks under en film er ok. Har kjæreste i barcelona og gråter når de drar fra hverandre, prøver å finne en krok på flyplassen hvor ingen ser deg.

Men det er jo også alltid en grunn til at man gråter, og folk vet det

Ensom - har ikke kjent mye på det, litt under covid, men hadde jeg hatt vanskelig for å skaffe venner hvis jeg prøvde kunne det vært på selvtillit. Føler det kan i situasjoner være selvpåført

Psyko - har sterke meninger om lite skamfullt, har ikke gått selv, men kunne gjerne tenkt meg å snakke med en på et annet nivå enn en venn

Fellesskap: Bruker 7 fikk reflektert det selv at han hadde andre meninger, som var interessant, skjems av ting kan være at grupper man snakker med. Generelt format - hva vi kunne skjems av generelt. Men individuelt - ytre tankene mer presist og personlig.

Bruker 8 er enig, mer personlig når man tenker for seg selv og setter seg selv inn i posisjonen. Plasserte annerledes enn i fellesskap. Snakke først og individuelt fungerte veldig bra, da fikk man tanker rundt det først.

Bruker 8 - når jeg snakker med Bruker 7 så er det generelt, men når jeg er alene snakker vi om mine tanker.

Spm, hvordan var dette?:

Bruker 7 - "hadde litt andre meninger da jeg fikk reflektert selv", de fikk generelt en enighet under samtale, men selv fikk han ordne tankene litt mer presist og ble mer personlig
Bruker 8 - enig når man prøver å sette seg selv inn i situasjonene. Føler han plasserte de annerledes. Men likte også oppsettet med å diskutere og ga et utgangspunkt

2. Individuell plassering først også felles samtale

- a. plasser de ulike situasjonene basert på hvor mye/lite skam du selv synes det er
- i. vi skal nå bare stille litt i stand, så bare slapp av imens

Bruker 7: Finner igjen ut av det ved å snakke med meg

Kjole - jeg skammes bare av det andre synes om meg, så synes ikke det er så ille, men gjør det heller ikke daglig og ville ikke gått på skolen, ville føltes litt utenfor, avh av folk du henger med, eks hvis det er "menne menn", men kompisene mine ville synes morsomt og modig
Mål - tror den er verst for min del. Konsekvensene er ikke nødvendigvis enorme, men man vil sammenligne seg med andre. Men eks studerer ingeniør og der er intelligens, hvis man får dårlig karakter og alle andre bra. Reflekterte mye ift skole

Akseptere - har han blitt vant til. Må bare finne seg i at det alltid er noen som er bedre enn deg. Men i ung alder når spilte fotball hvor alle skulle bli fotballspiller var det vanskelig å akseptere at man ikke var god nok. Usikker på om skal plassere det han føler dag i dag eller slik han følte før

Avvist - har eks ikke prøvd seg så mye på byen, men eks i forbindelse med skole kan det være litt hardere. Kan kjenne seg igjen i å ikke få jobb. Sosial hvis en jente er pen er det ikke så stress, men karrierefokusert er mye

Samliv - har ikke så mye erfaring, hadde ikke problemer i forrige forhold og de innså at det var greit begge 2. Men er litt skamfullt å snakke med andre "ryktebørs, sprer seg". Men dumper kjæresten fordi du ikke er god nok kan det være mye skam

- b. (hvis ikke samtalen kommer opp naturlig) diskuter/forklar med partneren din om hvor og hvorfor de situasjonene ble plassert på tavla

Kjole - Bruker 8 "10", Bruker 7 "Serr?". Bruker 8 "føler ikke folk tenker det er lov for gutter".

Bruker 7, *hvis man har lyst så er det skamfullt, jeg tolker det som at folk synes det er kjødd eller teater*. Bruker 8 *tok på høy og Bruker 7 på lav*. Bruker 7 *kan kun relatere til russeknute eller fadderuken, kun for tull og da skjemmes han ikke for det. Men er annerledes når det er seriøst*. Bruker 7 *forteller at han møtte en mann som gikk i kjørt og tenkte ikke så mye over*

det. De diskuterte mye om egne perspektiver og opplevelser og endte med å sette ca midt (diskuterer seg fortsatt fram til en enighet ish)

Mål - er skamfullt hvis man sier det til andre men også for deg selv. Gode karakterer f.eks. Er personlig. Bruker 8 skammer seg ikke over det man lærer av det - ser det framover. Bruker 7 satt høyt, men innså at det er personlig. Bruker 8 har det litt opp ish, men prøver også å lære av det og se fram. 8 vs 3-4. De blir enige om midt igjen

Akseptere - Begge ganske lavt, Bruker 8 mega lavt "burde ikke være skam at du har funnet ut hvem du er"-Bruker 8. Bruker 7 tenkte å sammenligne seg, med andre, snakker om fotball-erfaring, skam for at han vært dårlig framfor andre spurte Bruker 8 om og Bruker 7 svarte ja.

Avvist - begge ganske høyt. "Man blir avvist fremfor noen andre" - Bruker 8. Begge tenkte på byen og skole. enige om 7

Samlivsbrudd - "funker det så funker det, ikke så ikke"- Bruker 8. "Men hva tenker de andre? Det blir en greie i gutta"-Bruker 7. Enige i 2-3

Diskusjon og pause

3.

4. Spørsmål og diskusjon til slutt

- a. Har dere noen umiddelbare tanker om det dere nettopp gjorde?

Bruker 7 - interessant å kunne diskutere med andre, ting man gjerne holder for seg selv. Ser andres synspunkter man ikke har sett, veldig givende. Lærer mye om deg selv av å høre andre og reflektere selv. Lærerikt og kan gjøre en daglig greie ut av dette her.

- b. Hvordan var det å diskutere og tenke rundt situasjonene og skamfølelsen?

- i. (Hvordan var det å snakke sammen i et digitalt miljø som dette?)

- c. Hvilken av de to rundene foretrakk dere eller ga mest utbytte?

- i. hvordan var det å reflektere individuelt og hvordan var det å snakke med de andre, var det noen forskjell mellom rundene?

- ii. Hvordan påvirket det deg at du visste de(n) andre hadde tenkt over samme situasjon på egenhånd før samtalen deres?

Bruker 8 foretrakk selv først også dele mer utdypende i fellesskap senere, da fikk man jobbe mest med seg selv og formulert følelser. Men tenker også at sammen først gir deg litt å ta utgangspunkt i

Bruker 7 foretrakk sammen først, da gikk de ut ifra samme utgangspunkt senere

Begge likte begge rundene egentlig

- d. Hvordan var det å snakke sammen med en annen?

- e. Hvordan var det å jobbe individuelt?

- i. var det nok å bare snakke? Var det nok å bare reflektere individuelt?
Hvordan var det å kombinere å jobbe med noen og individuelt?

Bruker 8 - du vil alltid ha dine tanker, men tror at å snakke først vil påvirke litt du tenker etterpå, men kanskje ikke for mye

Bruker 7 - tankene mine ligger der uansett, men ene eller andre påvirker litt ift hvordan samtalen ble vinklet. Selv først tenker man mer åpent. Mens sammen først har man mer samme utgangspunkt. De likte hver sin best, men så også verdi i begge alternativer

Hvorfor Bruker 7 delte tankene med Markus som strategi for å finne sin plassering (begge ganger):

Var mer naturlig og lettere å tenke høyt når jeg var der, slik at Markus kan forstå hvorfor han plasserte svaret sitt der, mer givende med en monolog nå jeg vet noen hører på enn å skrive, men hadde ikke jeg vært der tror han at han hadde skrevet alene. Er lettere å snakke enn skrive.

- f. Har dere noen andre tanker om app-konseptet generelt? Måter dere selv ville brukt (eller ikke brukt) den?

Bruker 8 interessert i å se app selv senere?

De virker engasjerte og interesserte og synes det var nyttig da :)

Bruker 9, 10, 11 og 12

Hei vi heter...vi driver med en masteroppgave innenfor industriell design hvor vi jobber med temaene menns psykiske helse og skam. Skamfølelsen er en viktig følelse vi alle har, og som alle føler på i ulike grad i ulike situasjoner, og er viktig for hvordan man ser seg selv. Vi undersøker hvordan denne følelsen kan knyttes til menns psykiske helse, og hvordan vi som designere kan bidra her. Etter å ha utforsket området mer generelt har vi valgt å fokusere på bevisstgjøring og åpenhet rundt ens egen skamfølelse, og i forbindelse med dette driver vi og designer en app som vi vil at dere skal teste så vi kan få tilbakemelding på.

I første omgang vil vi gi dere en spesifikk oppgave og teste en begrenset versjon av appen vår, for å teste et spesifikt utsnitt. Hvis dere vil utforske litt mer i appen så kan dere gjøre det på slutten.

Appen handler i hovedsak om du jevnlig får presentert ulike situasjoner, knyttet til alt mulig rart, hvor du selv skal reflektere og plassere disse situasjonene på en tavle ut ifra hvor skamfullt du mener det er.

Testen kommer til å skje i to runder, hvor oppgavene vil variere litt for hver runde, men det forklares mer i detalj når det skjer.

Disclaimer: vi er ute etter ærlige meninger. Hvis du står fast eller det er noe som ikke gir mening så er det vi som har gjort feil, ikke du som er dum :)

Da setter vi i gang

1. Felles samtale først også individuell plassering

- a. her er en rekke ulike situasjoner, diskuter sammen hvor skamfullt dere mener situasjonene er. Dere må ikke bli enige, bare ha en åpen og utforskende samtale.

Miste håret - hva tenker dere? En annen har skinnet seg flere ganger og føler ikke skam på det, trenger en forklaring på hva det er å miste håret. Er ikke så ille. Hvilken situasjon samfunns skam eller indre skam?

Arbeidsledig - synes ikke det er noe spesielt skamfullt

Gråte offentlig - i etterkant vil føle på skammen å gråte offentlig

Ensom - man føler bare ensom ikke skam, ensomhetsfølelsen tar over skam. Man burde være med noen, skammen kommer når man ikke er invitert til ting. Hva er liksom galt med meg? En har opplevd det selv, hvorfor man er sånn. Skyldte på verden og ikke seg selv - echo chamber?

Besøke psykolog - to har besøkt selv, ville ikke nevnt det fritt frem. Det er ikke noe man har lyst å snakke om. "jeg skal ha legetime", kommer an på hvorfor man skal dit også. Noen situasjoner er at du har blitt sent til psykolog, men annerledes når man besøker selv på eget initiativ. Når man sier at man skal til psykolog så blir det sånn "ååja". Menn overordnet - skammer seg og skal ikke snakke om sånt. Menn har ingen de kan snakke med.

Spørsmål på hvilken posisjon man skal ta det ut ifra - skam. Spørsmål om aksent og høyde.

De var enig i det meste og samtalen gikk fort.

"Oppgaven din nå er å plassere disse 5 situasjonene på tavla ut ifra hvor skamfullt du mener situasjonene er. For hver situasjon har du også tilgang til en notatside hvor du kan skrive ned egne tanker og refleksjoner om hvorfor du plasserte ordet som du gjorde. Du kan velge å bruke disse notatene hvis du føler det er gir deg utbytte, eller ikke hvis du ikke føler det er givende. Hvis du vil skrive ned noen notater som du ikke vil vise oss direkte kan du også skrive disse ned privat eks i et word dokument, notepad, papir osv. Gerne fortell hvis du skrev noe privat, men du trenger ikke dele hva det er."

- b. etter å ha diskutert - gå for deg selv og plasser situasjonene på din egen tavle, skriv noen notater om hvorfor du plasserte de hvis du har lyst (trenger ikke å vises etterpå, men kan hvis du vil si hvorfor)

Individuelt: De ser på hverandre sine tavler. Alle skriver ned notater. Kanskje de føler et behov til å skrive notater siden alle andre gjør det også? Virket ikke som om det påvirket dem så veldig.

Alle vil skrive notater, selv om vi spurte om de var ferdige. Virket som om de tar det veldig seriøst - som betyr at de er reflekterende over hva de føler.

Er ikke stille hele tiden, de snakker ofte om andre ting også. Så en fin blanding av individuelt og åpen samtale. Hadde vært annerledes hvis vi hadde plassert dem separat hver for seg.

Spurte om de ville runne av eller skrive litt mer, flere svarte at de gjerne ville skrive mer
Bilde rekkefølge - Bruker 9, bruker 12, bruker 10, bruker 11

Diskusjon

Opplevelsen: å diskutere sammen var veldig "nice" og luften var god. Skrivning er vanskelig fordi man måtte ha en grunn, hvorfor ting er skamfullt og ikke. Man tenker ikke så mye over det, en indre feeling. Lettere å snakke enn å skrive. Ord er så flytende, tekst er så konstant. Man måtte formulere seg - gikk greit men må bruke hodet og refleksjon mer. Man må ta noen

runder inni hodet. Bruker 9 tenkte det kan være vanskeligere å notere hvis man ikke vil ta den runden med seg selv

Grafen - kan se ting i forhold til andre situasjoner og sammenligne hverandre, forstod nå høyden av tavlen.

2. Individuell plassering først også felles samtale

- a. plasser de ulike situasjonene basert på hvor mye/lite skam du selv synes det er
 - i. vi skal nå bare stille litt i stand, så bare slapp av imens

Alle skriver i notater igjen og det ble fort stille. Igjen, ikke helt stille det var en som spurte om å akseptere at man er god nok. Bruker 12 (?) skriver ned notater først også plasserer situasjonene på tavlen etterpå.

Noen noterer først og andre plasserer alt så noterer

Bruker 11 synes det var vanskelig å tolke akseptere at man er bra nok (samme som at de mer konkrete situasjonene følte Bruker 5 (?) var lettere)

Bruker 9 ikke like interessert i super utfylte notater

Blaster litt mindre gjennom samtalen nå? Bruker 9 tar opp at det var ikke oppnå et mål han plasserte mest skamfull (refererer til individuelt arbeid). Går mer inn i detalj og personlige erfaringer?

Akseptere bra nok - Bruker 11 nevner være glad i den du er nå, men også kunne gå videre, er en balanse

Bli avvist mer - endre mindset fra at det er noe galt med meg til at det bare ikke var en god match, evt hvis man BARE blir avvist kan man fortsette å tro at du er problemet. Tenker over fra romantisk til jobb-skam, ikke få svar på søknader. Reflekterer mye over "jeg er ikke bra nok" tanken

Bruker 11 referer samlivsbrudd til det han skrev. Utro - da skal du føle skam!! (stemmer med teori at skam kan ha bra effekt). Kan også være noe man ikke styrer selv

Bringer inn litt humor og folk ler

Bruker 10 spør om noen har opplevd samlivsbrudd. Samlivsbrudd kan være venner - "det er skam"-Bruker 11

- b. (hvis ikke samtalen kommer opp naturlig) diskuter/forklar med partneren din om hvor og hvorfor de situasjonene ble plassert på tavla

Fellesskap:

Har noen av dere gått i kjole? Alle har gjort det virker det sånn. Har ikke skam for å gå i kjole uansett behov. En annen har også hatt lyst å gå i kjole uironisk føler ikke at han kan gjøre det patriarki samfunnet og forventninger stopper. Man blir alltid spurt hvorfor man går i kjole, man blir lei og sliten av å svare på det samme hele tiden. Man må alltid ha en forklaring og det er alltid noen som spør.

Ikke oppnå et mål - skam hvis man har 100% prøvd og hvor mye man bryr seg. Man har lyst på noe bedre, er mer irritasjon ikke så mye skam. Skam er det ytre, noen tenker sånn.

Personlig internisert skam. Er lettere hvis man ikke prøver like hardt. Blir en knekk hvis man bygger selvtilit også klarer man det ikke. Snakker om karakter - sammenligner at man kunne gjort det bedre

Akseptere at man er bra nok - balanse mellom at man føler seg bra med det man er med akkurat nå, men det er ikke endepunktet men kommer til å bli bedre. Vær glad i seg selv i dette tidspunktet. Enten så vokser det eller så dør det.

Avvist - alle har blitt avvist, "hele tiden", man har prøvd mange ganger. Det er ikke digg å bli avvist men blir mer trist enn skam. Når man har fått øving på å bli avvist så skifter man mind set, først er det noe galt med deg også endrer seg til at det ikke var en bra nok match. Skylder alltid på seg selv først enn andre. Man snur perspektiv. Hvis man alltid blir avvist så ligger problemet hos deg. Knytter inn jobbmessig og - jeg var ikke god nok. Skamfullt å være arbeidsledig? Jeg er ikke godt nok kvalifisert, god nok.

Samlivsbrudd - kjøpt men ikke skamfullt, det spørres om det er sin egen feil - utroskap f.eks. Eller slem person i forholdet. Kommer an på, to personer kan også miste følelser. Man kan skamme seg for hvis man skuffer den andre eller miste følelser. Samlivsbrudd kan også være venner at man skilr ifra hverandre. Men er vel mer romantisk sett.

Diskusjon og pause

3. Spørsmål og diskusjon til slutt

- a. Har dere noen umiddelbare tanker om det dere nettopp gjorde?

Diskusjon: imponert over at vi jobber med industriell design. Bruker 12 synes det er vanskelig å skille skamfølelsene fra andre følelser. Bruker 12 noterte først også plasserte - først finne ut hva jeg føler for det også plassere det ut ifra det. Grafen først blir mer gjetting. De hoppet frem og tilbake med tavle og notater. Kunne komt på flere ting innimellom

- b. Hvordan var det å diskutere og tenke rundt situasjonene og skamfølelsen?
i. (Hvordan var det å snakke sammen i et digitalt miljø som dette?)
c. Hvilken av de to rundene foretrakk dere eller ga mest utbytte?
i. hvordan var det å reflektere individuelt og hvordan var det å snakke med de andre, var det noen forskjell mellom rundene?
ii. Hvordan påvirket det deg at du visste de(n) andre hadde tenkt over samme situasjon på egenhånd før samtalen deres?

Metode 1: lettere å plassere på tavlen for man hadde et utgangspunkt - Bruker 9.

Individuelt: Reflekterer og tenker for seg selv, er ting man ikke tenker så mye om også diskutere senere. Og høre grunner og perspektiver som kan reflektere enda mer personlig.

Metode 2: Bruker 12 og Bruker 10 likte denne, blir mer samlet og reflektert. På metode 1 kan man bli påvirket av andre på hva de svarer. Eksempel på en oppgave at man gjør den først også får man veiledning og tilbakemelding om det etterpå.

Noen nevnte at de følte de tenkte selv først - hadde samtale med andre - tok en ny runde med seg selv hvis de hadde fått et nytt perspektiv fra samtalen

- d. Hvordan var det å snakke sammen med en annen?
e. Hvordan var det å jobbe individuelt?
i. var det nok å bare snakke? Var det nok å bare reflektere individuelt? Hvordan var det å kombinere å jobbe med noen og individuelt?
ii. ville dere tatt like mange notater helt alene?

iii. Hvorfor noterte du først Bruker 12?

Se for dere at dette var en app dere hadde, hvordan tror du at du hadde brukt den?

Bruker 9: Psykologisk vurdering, eller mer karriere basert hvor situasjoner er mer knyttet til karriere generelt enn skam. Men nå skyter jeg litt blankt. (ift hvordan han så for seg bruk av appen)

Bruker 11 spør hvorfor man ville brukt det

Bruker 10 tenker hvis det var en selvhjelpsapp, "er du bevisst på din egen skam?" Slik at man kan reflektere seg over det. Bruker 11 tenker det bør lede til en samtale

Bruker 12: Appen kan ikke føre til psykolog eller andre typer hjelp eller tjenester.

Tuller med at man bruker det i en sosial setting, ta frem appen blant kompisens sine på en fredagskveld "Yo hva mente dere om...(situasjon)", men det ligger kanskje noe i det

Notater på en app alene: lettere å skrive på digitalt enn fysisk, lavere terskel. Jeg ville tatt nok bedre tid hvis man satt alene på å formulere seg selv. Synes det er produktivt å skrive notatene alene. Tittlene på notater - sier rett ut hva som spørres om, åpen for refleksjon. Den første som er viktigst (hvorfor mener jeg dette) og de andre to (erfaringer og endre) er mer for at andre folk kan se. Siste (endre) kan reflektere en viss endring eller situasjon, skulle noe endre seg. Kunne byttet om erfaring først også hvorfor? Altså: Erfaring først, hvorfor også endre.

- f. Har dere noen andre tanker om app-konseptet generelt? Måter dere selv ville brukt (eller ikke brukt) den?

Bruker 9 og Bruker 11 virket ikke så positive til det som personlig app, mens Bruker 10 og Bruker 12 litt mer interessert. Bruker 9 jobbet kanskje med notatene litt fordi han "måtte", men virket som andre genuint var interessert i å reflektere

Mann 3 og 4 (Bruker 13 og 14)

Hei vi heter....vi driver med en masteroppgave innenfor industriell design hvor vi jobber med temaene menns psykiske helse og skam. Skamfølelsen er en viktig følelse vi alle har, og som alle føler på i ulike grad i ulike situasjoner, og er viktig for hvordan man ser seg selv. Vi undersøker hvordan denne følelsen kan knyttes til menns psykiske helse, og hvordan vi som designere kan bidra her. Etter å ha utforsket området mer generelt har vi valgt å fokusere på bevisstgjøring og åpenhet rundt ens egen skamfølelse, og i forbindelse med dette driver vi og designer en app som vi vil at dere skal teste så vi kan få tilbakemelding på.

I første omgang vil vi gi dere en spesifikk oppgave og teste en begrenset versjon av appen vår, for å teste et spesifikt utsnitt. Hvis dere vil utforske litt mer i appen så kan dere gjøre det på slutten. Nevn papirprototyping

Appen handler i hovedsak om du jevnlig får presentert ulike situasjoner, knyttet til alt mulig rart, hvor du selv skal reflektere og plassere disse situasjonene på en tavle ut ifra hvor skamfullt du mener det er.

Testen kommer til å skje i to runder, hvor oppgavene vil variere litt for hver runde, men det forklares mer i detalj når det skjer.

Disclaimer: vi er ute etter ærlige meninger. Hvis du står fast eller det er noe som ikke gir mening så er det vi som har gjort feil, ikke du som er dum :)

Bruker 13 - blå penn

Bruker 14 - svart penn

1. Individuell plassering først også felles samtale

"Oppgaven din nå er å plassere disse 5 situasjonene på tavla ut ifra hvor skamfullt du mener situasjonene er. For hver situasjon har du også tilgang til en notatside hvor du kan skrive ned egne tanker og refleksjoner om hvorfor du plasserte ordet som du gjorde. Du kan velge å bruke disse notatene hvis du føler det er gir deg utbytte, eller ikke hvis du ikke føler det er givende. Hvis du vil skrive ned noen notater som du ikke vil vise oss direkte kan du også skrive disse ned privat eks i et word dokument, notepad, papir osv. Gjerne fortell hvis du skrev noe privat, men du trenger ikke dele hva det er."

- a. plasser de ulike situasjonene basert på hvor mye/lite skam du selv synes det er
 - i. vi skal nå bare stille litt i stand, så bare slapp av imens

Ekstra kommentar: disse situasjonene har jo dem vært borti før, så kan være at de har reflektert seg rundt dette før på workshopen.

Begge starter med å plassere sine situasjoner først. Bruker 14 sier at han er ferdig og ber Markus om å ta bilde før han ødelegger plasseringen. De snakker om generelle ting og virker som om Bruker 13 ikke skriver ned notater. Ingen velger å skrive ned notater.

- b. (hvis ikke samtalen kommer opp naturlig) diskuter/forklar med partneren din om hvor og hvorfor de situasjonene ble plassert på tavla

Bruker 14 plasserer tavlen sin ved siden av Bruker 13 for å sammenligne.

De refererer til egne plasseringer under samtalen

Miste håret - Bruker 14 synes det er kjipt når man er ung.

Arbeidsledig - Bruker 13 må ha styr på og inntekt

Være ensom - Bruker 14 den er også kjipt synes jeg, Bruker 13 tenker lenge - hvordan man selv tenker ville han plassert litt mer på den svarte delen. Hvor han plasserte det nå var basert på hvordan samfunnet ville sett på det.

Psykolog - Bruker 13 er mer skamfullt igjen hvordan samfunnet ville sett på det, men Bruker 14 synes det er helt akseptabelt

Hvordan følte dere det var? Bruker 13 liker det veldig godt, når man gjør det individuelt så blir man ikke påvirket av andre sine meninger. Bruker 14- i fellesskap får et annet perspektiv på hva andre synes, og kan få input av andre tanker og kan endre seg. Bruker 14 mener det

er mer givende å snakke først også alene, er ikke noe jeg ville gjort, Bruker 13 er enig. Kunne gjøre det alene er bedre enn ingenting, men er bedre å sammenligne først.

Ikke bruke notater: Bruker 13 hadde brukt hvis det var en app, er mye å skrive og tar litt tid. Er noe med settingen, sitte hjemme så hadde jeg gjort det, liker å sette ord på ting. Overskriftene som står der: veldig relevante, at man må sette på ord og begrunne det, og erfaringer har en god del å si på hvor man plasserer det på tavlen.

Bruker 14- har en verdi men ville selv ikke brukt det, har ingen mening i det. Gidder ikke å sette seg inn i det og skrive det. Hvis man kan se og sammenligne notater så kan det være verdifullt.

Bruker 13 er det sånn at **notatene kan deles med andre**? Da hadde det gitt mye verdi hvis noen kunne sitt mine notater og vice versa, men at det er **anonymt**. Bruker 14- at du matcher med en som tinder og sammenlignet. Bruker 13- det er da man kan få input og perspektiv fra andre, blir et veldig systematisk kommentarfelt.

Ikke anonymt men med venner: Bruker 13- hvis man kan velge ut hvem som kan lese det, Bruker 14 synes det er en rar måte å gjøre på. Ser ikke realiteten på det, se hva markus sliter med f.eks. Mister litt av preget sitt å bare gå inn og se via app enn å snakke om det på ordentlig - Bruker 14

Diskusjon og pause

2. Felles samtale først også individuell plassering

- a. her er en rekke ulike situasjoner, diskuter sammen hvor skamfullt dere mener situasjonene er. Dere må ikke bli enige, bare ha en åpen og utforskende samtale.

Bruker 14- skal vi starte på toppen?

Dypere samtale denne gang hvor de går mer i detalj og spør hverandre? Har det med rekkefølgen å gjøre eller er det situasjonene?

Gå i kjole - Bruker 14- er lættis, har brukt skjørt på samfundet og er credz så synes ikke det er så ille egentlig. Bruker 13- ikke jeg heller men hadde vært redd på hva folk hadde tenkt, jeg selv synes at det er kult at andre gjør det. Bruker 14 spør Bruker 13 hva han hadde vært redd for. Bruker 13- hadde det føles naturlig for meg så hadde jeg gjort det, men det gjør jeg ikke og er ukomfortabelt. Bruker 14- folk har fordommer mot det uansett og det er greit. Folk hadde stirret ekstra på meg men ikke mer enn det- Bruker 14 og Bruker 13.

Ikke oppnå et mål - Bruker 14- kjøpt det liksom, jeg føler det er mer egen skam, hvis det er noe du har satt for deg også når du det ikke. Bruker 13- også hvor mye effort og viktig det er for deg. Bruker 14 vil si at man blir mer skuffet og er viktig å feile og synes ikke det er skamfullt. Bruker 14- kjøpt i en liten periode også går det. Bruker 13- hvis det er et mål som har oppslukt mye av tid så er det ekstra tungt. Bruker 13- si og få en god karakter, er ikke noe jeg jobber ekstra hardt for men f.eks jeg ikke hadde komt i landslaget i turn da hadde jeg blitt utrolig skuffet siden jeg brukte så mye tid og energi og mye av livet mitt, idrett var meg og motsatt - Bruker 13- stor del av identiteten min og skammet meg for det når jeg brukte så

mye tid på det. Bruker 14- er ikke så skambelagt når man kan gjøre det bedre. Bruker 13- kommer an på mål og situasjon rundt målet.

Akseptere at man er bra nok - Bruker 13- er ikke noe skam i det og de fleste har kjent seg på det vil jeg tro. Bruker 14 synes det er viktig å kjenne seg på det (viktig å ville jobbe seg videre) og synes ikke det er skambelagt og spør hvordan man vinkler seg, men med utseende er det ikke så mye å endre seg. Bruker 14- hvis man aksepterer seg så har man ikke noe å fortsette med. Bruker 13- som man skal man ha styr over alt og ikke akseptere seg selv og si det til folk er ikke noe jeg ville gjort, mye skam. Bruker 14- er ikke enig, kan være styrke å snakke om det også. **Begge er uenige om det og aksepterer det**

Bli avvist - Det er litt kjipt, men det går over. Bruker 13- går og gnager på det også får man et nytt mål, Bruker 14- er mer sannsadbog og "ååå..." også går det fint etter hvert

Samlivsbrudd - Bruker 14- kommer an på hvordan det skjer. Bruker 13- utroskap er skambelagt men hvis man finner det ut på en fin måte så går det fint. Dette har de snakket om før på workshopen.

- b. etter å ha diskutert - gå for deg selv og plasser situasjonene på din egen tavle, skriv noen notater om hvorfor du plasserte de hvis du har lyst (trenger ikke å vises etterpå, men kan hvis du vil si hvorfor)

Bruker 14 bruker kort tid på å plassere situasjonene på tavlen og sier ifra, det samme med Bruker 13. Ingen velger å skrive noe på notater.

Diskusjon i fellesskap, hvordan det var å snakke først: Bruker 14 og Bruker 13- mer verdi med individuelt først. Noen andre påvirker deg og man får ikke reflektert seg skikkelig -Bruker 14. Bruker 13- danne en egen mening også får man ulike perspektiv etterpå.

Forskjellen på metodene: Bruker 14 synes det var ganske greit. Bruker 13- Man har indre dialog når man sitter alene men i fellesskap så er det med en annen person enn seg selv.

3. Spørsmål og diskusjon til slutt

- a. Har dere noen umiddelbare tanker om det dere nettopp gjorde?

Bruker 13- jeg håper noen lanserer den appen, så langt jeg vet om den (peker på det som de testet på). Hadde vært veldig nice å vite hva andre folk tenker om, er ting som ikke blir diskutert i store grupper kanskje mellom 1-2-3 stk. *Henviser til situasjonene*.

Bruker 14- litt likt det samme som de gjorde på workshopen utenom memes. Foretrakk dette enn å lage memes. Liker dette mer enn appen?????

Ulike metoder: Bruker 14 og Bruker 13- første var best egentlig (individuelt).

Hvordan var det å diskutere om dette? Bruker 14- det var greit og kommer an på hvilket perspektiv man velger, noe du mener eller tenker for alle menn. Bruker 14 tenkte mer personlig og Bruker 13 var litt usikker og forvirret, på hva man skal fokusere på. Skal man tenke for seg selv eller generelt for andre menn- Bruker 13. *Markus henviser til teksten på

forsiden* gir dette mening eller? Bruker 13 trenger mer tid på å tenke på det. Bruker 14 tenker mer personlig fordi det er mer gøy og folk er så forskjellige, så er vanskelig å velge for andre.

Individuelt og fellesskap, er det verdi i begge eller bare en? Ville kun hatt individuelt og snakke med andre - begge to. Bruker 13 gjøre for seg selv er litt verdifullt for man får reflektere hva man tenker og hvis man sammenligner så ti dobler det verdien fordi se ting fra andre perspektiver og tanker, ikke bare sitte med egne tanker. **Begge vil gjøre det individuelt også snakke om det i fellesskap**

Bruker 14 tenkte det hadde vært gøy med andre situasjoner fordi det er gøy (sier jo litt det og)

- b. Hvordan var det å diskutere og tenke rundt situasjonene og skamfølelsen?
 - i. (Hvordan var det å snakke sammen i et digitalt miljø som dette?)
- c. Hvilken av de to rundene foretrakk dere eller ga mest utbytte?
 - i. hvordan var det å reflektere individuelt og hvordan var det å snakke med de andre, var det noen forskjell mellom rundene?
 - ii. Hvordan påvirket det deg at du visste de(n) andre hadde tenkt over samme situasjon på egenhånd før samtalen deres?
- d. Hvordan var det å snakke sammen med en annen?
- e. Hvordan var det å jobbe individuelt?
 - i. var det nok å bare snakke? Var det nok å bare reflektere individuelt? Hvordan var det å kombinere å jobbe med noen og individuelt?
- f. Har dere noen andre tanker om app-konseptet generelt? Måter dere selv ville brukt (eller ikke brukt) den?

brukertest av app

Reg:

- oppsummerer baktanke
- "kommuneaktige farger" tenker Bruker 14
- Bruker 13 tenkte de var rolige og behagelige

Forside:

- Bruker 14 ville klikket direkte på tavle
- Bruker 13 og
- Bruker 14 "hvorfor bruker vi tavle i stedet for eks 1-10"
- "Kult"???? lurer Bruker 14, orbruk

Arkiv

- gjettet riktig ikon

Venn

- gjettet riktig
- Bruker 14 - "ville byttet symbol på dagens situasjon", trodde han skulle akseptere
- Bruker 14 ville spurt hva jeg het via noe annet
- Bruker 13 også spørre eksternt, så det forblir anonymt og ikke bare får masse randomme forespørsler og det er mer privat
- Bruker 14 skjønnte ikke hva blank legg til boks var med en gang, men skjønnte det da men skrev inn helt riktig navn

- Hadde klikket på vennesymbol i meny, så avbryt er ikke bra nok. Snakket om en liten back pil
- Meny - Bruker 14 tenker den er til å fjerne venn, evt sende melding hvis det er en funksjon
- ? ga også mening

Om

- vet ikke om Bruker 14 hadde gittet å lest, men begge tror det ikke skader
- Bruker 13 tenker det alltid er nice å ha info å falle tilbake på hvis man glemmer hva den vil du skal gjøre

Neste situasjon

- "Hvorfor er den plassert, starter den der liksom?"- Bruker 14, tror ikke han hadde husket hvor han plasserte den fra i går
- Bruker 13 tenkte det var dagen før og a man måtte trykke plasser
- Bruker 14- "er dette for en uke, mnd?", ville tenke at dagen ikke viste noe annet enn dagens ord, men man lagrer alle til en månedsfil. "Blankt utgangspunkt"-Bruker 13
- "Med mer enn eks 3 gamle hadde det forstyrret, men kanskje 2 kunne vært noe, hadde Bruker 13 kanskje foretrukket"
- Bruker 14 tenker heller plassere før kan shifte meningene og at det er bedre å skulle starte blankt og plassere fresht

Spm

- "Når det står 27 personer, hvordan måler den det?"
- "Hva er vitsen med y-aksen?"
- Hvor ofte? "Bruker 14 tenker 1 om dagen som wordle" "Bruker 13 liker på ett vis en om dagen så det blir kontinuerlig og har det litt i tankene. Men svar kan variere ut ifra dagshumøret. Hvis 5 på en dag er du jo i samme humør. Han vet ikke helt, + og - med begge"
- "kan man trykke på kult?"-forventet kanskje å kunne trykke inn. Bruker 13 tenkte "riktig om hva det var"

Venn

- Bruker 14 ser ikke helt vitsen med det hvis man ikke kan interacte på et vis
- Bruker 13 var usikker. En til i menyen hvor man kan se andre anonymes notater og plasseringer
- Bruker 14 tenkte det kunne være større funksjon å se hva andre har tenkt om situasjonene for nå er den mye om deg selv

Forklarte baktanken om ikke så sosialt-mediete

- Bruker 13 likte det, for da får man faktisk snakket mer real life med de man har i appen. Det er jo ikke her man skal ha 10-talls venner, men de få man har en god tone med. 5-6 som er på samme bølgelengde og har de samme tankene
- Bruker 14 likte ikke, lavere terskel for å få input. Bruker 14 tenker det er veldig far fetched og individuelt å skulle ta det utenfor appen
- Bruker 13 tenker det sikkert er individuelt og litt hva man gjør det til
- Bruker 14 tenker han bare kan få input (se andre meninger som input til hans egne følelser), fra randoms/ venner direkte i appen
- Bruker 13 tror det kunne gi litt mer verdi sånn overall for flere folk anonymt
- Begge tenker at det kanskje er noe man ikke er så gira på å snakke med venner om og, da kunne det vært noe å få anonyme input fra andre

Input= kunne se andre personer plasseringer og notater så man kan få innspill/ andre perspektiver når du reflekterer om deg selv

Bruker 14 tenkte etter man har bekreftet så kan man trykke på stats hva folk har svart og notater om temaene

Begge likte "dagens gjennomsnitt". Eller i et ekstra ikon "jordklode" hvor man kan se andres greier/ statistikk maybe?

Hvis man ser at man er veldig ulikt fra dagens gjennomsnitt, kanskje man kan gå inn og lese andres tanker om hvorfor så man får forståelse fra deres perspektiv

Vedlegg 16: Link til iterert prototype

<https://www.figma.com/file/fBzW5g5cFU9kBOKcQrsfgr/Prototype?node-id=391%3A10829>