

VIDERE

Om opplegget

VIDERE er et opplegg med gruppesamlinger hvor unge etter konfirmasjonstiden får mulighet til å fordype seg i tema de er opptatt av. Dette kan være boren over til ulike ledertreningsopplegg. Gjennom aktiviteter og oppgaver utforskes spørsmål om identitet og tro.

VIDERE er enkelt å gjennomføre og krever ikke store ressurser. Dere får et komplett opplegg til hver samling. Rammeverket for samlingene er fleksibelt. Det betyr at VIDERE kan gjennomføres enten det er få eller mange deltakere, og at samlingene lett kan tilpasses ved behov.

Ulike organisasjoner har bidratt med det beste innholdet fra sine ledertrenings- og gruppeopplegg til samlingene. Slik får dere også noen gode smakeprøver fra disse oppleggene. Organisasjonene som har bidratt er: Acta, Bibelleseringen, Blå Kors, KFUK-KFUM, Sunt&Sant og Tro til handling.

Det kan informeres om VIDERE i konfirmasjonstiden og det kan inviteres til VIDERE som en forlengelse av Konfirmantreunion.

Dette er inkludert i opplegget:

- Filmklipp, eksempel e.l. som introduserer temaene for deltakerne. (Filmklipp må vises fra youtube.)
- Minst en praktisk gruppeoppgave / konkurranse til hvert tema.
- Spørsmål / skriftsteder som kan brukes i samtalen.
- En enkel liturgi til avslutningsdelen i samlingene.

Dette trenger dere i tillegg:

- Eldre ungdomsledere eller voksne til å lede gruppene.
- Et sted å være.
- Mulighet for å vise filmklipp (Hvis ikke man velger å lage en egen introduksjon.)
- Mat (hvis man ønsker at måltid skal være en del av samlingen.)
- Ulikt utstyr til de enkelte praktiske oppgavene.
- Musikk til avslutningsdelen i samlingene (kan være innspilt musikk eller felles sang).
- Telys eller lignende til avslutningsdelen i samlingene.
- Tilbud om ledertrening kan være en god fortsettelse av VIDERE.



DEN NORSKE KIRKE

Ved spørsmål eller innspill, ta kontakt med Silke Pahlke i Kirkerådet: sp259@kirken.no

Innhold

Om opplegget.....	2
1.0 Planlegging	4
2.0 Byggeklosser	5
3.0 Samlingene	7
3.1 Mal for samlingene.....	8
3.2 Samling: Passer jeg inn her.....	9
3.3 Samling: Skapt og elsket av Gud.....	15
3.4 Samling: Hvem vil jeg være	20
3.5 Samling: Er jeg en god venn?.....	25
3.6 Samling: Hvordan kan jeg møte Gud?	30
3.7 Samling: Hvor går dine grenser?	34
3.8 Samling: Leder og grenser	39
3.9 Samling: Jeg inkluderer.....	44
3.10 Samling: Vi inkluderer	49
4.0 Vedlegg.....	57
4.1 Hvilken kroppsdel er du – aktivitet	57
5.0 Kommunikasjon	60
5.1 Logo	60

1.0 Planlegging

Planlegging

- Dere bør ha påmelding til VIDERE i god tid slik at dere kan sette opp de ulike gruppene på forhånd. Det bør ikke være mer en ca. 8 deltakere i hver gruppe.
- Husk at dere i god tid før oppstart må få med nok eldre ungdomsledere eller voksne til å lede samtalen i gruppene.
- Det anbefales å samle de som skal være ledere til egen samling før første samling med deltakerne.

Å få med konfirmantene:

- Det anbefales å introdusere konfirmantene for VIDERE i god tid før konfirmasjonstiden er over. Finn gjerne noen gode argumenter som kan motivere dem for å bli med på VIDERE. Dette kan f.eks være at de får bli med som ledere på neste års konfirmantleir, at de får god mat på samlingene, eller at de får vite mer enn de fikk som konfirmanter osv. Det kan inviteres til VIDERE i forlengelsen av Konfirmantreunion.

2.0 Byggeklusser

Hvordan kan konfirmasjonstiden, tiltak i trosopplæringen, ledertrening og øvrig ungdomsarbeid henge sammen? I dette dokumentet er målet å sette dere på sporet av hvordan Konfirmantreunion, VIDERE og På sporet kan bygges sammen med menighetens helhetlige arbeid med ungdomsfasen.

Byggeklusstenkning

Konfirmantreunion, VIDERE og På sporet er byggeklusser som menighetene kan ta i bruk for å bygge og sette sammen innhold ut fra en helhetlig tenkning.

Byggeklussene kan bidra til en sammenheng mellom konfirmasjonstiden, andre trosopplæringstiltak, ledertrening og annet ungdomsarbeid i menigheten og over i ung-voksen-fase.

Nøkler til å skape sammenheng

Forventing og nysgjerrighet:

Det å skape en nysgjerrighet og forventning i konfirmasjonstiden om hva ungdommen kan være med på videre i kristent ungdomsarbeid er viktig. Ønsket om å delta må skapes i konfirmasjonstiden og menigheten må legge til rette for rask oppfølging. Det er viktig at man inviterer til videre deltakelse i det kristne ungdomsarbeidet. Starte med å informere allerede i konfirmasjonstiden og andre møtepunkt med ungdom etter konfirmasjon.

Hva må gjøres i konfirmasjonstiden for å skape motivasjon, nysgjerrighet og forventning til hva de kan være med på videre? Kan de få en smakebit av f.eks. VIDERE eller På sporet? For eksempel gå en stille vandring, ha en kort tankestrek, en tidebønn eller bli introdusert for gripekors? Det er også nødvendig å finne ut hvordan man vil skape interesse hos ungdommer som ikke er konfirmanter og at de inkluderes selv om de ikke har vært konfirmanter.

Bygge på erfaringer og opplevelser:

Hva kan gjenbrukes fra konfirmasjonstiden eller andre tiltak? Hvilke trospraksiser har gitt gjenklang hos ungdommene? Hvordan planlegge slik at ungdommene møter kjente elementer? Hva kan dere bygge videre på av det gode/fine/annerledes fra konfirmasjonstiden: fellesskap, opplevelser, bønn, sanger, gudstjeneste, refleksjon og samtale? Hva må bygges ut? Hva kan man gå i dybden på? Hva må tilføres av noe nytt?

Relasjonsbygging:

Relasjoner er viktig for oss mennesker. Mye av arbeidet i tiden etter konfirmasjon starter i konfirmasjonstiden. Relasjons- og nettverksbygging er viktig. Ungdom må ha gjenkjennelse og trygghet på personene de møter.

Samarbeidsstrukturer i konfirmasjonstida kan være utfordrende. Hvordan kan noen av de relasjonene som er skapt i konfirmasjonstiden videreføres etter konfirmasjonstiden i f.eks. Konfirmantreunion, VIDERE og På sporet? Hvordan organiseres menighetens arbeid slik at ungdommene møter personer i konfirmasjonstida som de møter igjen senere? Og hvordan kan flere i menigheten bli involvert i arbeid med ungdom?

Samvirke med organisasjonene og ungdomsarbeid:

Kan dere bygge opp noe nytt rundt tiltak som allerede finnes, som er prøvd ut og som folk kjenner igjen?

Det kan være nyttig å kartlegge hva som vil være naturlig å samarbeid om. Hvilke muligheter finnes i sammenheng med det som finnes av kontinuerlig arbeid og andre tilbud til ungdom? Leir, festival,

gudstjenester, fortsettelse i et miljø? Kan breddetiltakene være springbrett inn i et miljø og kontinuerlig ungdomsarbeid?

Kan man bruke elementer fra trosopplæringen inn i det kontinuerlige arbeidet? Kan ungdomsledere i det kontinuerlige ungdomsarbeidet synliggjøres og involveres i konfirmasjonstiden og breddetiltakene, slik at man skaper relasjoner på tvers?

Planlegging og involvering:

Det må planlegges hvordan få med ungdommen videre etter konfirmasjonstiden. Det er avgjørende å få med ungdom på planlegging og gjennomføring. Snakk med de ungdommene dere har, gi ansvar og lytt, be dem være med i komite/gruppe, komme med ideer, utvikle tiltak og være ambassadører og reklamere. Legg en strategi på dette og informer i konfirmasjonstiden om det nærmeste tiltaket, ta imot påmelding før de er ferdige som konfirmanter.

Ungdom som er medledere på arrangementer for de yngre aldersgruppene kan det også satses mer på. Bygge miljø, klubb, kafe osv er viktig.

Hvis dere ikke har et ungdomsarbeid – kan *VIDERE* og *På sporet* være en måte å starte en ungdomsgruppe på?

3.0 Samlingene

Samlingene består av en introduksjon av temaet, en praktisk gruppeoppgave, samtale i grupper og en kort avslutning med bønn. Man kan i tillegg velge å starte samlingen med et måltid.

Samlingene er fleksible, slik at dere kan utforme dem på en måte som passer dere. Noen ganger vil dere finne mer stoff enn dere har behov for – bruk det dere trenger. Det er valgfritt om dere vil gjøre hele opplegget i mindre grupper, eller samle flere grupper og ha felles start og avslutning.

Innholdet i samlingene er utarbeidet av ulike organisasjoner.

Det anbefales

- å ha minst 5 samlinger
- å ha de samme gruppene hver gang,
- at det ikke går mer enn ca. to uker mellom hver samling.
- at en av samlingene kan være å delta i gudstjeneste.

Dere står fritt til å velge hvilke samlinger dere vil bruke og rekkefølgen på dem.

Dette er inkludert i samlingene:

- Filmklipp, eksempel e.l. som introduserer temaene for deltakerne. (Filmklipp må vises fra youtube.)
- Minst en praktisk gruppeoppgave / konkurranse til hvert tema.
- Spørsmål / skriftsteder som kan brukes i samtalen.
- En enkel liturgi til avslutningsdelen i samlingene.

Dette trenger dere i tillegg:

- Eldre ungdomsledere eller voksne til å lede gruppene.
- Et sted å være.
- Mulighet for å vise filmklipp (Hvis ikke man velger å lage en egen introduksjon.)
- Mat (hvis man ønsker at måltid skal være en del av samlingen.)
- Ulikt utstyr til de enkelte praktiske oppgavene.
- Musikk til avslutningsdelen i samlingene (kan være innspilt musikk eller felles sang).
- Telys eller lignende til avslutningsdelen i samlingene.
- Tilbud om ledertrening kan være en god fortsettelse av VIDERE.

3.1 Mal for samlingene

Man kan gjøre alt i små grupper eller samle gruppene på et sted og ha felles start og avslutning. Varighet (uten måltid) er ca 1,5 timer. Ellers er organiseringen av samlingen opp til dere selv.

Velkommen

Her kan en leder si litt om hva som skal skje og gi evt. informasjon og lignende.

Evt. Måltid

Hvis man vil ha måltid som en del av opplegget, kan dette f.eks gjøres her. Måltidet kan enten lages sammen av deltakerne eller forberedes på forhånd.

Intro

Filmklipp, musikkvideo, eksempel e.l. som introduserer samlingene tema.
Kan evt. erstattes av en egen introduksjon.

Hvis man startet samlet, kan man gå i grupper her.

Praktisk oppgave

En gruppeoppgave/ konkurranse for å "varme opp" gruppen og komme i gang med temaet.

Samtale

Lederen av gruppen får spørsmål og skriftsteder som kan brukes i samtalen. Deltakerne bør selv få styre hvilken retning samtalen tar, så lenge det er innenfor temaet.

Hvis man vil avslutte samlet, kan alle gruppene samles her.

Avslutning

En helt enkel liturgi med bønn og lystenning

3.2 Samling: Passer jeg inn her

Ramme for samlingen:

Man kan gjøre alt i små grupper eller samle flere grupper på et sted og ha felles start og avslutning. Varighet (uten måltid) er beregnet til ca. 1,5 time. Ellers er organiseringen av samlingen opp til dere selv.

Ledermøte

Hvis dere er flere ledere på samlingene anbefales det å ha et ledermøte i god tid før deltakerne kommer. Der kan dere gå gjennom opplegget, avklare evt. spørsmål og be for samlingen. Opplegget deles ut til alle lederne. Noter gjerne i feltene "Dine notater" mens dere går gjennom.

Innholdet i denne samlingen er hentet fra ledertreningsopplegget "Loved i praksis" utviklet av Acta – barn og unge i Normisjon. Finn ut mer på www.acta.as.

Velkommen

Her kan en leder si litt om hva som skal skje og gi evt. informasjon og lignende.

Dine notater: _____

Evt. Måltid

Hvis man vil ha måltid som en del av opplegget, kan dette f.eks gjøres her. Måltidet kan enten lages sammen av deltakerne eller forberedes på forhånd.

Dine notater: _____

Intro

Filmklipp, musikkvideo, eksempel e.l. som introduserer samlingene tema.
Kan evt. erstattes av en egen introduksjon.

Det kristne fellesskapet består av ulike mennesker. Det sier seg selv. Men av og til kan det virke som mangfoldet og ulikhetene får litt snaut med plass. Må man være en spesiell type for å passe inn i et kristent fellesskap? Må man legge fra seg ting i livet ved døren for å være velkommen? Møter vi av og til en holdning som sier "du kan godt komme som du er, men du må bli som oss"? Hvem passer egentlig inn i det kristne fellesskapet?

Vis filmen "Loved" for deltakerne.

(Filmen finner du her: <http://www.youtube.com/watch?v=cFvEO4XIV2E>)

Dine notater: _____

Hvis man startet samlet, kan man gå i grupper her.

Praktisk oppgave

En gruppeoppgave/ konkurranse for å "varme opp" gruppen og komme i gang med temaet.

Velg en eller flere av de følgende oppgavene:

Oppgave 1: Likt og unikt

Mål:

- Spleise gruppen
- Se at alle er unike, og at vi samtidig har mye felles.
- Se og sette pris på hverandre i gruppen

Du trenger:

- Plass til at grupper på 5 personer kan sitte sammen
- Penn og papir til alle deltagerne

Forberedelse og gjennomføring:

- Deltagerne samles i grupper på 5 personer.
- Del ut penn og papir.
- En i hver gruppe skriver en liste over det gruppens medlemmer har felles. Det er ikke meningen at man skal skrive ned helt selvsagte ting (som at alle har klær, alle har hår osv). Utfordringen er å grave litt dypere enn det helt overfladiske. Man kan gjerne også finne ting som to eller tre i gruppen har felles, ikke bare ting som alle har felles.
- Etter 5-6 minutter leser en fra hver gruppe listen høyt for de andre.
- Behold gruppene eller lag nye.
- På et annet ark skriver en i gruppen ned hvilke egenskaper og kvaliteter som bare finnes hos en enkelt i gruppen. Igjen er det en utfordring å unngå det selvsagte, og komme litt under huden på deltagerne.
- Etter 5-6 minutter deles de unike kvalitetene på en av følgende måter:
- Hver enkelt deler en av sine unike egenskaper
- Hver person leser en av egenskapene til den som står til høyre
- En leser for hele gruppen

Wrap-up etter utfordringen:

- Hvordan opplevde deltagerne utfordringen? Hva lærte vi?

- Hadde vi mer felles enn vi trodde – eller mindre? Har deltagerne sett unike kvaliteter eller egenskaper som dere ikke visste om hos hverandre?
- Alle kan tilføre gruppen noe helt spesielt. Si noen ord om hvordan Gud har skapt oss unike – og samtidig til fellesskap.

Dine notater: _____

Oppgave 2: Hvilken kroppsdel er du?

Mål:

- Synliggjøre 1. Kor. 12, se at vi sammen er en hel kropp med ulike kroppsdelene.
- Gjøre det tydelig at vi er forskjellige – og at Gud vil det sånn!
- Motivere til at hver enkelt kan ta og ha sin plass i et medarbeiderteam.

Du trenger:

- Kopi til alle av utdelingsarket "Hvilken kroppsdel er du". (Last ned i ressursbanken.no)
- Penner til alle deltagerne

Forberedelse:

- Sørg for at deltagerne har utdelingsark og penn.
- Forberede samtale/wrap-up

Gjennomføring:

- Deltagerne får hvert sitt ark om kroppsdelene. De skal lese gjennom alle kroppsdelene, og finne den som passer best med den de er. For en del vil det nok være sånn at de kan passe innenfor flere av kroppsdelene, og at de opplever at noen ligner ganske mye på hverandre. De må likevel velge en.
- I plenum går kursleder gjennom alle kroppsdelene, og spør om det finnes noen i rommet som identifiserer seg med hver enkelt kroppsdel. Hvis alle kroppsdelene er representert, er det grunn til å gjøre et nummer ut av det. Si hurra! Det er bra! Hvilke fordeler gir det fellesskapet? Hvordan skal vi sørge for at alle får være den de er? Hvordan ivareta og fordele oppgaver og funksjoner?
- Hvis det mangler en eller flere kroppsdelene, kan det være spennende å snakke om hva fellesskapet skal gjøre med det. Er det da noen oppgaver eller funksjoner som ikke vil bli ivaretatt?
- Les gjerne 1. Korinterbrev kapittel 12 for gruppen. La dem bruke sin egen bibel og lese sammen med deg. Snakk om de to ulike grøftene som Paulus forteller om – enten å tro at man er bedre enn andre, eller å tro at man ikke er noe verdt. Hvordan skal fellesskapet unngå å gå i disse grøftene? Hvilken grøft er lettest å gå i? Har deltagerne noen innspill eller eksempler?
- Hvilken kroppsdel mangler i listen? Jesus sier et sted at han er hodet for menigheten. Hva betyr det? Hva betyr det for oss som fellesskap – hvordan tar vi det på alvor?

Dine notater: _____

Oppgave 3: Innenfor/utenfor

Mål:

- Deltagerne skal oppleve hvordan det føles å være innenfor/utenfor en gjeng.

Du trenger:

- Plass til å bevege seg på

Forberedelse:

- Lederen bør være godt forberedt til gjennomføringen og ha forberedt samtale/wrap-up.

Gjennomføring:

Trinn 1: Utenfor

Be gruppen om å finne en person som skal være "offer". "Offeret" må stille seg et stykke bortenfor resten av gruppen, mens de andre småsnakker om "offeret" og stirrer/peker på vedkommende. Det er ikke lov å komme med personlig kritikk eller sårende bemerkninger, men det kan uansett være lurt å velge et "offer" som tåler påkjenningen ved å stå utenfor. La rollen som "offer" gå på rundgang til alle som vil prøve ut hvordan det føles. Ha fokus på hvordan det føles å være den som ikke er inkludert. Hvordan føles det å være innenfor? Kjør samtale om dette når alle som vil har fått prøve å være "offer".

Denne øvelsen viser makten som finnes i en gruppe, og hvor tøft det kan være å bli holdt utenfor.

Snakk med hverandre i gruppene om disse spørsmålene:

Hvordan kan vi sørge for at menneskene vi omgås ikke opplever å bli satt utenfor et felleskap, men heller bli inkludert? Hvordan må vårt fellesskap være for å virke inkluderende? Hvilke ting må vi gjøre for å få dette til å funke i praksis? Jesus var rå på å inkludere. Kan noen nevne eksempler? Hvordan kan vi følge Jesus sitt eksempel?

Trinn 2: Intuisjon

Øvelsen over lærer oss ikke bare noe om hvordan det er å være offer. Den sier oss også noe om hvor viktige følelser er. Følelser er vanskelige å måle og snakke om, men er utrolig viktige i relasjoner, team og lederskap. Trinn 2 understreker trinn 1 for å illustrere betydningen av intuisjon og følelser som bor i hver enkelt deltager.

Del gruppen i to. Halvparten av gruppen, kalt "objektene", står med ansiktet mot en vegg slik at de ikke kan se den andre halvparten av gruppen. Den andre halvparten, kalt "titterne", står sammen et lite stykke unna "objektene". "Titterne" bestemmer seg for hvem de skal stirre på av "objektene", uten at "objektene" hører hva de blir enige om. De stirrer på samme "objekt" i ca 30 sekunder før de skifter "objekt". Skiftet må gjøres ved at de blir enige om hvem som nå skal være "objekt" uten å snakke sammen. En fra "titterne" noterer hvem som er "objekt" og rekkefølgen "objektene" kommer i. Etter en stund kan lagene skifte roller, slik at alle får oppleve å være både "objekt" og "titter".

Etter at utfordringen er gjennomført samles gruppen.

Var det mulig å merke at man ble stirret på? Hvordan følte det å være "objekt", og hvordan var det å være "titter"? Var det ubehagelig å være i noen av disse gruppene?

Det kan være interessant å se om noen av "objektene" klarte å gjette når de ble tittet på. Var noen mer interessert og engasjert i denne utfordringen enn andre? Snakk i så fall gjerne om at vi er forskjellige som mennesker, og at vi reagerer ulikt på denne typen oppgaver. Noen har sterk intuisjon

og trigges av slike utfordringer, mens andre synes det er totalt uinteressant og bortkastet tid. Er det fordeler og/eller ulemper ved at vi er forskjellige på denne måten?

Dine notater: _____

Samtale

Nedenfor er tekst, spørsmål og skriftsteder som kan brukes i samtalen. Deltakerne bør selv få styre hvilken retning samtalen tar, så lenge det er innenfor temaet.

Spørsmål til samtale:

- Har du erfaringer av å ikke passe inn i et kristent fellesskap? Om du ikke har det selv, kjenner du til andre som har slike erfaringer?
- Videoen vi nettopp så forteller om en Gud som ikke bryr seg om titler, status eller bakgrunn – som elsker alle mennesker like høyt. Hvorfor tror du noen likevel ikke opplever at det passer inn i det kristne fellesskapet?

Hvem kan brukes av Gud?

En av grunnene til at vi ikke opplever å passe inn i det kristne fellesskapet, kan være fordi vi ikke opplever oss "gode nok" eller "kristne nok". Hvilke forestillinger har vi rundt hvem som passer inn i kirka? Må man for eksempel ha et plettfritt rulleblad for å være med i gjengen? I det minste for å være en leder?

Vel, la oss se nærmere på rullebladet til tre av de største lederne i Bibelen. Personer som i den kristne kirkes historie er ruvende giganter.

Kong David er den viktigste kongen i det gamle Testamentet, utvalgt av Gud, og omtalt som "en mann etter Guds hjerte". Han var utro med ei dame, og fikk mannen hennes drept for å dekke over for skandalen. (2 Sam, 11)

Disippelen Peter var en av Jesu aller nærmeste disipler, en mann som Jesus sa han skulle bygge hele sin kirke på! Jesus kalte han for Kefas, som betyr klippe på gresk. Men det var ikke mye klippe-aktig over Peter når han svikta sin aller beste venn når det gjaldt som mest, kun for å redde sitt eget skinn når Jesus ble arrestert. (Matt 26,69-75)

Paulus regnes som den største og viktigste misjonæren i den kristne historie. Han brakte uredd historien om Jesus ut over flere landegrenser, og har forfattet store deler av det Nye Testamentet. Før Paulus ble misjonær, het han Saulus og en ivrig forfølger av troende mennesker. Han mishandlet, arresterte og fikk mange kristne drept. (Apg 8,3 og 9,1-9)

Vi kan også lese hvordan Jesus selv møter mennesker i Bibelen som har et rulleblad i historiene om Sakkeus (Luk 19,1-10) Den samaritanske kvinnen (Joh 4,1-26)

Hva forteller dette oss rundt hvilke mennesker som er "gode nok" for Gud, og "innafor" i gjengen? Hva forteller dette oss om hvem Gud er? Hvordan kan vi ligne Gud i dette?

Dine notater: _____

Hvis man vil avslutte samlet, kan alle gruppene samles her.

Avslutning

En helt enkel "liturgi" med bønn og lystenning.

En enkel avslutning med bønn, lystenning og musikk kan se slik ut:

- Forberedelse til bønn
 - Lederen kan spørre deltakerne om hva de vil be om ut fra samlingens tema.
- Felles bønn
 - Lederen ber en felles bønn basert på innspillene ovenfor.
- Lystenning og bønn (med musikk)
 - Her kan deltakerne selv få mulighet til å tenne et lys og be en bønn for noe eller noen som de tenker på.
 - Bruk innspilt musikk eller syng en sang sammen mens deltakerne tenner lys.
- Vår Far / Fader Vår
 - Leder: "La oss be Vår Far/Fader Vår sammen."
 - Alle ber sammen.
- Velsignelse
 - Lederen lyser velsignelsen
eller
alle sier velsignelsen sammen:
"Velsign oss Gud vår Far, velsign oss Guds Sønn, velsign oss Guds hellige ånd."

Dine notater: _____

Lederen kan avslutte med å takke for idag og informere om neste samling.

3.3 Samling: Skapt og elsket av Gud

Ramme for samlingen:

Man kan gjøre alt i små grupper eller samle flere grupper på et sted og ha felles start og avslutning. Varighet (uten måltid) er beregnet til ca. 1,5 time. Ellers er organiseringen av samlingen opp til dere selv.

Ledermøte:

Hvis dere er flere ledere på samlingene anbefales det å ha et ledermøte i god tid før deltakerne kommer. Der kan dere gå gjennom opplegget, avklare evt. spørsmål og be for samlingen. Opplegget deles ut til alle lederne. Noter gjerne i feltene "Dine notater" mens dere går gjennom.

Innholdet i denne samlingen er hentet fra ledertreningsopplegget "Loved i praksis" utviklet av Acta – barn og unge i Normisjon. Finn ut mer på www.acta.as.

Velkommen

Her kan en leder si litt om hva som skal skje og gi evt. informasjon og lignende.

Dine notater: _____

Evt. Måltid

Hvis man vil ha måltid som en del av opplegget, kan dette f.eks gjøres her. Måltidet kan enten lages sammen av deltakerne eller forberedes på forhånd.

Dine notater: _____

Intro

Filmklipp, musikkvideo, eksempel e.l. som introduserer samlingene tema.
Kan evt. erstattes av en egen introduksjon.

Vi begynner med begynnelsen. Ifølge Bibelen, så skaper Gud verden. Sol, måne og stjerner. Levende organismer. Planter og dyr. Og helt til slutt – mennesket. Kronen på verket. Gud ser at det han har skapt er godt. Han ser altså ut til å være fornøyd!

Les skapelsesberetningene fra 1 Mos. og Salme 8.

Innledende spørsmål:

- Går det an å tro at en Gud har skapt verden når man vet at det finnes helt andre teorier om hvordan universet ble til?
- Går det an å tro på at Gud har skapt meg? I så fall, hva sier dette om min identitet?

Dette er store spørsmål som det kan være spennende å stille ungdom – hvis man tør å få de svarene de vil gi, og tør å få samme spørsmålet stilt tilbake til seg selv.

Dine notater: _____

Hvis man startet samlet, kan man gå i grupper her.

Praktisk oppgave

En gruppeoppgave/ konkurranse for å "varme opp" gruppen og komme i gang med temaet.

Velg en eller flere av de følgende oppgavene:

Oppgave 1: Relasjonskart

Mål:

Deltagerne skal bli mer bevisst hvem de er i sine relasjoner generelt, og i sin relasjon til Gud.

Du trenger:

Et åpent ark til hver deltager. Om du vil, kan du godt forme arket som et åpent puslespill med en bit i midten av arket, som skal symbolisere hver enkelt.

Gjennomføring:

- Mennesker omkring oss ser biter av hvem vi er. Det er vel ingen som ser alt av oss, unntatt Gud. Vi viser forskjellige sider av oss selv i ulike situasjoner og ulike relasjoner. Jeg viser ikke de samme bitene av meg selv når jeg er sammen med foreldrene mine som når jeg er sammen med venner. Relasjonene våre viser et puslespill av biter som til sammen viser et bilde av hvem jeg er. Kanskje mangler det biter når puslespillet settes sammen som bare jeg vet om.
- Deltagerne får 5-10 minutter til å skrive inn hvem de er i sine relasjoner på utdelingsarket. Eksempler på relasjoner kan være søster, lillebror, vennine, fetter, elev, korpsmedlem, gitarist i bandet, ving på håndballlaget osv. Det er et poeng at deltagerne finner så mange relasjoner som mulig. Når deltagerne har laget sine kart viser de kartene sine frem, enten i små grupper eller i den store gruppen.

Wrap-up etter utfordringen:

- Si litt om at vi alle er den vi er i en sammenheng. Ingen av oss lever for oss selv på en øde øy. Relasjonene våre og de sammenhengene vi er i gjør noe med oss. De påvirker oss og former oss til en viss grad. Vi har ansvar for å tenke gjennom hvem vi er i de ulike sammenhengene vi deltar i. Hvor mye tørr vi vise av oss selv? Hvor mye tilpasser vi oss? Still disse spørsmålene til deltagerne – hva tenker de?
- Har noen skrevet opp relasjonen til Gud på sitt kart? At de er Guds barn, med i kirken eller deltager i ungdomsarbeidet eller lignende. Hva betyr det at vi har en relasjon til Gud – at vi er hans barn? Er det en relasjon som påvirker noen av de andre relasjonene vi har? Hvordan påvirker det oss?

Dine notater: _____

Oppgave 2: Vis filmklipp fra "Blood Diamond"

Mål:

Vise hvordan Gud er som forelder.
Vise at kjærlighet og tilgivelse hører sammen.

Forberedelse:

Finn klipp på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=QRWve1dr2JI>

Gjennomføring:

- "Blood Diamond" er en sterk film (15års grense i Norge) som handler om diamanthandel og krigen i Sierra Leone. En av filmens hovedpersoner, Solomon, blir tatt til fange for å lete etter diamanter som skal smugles ut av landet. Han har kone og tre små barn som blir alene igjen i landsbyen. Hans eldste sønn, Dia, blir hentet med vold av frigjørings soldater. Han blir hjernevasket til å tro at familien hans har sviktet ham og blir tvunget til å bli barnesoldat og utøve grov vold og drap. Gjennom hele filmen vises det klipp der faren, Solomon, leter etter sønnen sin. I en scene i slutten er Solomon tatt til fange for å finne en svært verdifull diamant han har gjemt. Sønnen hans brukes som et middel av soldater for å få ham til å finne diamanten. Etter en skyteepisode finner de diamanten. Plutselig sikter sønnen på faren med en pistol. Men farens kjærlighet snur sønnen, selv om han nesten ikke tør å tro det når faren sier at han elsker ham. Hvordan kan faren tilgi ham for det han har gjort og den han har blitt?
- Vis filmklippet
- Etter klippet samles deltagerne i grupper for å snakke om filmen. Gruppene ledes av en gruppeleder. Gruppene bør plasseres slik at de ikke forstyrrer hverandre. Spørsmålene kan gjerne deles ut til alle. Gruppelederne bør uansett ha en kopi av spørsmålene.
- Forslag til spørsmål:
 - Hvordan tenker dere at de perfekte foreldre er? Hva er de perfekte foreldrenes egenskaper? Hva gjør de, hvordan er de?
 - Hvordan er Gud som forelder? Er Gud far eller mor? Eller begge deler? Hvordan er det å tenke at Gud er som en forelder som aldri svikter?
 - Hva betyr det egentlig at Gud har skapt oss? Har det noe å si for hva vi tenker om oss selv? Om andre?
 - Hva kan vi gjøre for mennesker som blir borte fra Gud, glemmer seg for Gud eller rømmer fra han?

- Kan man komme så langt bort at det kjennes umulig å komme tilbake?
- Når Solomon blir sviktet av sin sønn, svarer han med å fortelle at han er elsket. At han vil ham med hjem. Hvordan kan dette ligne Guds måte å være på?
- Evt. bibeltekst å bruke som parallell: Lignelsen om den bortkomne sønn (Lukas 15,11-32)

Dine notater: _____

Samtale

Nedenfor er tekst og spørsmål som kan brukes i samtalen. Deltakerne bør selv få styre hvilken retning samtalen tar, så lenge det er innenfor temaet.

Spørsmål til samtale:

- Foreldre er ulike. Familier er ulike. Hva kjennetegner gode foreldre, gode familier?
- Hva kjennetegner Gud som forelder?
- Tilgivelse er en viktig del av kjærlighet. Finnes det ting som er umulige å tilgi? For mennesker? For Gud?
- Hva er lett å tilgi, hva er vanskelig?
- Hvordan er det å selv be om tilgivelse?

Si gjerne noe om hvordan Gud tilgir alt sammen gjennom Jesus. Hans farskjærlighet kaller oss hjem, uansett hvor langt vekk vi har gått.

Dine notater: _____

Hvis man vil avslutte samlet, kan alle gruppene samles her.

Avslutning

En helt enkel "liturgi" med bønn og lystenning.

En enkel avslutning med bønn, lystenning og musikk kan se slik ut:

- Forberedelse til bønn
 - Lederen kan spørre deltakerne om hva de vil be om ut fra samlingens tema.
- Felles bønn
 - Lederen ber en felles bønn basert på innspillene ovenfor.
- Lystenning og bønn (med musikk)
 - Her kan deltakerne selv få mulighet til å tenne et lys og be en bønn for noe eller noen som de tenker på.
 - Bruk innspilt musikk eller syng en sang sammen mens deltakerne tenner lys.
- Vår Far / Fader Vår
 - Leder: "La oss be Vår Far/Fader Vår sammen."
 - Alle ber sammen.
- Velsignelse
 - Lederen lyser velsignelsen
eller
alle sier velsignelsen sammen:
"Velsign oss Gud vår Far, velsign oss Guds Sønn, velsign oss Guds hellige ånd."

Et forslag til musikk som kan brukes til samlingen er: "Då barna forsvant" av Sigvart Dagsland.

Dine notater: _____

Lederen kan avslutte med å takke for idag og informere om neste samling.

3.4 Samling: Hvem vil jeg være

Ramme for samlingen:

Man kan gjøre alt i små grupper eller samle flere grupper på et sted og ha felles start og avslutning. Varighet (uten måltid) er beregnet til ca. 1,5 time. Ellers er organiseringen av samlingen opp til dere selv.

Ledermøte:

Hvis dere er flere ledere på samlingene anbefales det å ha et ledermøte i god tid før deltakerne kommer. Der kan dere gå gjennom opplegget, avklare evt. spørsmål og be for samlingen. Opplegget deles ut til alle lederne. Noter gjerne i feltene "Dine notater" mens dere går gjennom.

Innholdet i denne samlingen er hentet fra ledertreningsopplegget "Fiber" utviklet av Bibelleseringen. Finn ut mer på www.bibelfiber.no.

Velkommen

Her kan en leder si litt om hva som skal skje og gi evt. informasjon og lignende.

Dine notater: _____

Evt. Måltid

Hvis man vil ha måltid som en del av opplegget, kan dette f.eks gjøres her. Måltidet kan enten lages sammen av deltakerne eller forberedes på forhånd.

Dine notater: _____

Intro

Filmklipp, musikkvideo, eksempel e.l. som introduserer samlingene tema.
Kan evt. erstattes av en egen introduksjon.

Målet med denne samlingen er å bli bevisst på egne valg og bli utfordret til å være hele mennesker. Jeg er samme menneske når jeg er i kirken på søndag, som jeg er når jeg møter vennene etterpå. At jeg er HEL, betyr at jeg tar med meg de gode verdiene ut i livet og er bevisst på at jeg kan utgjøre en forskjell der jeg er.

Rollespill: Få frem to deltakere. Den ene spiller en som venter, den andre en som kommer for sent. Den som kommer for sent skal komme med all verdens unnskyldninger. Prøv gjerne med flere deltakere.

Rollespillet sier noe om måten man bruker sin egen og andres tid på og om respekt for andres verdi. Poenget er å sette i gang tankene hos deltakerne i forhold til hvem de vil være og bevisstgjøre dem på at det faktisk er et valg.

Dine notater: _____

Hvis man startet samlet, kan man gå i grupper her.

Praktisk oppgave

En gruppeoppgave/ konkurranse for å "varme opp" gruppen og komme i gang med temaet.

Øvelse: Hvor flink er jeg til å SE og si noe positivt om andre?

Tenk

Sitt på gulvet i en stor ring. Vær stille. Prøv å ha blikkontakt med alle i tur og orden. Tenk på en positiv ting om hver person, noe du virkelig setter pris på og som er sant. Det kan handle om holdninger, personlighet eller egenskaper. *Ta god tid til denne sekvensen.*

Del

Nå skal vi dele det vi har tenkt, på følgende måte. Kast en ertepose eller en noe annet mykt som lar seg kaste (kosedyr?) fra person til person, bruk navnet og si noe om den du kaster til (eks: Jeg setter pris på Stian fordi han alltid dukker opp når han har lovt, eller: Jeg respekterer Elise fordi hun aldri setter ut rykter om andre.) NB: Alle får posen flere ganger slik at hver person får sjansen til å si noe til alle.

Lederens oppgave:

Lede aktiviteten og forklare den, sørge for en passende ting å kaste.

Alle evaluerer øvelsen til slutt. Hvordan følte det å si noe godt om de andre? Var det vanskelig? Hvordan følte det å høre det de andre sa om deg?

Dine notater: _____

Samtale

Nedenfor er tekst, spørsmål og skriftsteder som kan brukes i samtalen. Deltakerne bør selv få styre hvilken retning samtalen tar, så lenge det er innenfor temaet.

Snakk om:

Når er det ok

- å komme for sent til en avtale?
- å gå først fra dugnaden?
- å unngå en person du ikke liker

Dette kan være et alternativ til innledning og aktuelt nok å diskutere. Her kan det nok komme en del interessante meninger.

Hva styrer dine valg?

Jeg har lyst, derfor gjør jeg det.

Jeg har ikke lyst, derfor gjør jeg det ikke.

Jeg har ikke lyst, men gjør det fordi jeg må.

Jeg har ikke lyst, men jeg gjør det fordi jeg synes jeg må.

Jeg velger å gjøre det uansett om jeg har lyst eller ikke.

Du vil sannsynligvis kjenne deg igjen i minst en av disse setningene. Det er ikke viktig å finne ut av riktig eller galt her, men bli bevisst på egne holdninger. Setningene ovenfor kan være en forberedelse disposisjon for arbeidet med case. Målet er ikke først og fremst å komme fram til et fasitsvar, men å bli bevisst på valgmuligheter og løsninger – som kanskje innebærer kompromiss. Arbeidet med situasjonene bør være løsningsorientert, ikke rett/galt-orientert.

For eksempel:

- Å invitere nye medlemmer til en kosekveld behøver ikke å bety at kvelden blir ødelagt. Vi må kanskje gi avkall på den interne humoren og åpne opp litt for at de nye skal føle seg velkommen.
- Å gå på den fuktige klassefesten kan bli et vitnesbyrd hvis du er bevisst på at du har gjort et valg og ikke bare driver med strømmen. Dette kan faktisk gi deg kred i gjengen også. Det kan være positivt å ha holdninger og våge å stå for dem.
- Å gå på nettet for å skravle med venner og spille nettspill er god avkobling. Men det kan også ta altfor mye av din verdifulle tid, og fristelsen til å bli oppslukt av pornosider eller voldsspill kan påvirke deg mer enn du liker å tenke på. Drøft sunne holdninger til nettbruk.
- Forbruk er en arena for prioriteringer. Hvor mye bruker på meg selv, og er det ok? Hva med en verden i nød? Er jeg en bevisst forbruker?

Case

Jesus utfordrer deg til å være HEL. Det kan handle om bruk av tid/penger/forelskelse/sex/aktiviteter/oppmerksomhet/omsorg/rus/nettspill

Denne aktiviteten kan hjelpe deg til å bli bevisst på hvilke valg du har. På neste side er det case på noen situasjoner deltakerene kanskje kjenner igjen. *(Lag gjerne skreddersydde case.)*

Deltakerne skal ikke finne fasitsvaret rett/galt

Case:

1. Klubbkvelden er slutt. Temaet var fellesskap. Den faste gjengen avtaler å gå hjem til noen og kose seg med film og snacks. Ved døra står noen som var nye i kveld – alene. Hvilke valgmuligheter har du?
2. Gruppemøtet er slutt. Temaet var holdninger til rus. Noen i klassen skal ha fest. Du vet at det blir en fuktig fest og at den vil vare lenge. Du har veldig lyst til å gå. Du må velge hvordan du vil huskes etter festen. Hvilke valgmuligheter har du?
3. Det nærmer seg helg, og noen venner har bedt deg med på hyttetur. Det blir både gutter og jenter. Av erfaring vet du at stemningen kommer til å bli spesiell utover kvelden. Drar du, er sjansen stor for at du blir fristet. Hvilke valgmuligheter har du?
4. Fasaden din er det ingenting i veien med, og du virker fin og from. Men når du går på nett om kvelden, er det lett å fylle tankene med det som pirrer på pornosidene. Hvilke valg må du gjøre for å leve rent?
5. I kirken i går snakket de om forvalteransvar og givertjeneste. Grappa hadde vært med og laget forbønner for nødlidende og for misjon. I dag er det salg, og dere har avtalt å møtes på kjøpesenteret. Hvilke valgmuligheter har du når det gjelder pengene dine?
6. Nærbutikken skal ha vareopptelling, og klubben har fått tilbud om en større pengesum dersom medlemmene tar jobben. Alle er bedt om å møte. Men - akkurat den kvelden har du billett til konsert med billett til yndlingsbandet. Hva gjør du?

Bibelarbeid

1. Rom 14,13-15 Om å ta hensyn til andre
2. 1 Kor, 10,23-24 Om å ikke misbruke frihet
3. Luk 6,31-36 Om å gjøre godt mot folk jeg ikke liker
4. Fil 4,8-9 Om å velge det gode
5. 1 Mos 17,1 Om å være hel.

Knagger

I bibeltekstene finner du gode leveregler for deg som kristen. Prøv om du kan finne inn til kjernen i hvert av disse bibelavsnittene, og overføre dem på ditt eget liv og din egen hverdag. Bla gjerne tilbake til situasjoner dere snakket om på forrige side.

Bibeltekstene tar opp emner som vi arbeidet med ovenfor. I tillegg til disse fem tekstene kan vi gjerne ta med Rom 15,1-3 som vi nevnte i innledningen. Denne teksten oppsummerer hvorfor vi er her og hva Jesus vil at vi skal gjøre. Når vi er sammen med Jesus og han får prege oss slik at menneskene rundt oss merker forskjell, har helliggjørelsen begynt i oss.

Dine notater: _____

Hvis man vil avslutte samlet, kan alle gruppene samles her.

Avslutning

En helt enkel "liturgi" med bønn og lystenning.

En enkel avslutning med bønn, lystenning og musikk kan se slik ut:

- Forberedelse til bønn
 - Lederen kan spørre deltakerne om hva de vil be om ut fra samlingens tema.
- Felles bønn
 - Lederen ber en felles bønn basert på innspillene ovenfor.
- Lystenning og bønn (med musikk)
 - Her kan deltakerne selv få mulighet til å tenne et lys og be en bønn for noe eller noen som de tenker på.
 - Bruk innspilt musikk eller syng en sang sammen mens deltakerne tenner lys.
- Vår Far / Fader Vår
 - Leder: "La oss be Vår Far/Fader Vår sammen."
 - Alle ber sammen.
- Velsignelse
 - Lederen lyser velsignelsen
eller
alle sier velsignelsen sammen:
"Velsign oss Gud vår Far, velsign oss Guds Sønn, velsign oss Guds hellige ånd."

Dine notater: _____

Lederen kan avslutte med å takke for idag og informere om neste samling.

3.5 Samling: Er jeg en god venn?

Ramme for samlingen:

Man kan gjøre alt i små grupper eller samle flere grupper på et sted og ha felles start og avslutning. Varighet (uten måltid) er beregnet til ca. 1,5 time. Ellers er organiseringen av samlingen opp til dere selv.

Ledermøte:

Hvis dere er flere ledere på samlingene anbefales det å ha et ledermøte i god tid før deltakerne kommer. Der kan dere gå gjennom opplegget, avklare evt. spørsmål og be for samlingen. Opplegget deles ut til alle lederne. Noter gjerne i feltene "Dine notater" mens dere går gjennom.

Innholdet i denne samlingen er hentet fra gruppeopplegget "Oppreist" utviklet av Blå Kors. Finn ut mer på www.oppreist.org.

Velkommen

Her kan en leder si litt om hva som skal skje og gi evt. informasjon og lignende.

Dine notater: _____

Evt. Måltid

Hvis man vil ha måltid som en del av opplegget, kan dette f.eks gjøres her. Måltidet kan enten lages sammen av deltakerne eller forberedes på forhånd.

Dine notater: _____

Intro

Filmklipp, musikkvideo, eksempel e.l. som introduserer samlingene tema.
Kan evt. erstattes av en egen introduksjon.

Til lederen: Målet med denne samlingen er at deltakeren skal bli bevisst på hva som preger gode og sunne relasjoner, og bli motivert til selv å være en god venn.

Presenter temaet og start samlingen med refleksjonsøvelsen "Varm stol".
(Alle som er enig i påstanden reiser seg.)

1. Du bør fortelle alle hemmeligheter til bestevennen din.
2. Det er lettere å ha gutter som venner enn jenter.
3. Hvis jeg sier det jeg mener, risikerer jeg å miste venner.
4. Det er sunt å krangle med venner.
5. Jeg synes det er greit å mase på venner, sånn at jeg kan få viljen min.
6. Vennene mine liker meg fordi de kan stole på meg.
7. Jeg er opptatt av hva vennene mine synes om meg.
8. Jeg er en god venn.
9. Jeg er ganske misunnelig på venninna/kameraten min.
10. Jeg gir ofte etter, hvis vennene mine maser på meg.
11. Hvite løgner er OK i et vennskap.
12. Det er viktigere med gode venner enn en god familie.
13. Jeg mener det er viktig å be om unnskyldning hvis man har sagt eller gjort noe galt mot noen.
14. Det er greit å ha det morsomt på andres bekostning hvis de ikke er til stede.
15. Jeg synes det er OK å sjekke meldinger på mobilen til venner uten å spørre.
16. Jeg ser det som mitt ansvar å forandre vennene mine.
17. Jeg gir ofte komplimenter til vennene mine.
18. Jeg synes det er lettere å få gode venner i kristne miljøer.

Dine notater: _____

Hvis man startet samlet, kan man gå i grupper her.

Praktisk oppgave

En gruppeoppgave/ konkurranse for å "varme opp" gruppen og komme i gang med temaet.

Refleksjonsøvelse: Sola skinner på...

Still stoler i en ring. La det være en stol for lite i forhold til antall deltakere. En må dermed stå i midten og prøve å skaffe seg en stol. Det gjøres ved at han/hus sier "En god venn er en som..... " (sier hva han/hun mener er en god venn). De som mener de er en slik venn som han/hun i midten beskriver, er nødt til å skifte stol. Den i midten får dermed en sjanse til å sette seg og en ny må stå i midten og si "En god venn er en som..... ".

Dine notater: _____

Samtale

Nedenfor er tekst, spørsmål og skriftsteder som kan brukes i samtalen. Deltakerne bør selv få styre hvilken retning samtalen tar, så lenge det er innenfor temaet.

Noe av det viktigste vi kan lære oss er å innlede, bygge og opprettholde gode relasjoner.

Hvorfor er det så viktig?

Forklar ordet "relasjon": forhold, bekjentskap, forbindelse, vennskap.

Usunne og dårlige relasjoner ender ofte med konflikter og brudd som ofte påfører oss store sår. Sunne og gode relasjoner derimot, bringer glede, styrke, stabilitet og trygghet inn i livene våre. De gjør oss godt. Har man ikke lært seg forskjellen på sunne og usunne relasjoner, er faren stor for at man ender opp med en dårlig kjæreste eller ektefelle, eller kanskje blir det selv!

Alle har ikke samme utgangspunkt når det gjelder det å bygge relasjoner.

Mange mennesker vokser opp i hjem hvor ikke alt fungerer like godt og man mangler derfor gode rollemodeller. Andre har vokst opp i et miljø med mye mobbing, der det ikke har vært kultur for å møte hverandre med respekt og vennlighet. Uansett hvordan bakgrunnen vår har vært, kan det å bygge gode relasjoner læres og oppøves! Heldigvis!

Det første vi kan gjøre, er å bestemme oss for selv å være en god venn.

Det å bevisst jobbe med seg selv, med det å være en god venn, og ta et oppgjør med egen egoisme er en nyttig investering med tanke på fremtidige relasjoner. Eks. i forhold til fremtidig ektefelle, barn, kollegaer, venner m.m.

Hva er kjennetegn på en god venn?

Kjennetegn på gode venner:

- De gir av sitt gode humør og oppmuntrer deg.
- De har ikke behov for å hevde seg på bekostning av deg.
- De snakker positivt om deg og andre.
- De misunner deg ikke, men unner deg det beste.
- De gjør at du føler deg verdifull og respektert.
- De sier ifra på en ordentlig og respektfull måte hvis noe er galt.
- De gjør at du føler deg trygg, kan slappe av og være deg selv.
- De respekterer valgene dine.
- De setter deg fri og kontrollerer deg ikke.

Det å ha venner som vi kan stole på, som kjenner våre gode og svake sider, og som bryr seg om oss allikevel, er noe vi alle ønsker.

Gud er opptatt av våre relasjoner.

Fordi Gud elsker alle mennesker er han opptatt av hvordan vi behandler hverandre. Jesus gav oss en grunnregel for hvordan vi skulle forholde oss i møte med andre mennesker. Den kalles "Den gyldne regel" :

Alt dere vil at andre skal gjøre mot dere, skal også dere gjøre mot dem. (Matt.7 12)

Jesus lærte oss også "Det dobbelte kjærlighetsbudet" (Matt.22.35-40)

"Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av hele din sjel og av all din forstand. Dette er det største og første bud. Men et annet er like stort: Du skal elske din neste som deg selv. På disse to bud hviler hele loven og profetene."

Bibelen sier at det er umulig å elske Gud og samtidig ikke elske sin neste. Sann og ekte kjærlighet til Gud, vil alltid få et positivt uttrykk i vårt møte med andre mennesker.

"Om noen sier at han elsker Gud, men likevel hater sin bror, da er han en løgner. For den som ikke elsker sin bror som han har sett, kan ikke elske Gud som han ikke har sett. Og dette er det bud vi har fra ham: Den som elsker Gud, må også elske sin bror." (1.Joh.4.20-21)

"Den som ikke elsker, har aldri kjent Gud, for Gud er kjærlighet."(1.Joh.4.8)

Hva sier disse tekstene oss om vennskap?

Jesus utfordrer oss til å ha fokus på andre mennesker og ikke leve egoistiske liv. En god venn vil være oppmerksom på andre menneskers behov. Det betyr ikke at vi ikke skal elske oss selv. Forutsetningen for at vi skal kunne elske vår neste som oss selv, er jo at vi faktisk elsker oss selv, ser vår egen verdi og er takknemlige for den vi selv er.

Paulus skriver noe om hvordan vi skal forholde oss til hverandre i brevet til Filipperne 2.3-5.

"Gjør ikke noe av selvhevdelse og tom ærgjerrighet, men vær ydmyke og sett de andre høyere enn dere selv. Tenk ikke bare på deres eget beste, men på de andres. Vis det samme sinnelag som Kristus Jesus!"

Vårt eget selvbilde påvirker hvordan vi behandler andre. Hvis vi ikke har etablert et trygt og godt selvbilde, vil vi ubevisst gjøre ting som kan skade forholdet vårt til andre. Egen usikkerhet gjør at vi stadig vil søke bekreftelse fra andre og vi kan fort ende opp med å bli veldig fokusert på oss selv. Dårlig selvbilde kan gjøre at vi stadig driver og sammenligner oss med andre, noe som igjen fører til at vi kan fristes til å fokusere både på egne og andres feil og mangler.

Men uansett hvordan selvbildet vårt er, så kan vi bestemme oss for å være en som har fokus på det positive hos andre, som løfter opp og ikke tillater oss å trykke andre ned.

Måten å bli en bedre venn på, er å se seg selv i speilet og begynne å spørre:

Hvordan opplever andre meg? Er jeg en som bygger opp andre?
Er jeg en god venn? Er jeg vanligvis opptatt av hvordan andre har det?
Eller er jeg en som trykker andre ned med negative ord og holdninger?
Har mennesker det bra etter å ha vært sammen med meg?
Hvordan vil jeg at mennesker skal føle seg etter å ha vært sammen med meg?

Vi kan også be Gud vise oss om det er områder vi trenger å endre oss på. Når vi ser at det er ting i livet vårt som kanskje ikke er så bra, trenger vi å bekjenne det for Gud som synd. Synd er ting vi gjør som ødelegger relasjonen vår til andre mennesker. Gud vil hjelpe oss til å bli kvitt misunnelse, egoisme, selvopptatthet, manipulering m.m.m..... hvis vi selv vil.

Det som er sikkert, er at måten vi velger å behandle andre mennesker på, får store konsekvenser for vårt eget liv.

Hvilke konsekvenser kan det få, hvis vi har det for vane å behandle andre dårlig?

Dagens utfordring: Hvis du skulle ta med deg en utfordring fra i dag, med tanke på dagens tema, hva skulle det være? Noe du ønsker å endre på? Hvordan vil du gjøre det?

(Kort stillhet.) Noen som har lyst til å dele?

Dine notater: _____

Hvis man vil avslutte samlet, kan alle gruppene samles her.

Avslutning

En helt enkel "liturgi" med bønn og lystenning.

En enkel avslutning med bønn, lystenning og musikk kan se slik ut:

- Forberedelse til bønn
 - Lederen kan spørre deltakerne om hva de vil be om ut fra samlingens tema.
- Felles bønn
 - Lederen ber en felles bønn basert på innspillene ovenfor.
- Lystenning og bønn (med musikk)
 - Her kan deltakerne selv få mulighet til å tenne et lys og be en bønn for noe eller noen som de tenker på.
 - Bruk innspilt musikk eller syng en sang sammen mens deltakerne tenner lys.
- Vår Far / Fader Vår
 - Leder: "La oss be Vår Far/Fader Vår sammen."
 - Alle ber sammen.
- Velsignelse
 - Lederen lyser velsignelsen
eller
alle sier velsignelsen sammen:
"Velsign oss Gud vår Far, velsign oss Guds Sønn, velsign oss Guds hellige ånd."

Dine notater: _____

Lederen kan avslutte med å takke for idag og informere om neste samling.

3.6 Samling: Hvordan kan jeg møte Gud?

Ramme for samlingen:

Man kan gjøre alt i små grupper eller samle flere grupper på et sted og ha felles start og avslutning. Varighet (uten måltid) er beregnet til ca. 1,5 time. Ellers er organiseringen av samlingen opp til dere selv.

Ledermøte:

Hvis dere er flere ledere på samlingene anbefales det å ha et ledermøte i god tid før deltakerne kommer. Der kan dere gå gjennom opplegget, avklare evt. spørsmål og be for samlingen. Opplegget deles ut til alle lederne. Noter gjerne i feltene "Dine notater" mens dere går gjennom.

Innholdet i denne samlingen basert på MILK og Aktiv tro utviklet av KFUK-KFUM.
Finn ut mer på www.kfuk-kfum.no

Velkommen

Her kan en leder si litt om hva som skal skje og gi evt. informasjon og lignende.

Dine notater: _____

Evt. Måltid

Hvis man vil ha måltid som en del av opplegget, kan dette f.eks gjøres her. Måltidet kan enten lages sammen av deltakerne eller forberedes på forhånd.

Dine notater: _____

Intro

Filmklipp, musikkvideo, eksempel e.l. som introduserer samlingene tema.
Kan evt. erstattes av en egen introduksjon.

Hvordan kan jeg møte Gud? Vi skal sammen lete etter et svar på dette spørsmålet. Men først må vi se på et par grunnleggende spørsmål: Hvem er jeg? Hvem er Gud?

Vis filmen «Meg og mine grenser» ("spoken word" fra TT:12)

(Filmen finner du her: <http://www.youtube.com/watch?v=POuZ72AQgFl>)

Spørsmål til deltagere:

- Hvem er Gud? (skaper, evig, livgiver, kjærlighet o.l.)
- Har Gud grenser?

Les 1. Kor, 13. Les det deretter en gang til og bytt ut ordet «kjærlighet» med «Gud».

Spørsmål til deltagere: Har jeg grenser som hindrer meg i mitt møte med Gud?

Dine notater: _____

Hvis man startet samlet, kan man gå i grupper her.

Praktisk oppgave

En gruppeoppgave/ konkurranse for å "varme opp" gruppen og komme i gang med temaet.

Maling/fingermaling

- Tegn/mal deg selv (minimum 3 symboler eller lignende som beskriver deg)
- Tegn/mal deg selv om "trosperson"/deg som troende menneske (minimum 3 symboler eller lignende som beskriver deg som troende)

Spørsmål til deltagere:

- Ble det likt/ulikt? Hvorfor?

Momenter til samtale:

Vi er hele mennesker, liv og trosliv er best når de henger sammen. Typisk problemstilling er leirkristen vs. Hverdagskristen

Dine notater: _____

Samtale

Nedenfor er tekst, spørsmål og skriftsteder som kan brukes i samtalen. Deltakerne bør selv få styre hvilken retning samtalen tar, så lenge det er innenfor temaet.

Leder forklarer de 5 typer trosspråk/spirituelitet, se vedlagt oversikt.

Her kan man også bruke Jesus som eksempel på ulike trosspråk/spiritualiteter:

- Verbal/rasjonell
Jesus snakka mye. Han underviste og fortalte lignelser for at folk bedre skulle forstå Gud og hvordan man skal leve. Bergprekenen fra Matteus 5-7 er en av de mest kjente talene til Jesus.
- Kontemplativ/meditativ
Jesus trakk seg ofte unna for å være alene med Gud i stillhet og bønn. Luk 5,15-16.
- Estetisk/rituell
Jesus innstifter nattverden. Luk 22.14-20.
- Karismatisk
Mange mennesker samlet seg rundt Jesus, og han skapte fellesskap rundt seg. Samtidig ga Jesus seg fullt og helt over til Gud ved å fullføre Guds frelsesplan. Luk 23, 46.
- Diakonal/handlingsorientert
Jesus hadde omsorg for alle mennesker, og var tydelig på at tro og nestekjærlighet henger sammen. Dette sier han i det dobbelte kjærlighetsbud, Matt 22, 37-39 og Han viser det konkret i møte med mennesker som i Joh 8,1-11 og Joh6,1-13.

Spørsmål til samtale:

- Hvilke av disse trosspråkene har du erfart?
- Hva er mulighetene med de ulike trosspråkene?
- Hvilket av trosspråkene er det mest av i vårt miljø/menighet/land? Hvorfor?
- Kan man møte Gud på ulike måter ved å bruke ulike trosspråk?
- Hvilket språk velger oftest du i møte Gud?
- Hvilke begrensninger setter jeg i møte med Gud?
- Hvilke begrensninger setter vi for vårt fellesskaps møte med Gud?
- Hvilket trosspråk vil du utforske mer av?

Dine notater: _____

Hvis man vil avslutte samlet, kan alle gruppene samles her.

Avslutning

En helt enkel "liturgi" med bønn og lystenning.

En enkel avslutning med bønn, lystenning og musikk kan se slik ut:

- Forberedelse til bønn
 - Lederen kan spørre deltakerne om hva de vil be om ut fra samlingens tema.
- Felles bønn
 - Lederen ber en felles bønn basert på innspillene ovenfor.
- Lystenning og bønn (med musikk)
 - Her kan deltakerne selv få mulighet til å tenne et lys og be en bønn for noe eller noen som de tenker på.
 - Bruk innspilt musikk eller syng en sang sammen mens deltakerne tenner lys.
- Vår Far / Fader Vår
 - Leder: "La oss be Vår Far/Fader Vår sammen."
 - Alle ber sammen.
- Velsignelse
 - Lederen lyser velsignelsen
eller
alle sier velsignelsen sammen:
"Velsign oss Gud vår Far, velsign oss Guds Sønn, velsign oss Guds hellige ånd."

Dine notater: _____

Lederen kan avslutte med å takke for idag og informere om neste samling.

3.7 Samling: Hvor går dine grenser?

Ramme for samlingen:

Man kan gjøre alt i små grupper eller samle flere grupper på et sted og ha felles start og avslutning. Varighet (uten måltid) er beregnet til ca. 1,5 time. Ellers er organiseringen av samlingen opp til dere selv.

Ledermøte:

Hvis dere er flere ledere på samlingene anbefales det å ha et ledermøte i god tid før deltakerne kommer. Der kan dere gå gjennom opplegget, avklare evt. spørsmål og be for samlingen. Opplegget deles ut til alle lederne. Noter gjerne i feltene "Dine notater" mens dere går gjennom.

Innholdet i denne samlingen er hentet fra gruppeopplegget "Oppreist" utviklet av Blå Kors. Finn ut mer på www.oppreist.org.

Velkommen

Her kan en leder si litt om hva som skal skje og gi evt. informasjon og lignende.

Dine notater: _____

Evt. Måltid

Hvis man vil ha måltid som en del av opplegget, kan dette f.eks gjøres her. Måltidet kan enten lages sammen av deltakerne eller forberedes på forhånd.

Dine notater: _____

Intro

Filmklipp, musikkvideo, eksempel e.l. som introduserer samlingene tema.
Kan evt. erstattes av en egen introduksjon.

Til lederen: Målet med denne samlingen er at deltakeren skal bli bevisst på grensesetting i relasjoner og få en forståelse av at det å sette grenser er positivt.

Presenter temaet og start samlingen med et lite rollespill:

Snakk først litt om at vi alle har grenser. Et konkret eksempel er hva jeg synes er behagelig avstand mellom meg og en person jeg snakker med. Dette er avhengig av person og situasjon. Ofte går man

ett skritt eller to tilbake automatisk når noen går for tett innpå.

- Få frem en frivillig deltaker.
- Still deg først i "normal" snakkeavstand med en av deltagerne, og snakk sammen.
- Gå så tettere innpå, ubehagelig nær, og spør (slik at de andre hører) hvordan det oppleves.

Dine notater: _____

Hvis man startet samlet, kan man gå i grupper her.

Praktisk oppgave

En gruppeoppgave/ konkurranse for å "varme opp" gruppen og komme i gang med temaet.

Øvelse 1: Hvordan si nei?

- Få frem tre frivillige.
- Den ene skal si nei på et spørsmål, mens de to andre skal prøve å overtale han/henne.
- Prøv med følgende spørsmål og bytt på rollene:
 - Kan jeg få låne penger av deg?
 - Kan jeg få ligge over hos deg?
 - Kan jeg få låne klær av deg?

Spør dem etterpå om hvordan det var å si nei.

Snakk om hvordan en kan si nei på en selvsikker og god måte:

- Vær bevisst på at du har rett til å sette grenser og at det er godt og viktig å sette grenser.
- Rett deg opp, se personen i øynene, snakk tydelig og vis selvsikkerhet.
- Vær tydelig i ditt NEI. Ikke unnskyld det eller føl at du alltid må begrunne det. Ha en vennlig tone. Man trenger ikke være sur i utgangspunktet. Eks. "Nei, det kan du dessverre ikke." "Nei, dessverre det passer dårlig." eller "Nei, det har jeg dessverre ikke mulighet til."
- Kom gjerne personen i møte og si: "Jeg skjønner at du gjerne vil....., men det kan du dessverre ikke./ vil jeg ikke."
- Når avslaget er mottatt, sjekk reaksjonen hos den andre på avslaget. Eks. "Går det greit?"
- Hvis det er mulig, kom med en alternativ løsning, men bare hvis du mener det.
- "Hakk-i- plata-teknikken". Fin å bruke i forhold til personer som ikke vil gi seg. Gjenta ditt NEI, hver gang personen ikke vil gi seg og begynner å argumentere med deg. Ikke gå inn i diskusjon med personen eller la deg presse!
- Husk at personer som klarer å si et helhjertet nei også er de som oftest kan si et helhjertet ja.

La dem så gjøre hele eller deler av øvelsen igjen.

Dine notater: _____

Øvelse 2: Å sense grensene til den andre

- Deltakerne står to og to står mot hverandre.
- Den ene står stille og en går mot, helt til den føler at den har nådd grensen til hva den tror den andre føler er komfortabelt.
- Den som står stille har ikke lov til å snakke eller gjøre grimaser.

Sjekk ut etterpå hva den som stod stille opplevde. Man oppdager kanskje at man har ulik forståelse av hvor nært det er komfortabelt å gå.

Dine notater: _____

Samtale

Nedenfor er tekst, spørsmål og skriftsteder som kan brukes i samtalen. Deltakerne bør selv få styre hvilken retning samtalen tar, så lenge det er innenfor temaet.

Gud har lagt ned grenser i skaperverket. Vann går til land. Og vi mennesker er også skapt med naturlige grenser. Gud vil grenser, fordi grenser er godt. Grenser skaper orden og forutsigbarhet. Der det ikke er grenser, er det grenseløst, og da kan ting oppleves kaotisk og utrygt. I naturen ser vi det i form av naturkatastrofer. For eksempel når vannet går utover sine normale grenser. Der det er grenseløshet i menneskelige relasjoner kan vi også kjenne på kaos, i form av forvirring, utrygghet, frustrasjon, aggresjon, krenkelse, frykt, mindreverd m.m.

Derfor er det viktig at vi i vårt forhold til andre mennesker tenker igjennom : Hvor starter mine grenser og hvor begynner dine? Hvor langt går mitt ansvar og hvor begynner ditt?
Gud vil grenser og han respekterer grensene våre. Han vil at vi skal relatere til ham og handle ut i fra vår egen frie vilje. Derfor vil ekte kristne fellesskap preges av frihet og respekt for hverandre. Der grenser respekteres skapes trygghet og frihet.

Det som er verdifullt setter vi ofte grenser rundt og beskytter. For eksempel en kostbar diamant-ring har man i en safe. Vi er ikke veldig bekymret over om noen tar søppelet vårt. Mennesker som ikke setter grenser for seg selv kommuniserer: "Jeg er ikke så viktig eller verdifull."
Kjennetegnet på gode venner er at de viser respekt for andres grenser og valg. Hva innebærer det?
Eks. "Kan ikke du være med meg hjem fra skolen i dag?" Er det greit å mase eller prøve å overtale en venn som egentlig ikke vil?

Det å si nei, sette grenser og si ifra hva man ønsker krever oftest litt selvtillitt. Men det å klare å si nei eller si ifra hvis noe ikke er ok, kan føre til bedre vennskap og mindre baktalelse og mobbing. Mange blir ofte passive når noen trækker over grensene deres. Vi trenger å bli tydeligere og tørre å si klart ifra. Vær bevisst på ikke å dobbeltkommunisere! Hvordan oppfattes det hvis man smiler eller ler mens man sier nei?

Følelse av sinne kommer ofte opp i oss når noen trækker eller har tråkket over grensene våre. Det er en sunn reaksjon. Vi har ofte vanskelig med å kjenne på sinne og uttrykke det. Vi kan være redde for konflikt, avvisning og isolasjon. Det er viktig å tillate seg å kjenne på følelsen av hat og sinne. Ikke fordi vi skal gå rundt å være sinte, tvert imot. Men sinne er ofte et barometer på om noe ikke er helt greit. Det skjer ofte ubevisst, så derfor er det viktig å tenke gjennom hva som har skjedd. Det er som om det lyser en rød varselampe. Sjekk ut hva som er galt. Hvorfor ble jeg så sint nå? Og hva gjør jeg med det?

Noen er overgripere, de trækker over grensene til dem som de utnytter. Det er overgriperens behov som gjelder. De viser ikke respekt for andres grenser og senser ofte heller ikke grensene og behovene til den andre. Overgripere er også mestere i å påføre offeret skyld og skam. Derfor går mange barn og unge som har vært utsatt for overgrep rundt og bærer på skamfølelse. Har man vært utsatt for overgrep i en eller annen form, er det viktig å få snakket med noen og få hjelp til å plassere skylden og skammen og ansvaret og problemet der det hører hjemme, nemlig på overgriperen. Det samme gjelder for folk som har vært utsatt for mobbing og hersketeknikker over lang tid. Tilgivelse kan være en viktig del av en prosess for å komme videre i livet. Men det å tilgi betyr ikke at man ikke har lov til å sette klare grenser for dem som har gjort deg urett. Uansett må man først tørre å kjenne på følelsene sine og få hjelp til å sortere hva som egentlig har skjedd.

En del trenger å bygge opp igjen grensene sine. Det kan man gjøre på forskjellige måter:

- Gi seg selv rett til å sette grenser.
- Lære seg å kjenne på følelsene som oppstår når folk trækker over grensene våre.
- Finne ut hvor man vil sette grensene sine i ulike situasjoner.
- Trene på å sette grenser for andre på en OK måte.
- Få erfaringer på at det å sette grenser er godt og rett.

Utfordringer:

- Hvis du skulle ta med deg en utfordring fra i dag, med tanke på dagens tema, hva skulle det være? Noe du ønsker å endre på? Hvordan vil du gjøre det? Noen som har lyst til å dele?
- Tenk på en person som du synes det er vanskelig å si nei til og sette grenser i forhold til. Tenk igjennom en situasjon som du vil si nei til og øv deg alene eller sammen med en venn på det å si nei og sette grenser på en OK måte.
- Prøv å si nei og sette grenser på ordentlig til noen denne uken.

Dine notater: _____

Hvis man vil avslutte samlet, kan alle gruppene samles her.

Avslutning

En helt enkel "liturgi" med bønn og lystenning.

En enkel avslutning med bønn, lystenning og musikk kan se slik ut:

- Forberedelse til bønn
 - Lederen kan spørre deltakerne om hva de vil be om ut fra samlingens tema.
- Felles bønn
 - Lederen ber en felles bønn basert på innspillene ovenfor.
- Lystenning og bønn (med musikk)
 - Her kan deltakerne selv få mulighet til å tenne et lys og be en bønn for noe eller noen som de tenker på.
 - Bruk innspilt musikk eller syng en sang sammen mens deltakerne tenner lys.
- Vår Far / Fader Vår
 - Leder: "La oss be Vår Far/Fader Vår sammen."
 - Alle ber sammen.
- Velsignelse
 - Lederen lyser velsignelsen
eller
alle sier velsignelsen sammen:
"Velsign oss Gud vår Far, velsign oss Guds Sønn, velsign oss Guds hellige ånd."

Dine notater: _____

Lederen kan avslutte med å takke for idag og informere om neste samling.

3.8 Samling: Leder og grenser

Ramme for samlingen:

Man kan gjøre alt i små grupper eller samle flere grupper på et sted og ha felles start og avslutning. Varighet (uten måltid) er beregnet til ca. 1,5 time. Ellers er organiseringen av samlingen opp til dere selv.

Ledermøte:

Hvis dere er flere ledere på samlingene anbefales det å ha et ledermøte i god tid før deltakerne kommer. Der kan dere gå gjennom opplegget, avklare evt. spørsmål og be for samlingen. Opplegget deles ut til alle lederne. Noter gjerne i feltene "Dine notater" mens dere går gjennom.

Innholdet i denne samlingen er hentet fra samtaleopplegget suntogsant.no utviklet av Blå Kors og Kirkelig Ressurssenter mot vold og seksuelle overgrep.

Velkommen

Her kan en leder si litt om hva som skal skje og gi evt. informasjon og lignende.

Jeg vil begynne med å si at du er velkommen her akkurat sånn som du er, om du liker gutter eller om du foretrekker jenter, eller du ikke vet helt hva eller hvem du liker, om du er fornøyd med kroppen din eller ikke – du er en bra person akkurat slik du er!

Temaet for i kveld er det å sette grenser, og vi skal snakke om sex og alkohol. Noen av dere tenker kanskje mye på dette, noen har kanskje prøvd, noen har ingen erfaringer, noen har kanskje noen vanskelige opplevelser som dukker opp. Alt det er helt greit og vanlig! Her skal du få være akkurat som den du er, og du deltar på dine egne premisser. Hvis du trenger det, så skal du få være i fred. Det er ikke alltid noen god grunn til at vi reagerer slik vi gjør, det er bare sånn, og det er greit! Du sier akkurat så mye du vil, og ingen forventer at du skal si noe du ikke vil. Det som blir sagt, hører hjemme her i kveld, og skal ikke sies videre til andre. Kan vi være enige om det? Ikke fordi det er hemmelig, men for at dere skal være trygge på at ingen forteller videre noe du har sagt, og tar det ut av sin sammenheng.

Dere skal ikke godta alt det jeg sier bare fordi jeg er voksen og står her foran – vær gjerne uenig med meg! Jeg kan ikke vite hvordan det er å være deg. Vis respekt for de andre og deres meninger.

Dine notater: _____

Evt. Måltid

Hvis man vil ha måltid som en del av opplegget, kan dette f.eks gjøres her. Måltidet kan enten lages sammen av deltakerne eller forberedes på forhånd.

Dine notater: _____

Intro

Filmklipp, musikkvideo, eksempel e.l. som introduserer samlingene tema.
Kan evt. erstattes av en egen introduksjon.

Film

Velg én av filmene fra nettsiden suntogsant.no som introduksjon:

<http://suntogsant.no/kursdeler/festfilm/>

<http://suntogsant.no/kursdeler/film-om-makt-og-myter/>

<http://suntogsant.no/kursdeler/film-om-idoler-og-idealer-med-sporsmal/>

<http://suntogsant.no/kursdeler/film-venner-og-valg/>

Eventuelt kan du plukke ut deler av dette foredraget:

<http://suntogsant.no/kursdeler/innledning-om-seksualitet/>

Dine notater: _____

Hvis man startet samlet, kan man gå i grupper her.

Praktisk oppgave

En gruppeoppgave/ konkurranse for å "varme opp" gruppen og komme i gang med

Velg én eller to øvelser.

Øvelse 1: Hva betyr det at seksuell lavalder i Norge er 16 år?

Her er det fire svaralternativer. Du kan ha ett svaralternativ i hvert hjørne av rommet, og så går deltakerne til det hjørnet som de tror er rett svaralternativ.

At du kan bli satt i fengsel hvis du ligger med noen før du fyller 16 år

At det ikke er lov å ha sex med noen som er under 16 år

At det ikke er lov for to som ikke er fylt 16 år å ha sex med hverandre

At du bør begynne å ha sex når du er 16 år

Spørsmål til oppfølging:

Her er både svaralternativ to og tre riktige forståelser av loven. Var det noen som ble overrasket over det? Hvorfor / hvorfor ikke? Snakk sammen om det to og to.

Forslag til utfyllende kommentarer fra leder:

Loven er til for å si at man ikke er klar for å ha sex før en fyller 16 år, og for å beskytte barn mot sexpress. Seksuelle overgrep kan skje med alle, og alle kan være en overgriper, selv om de ikke mente det sånn. En person på 16 år *kan* bli straffet for å ha sex med mindreårige, men her er det mange forhold som spiller inn, som hvor stor aldersforskjellen er og hvordan relasjonen mellom de to er. Loven er strengere når det gjelder barn under 14 år. Det er ingen unnskyldning at den andre har løyet på sin egen alder.

Finn mer informasjon her: <http://suntogsant.no/2014/11/seksuell-lavalder/>

Øvelse 2: STOPP-øvelsen

En utfyllende beskrivelse av øvelsen finnes her:

<http://suntogsant.no/wp-content/uploads/2014/10/Stoppøvelsen.pdf>

Øvelse 3: Vote with your feet

Alle står midt på gulvet. Én side av rommet er ja/ enig og den andre siden nei/uenig. Begynn gjerne med en enkel påstand som: Cola er bedre enn solo, eller Nugatti er bedre enn sjokade. Hver tydelig på at det ikke finnes et «rett» svar på denne oppgaven, poenget er å få frem diskusjonen. Når man har valgt side, går man sammen to og to eller tre og tre og diskuterer påstanden, så kan man utfordre noen fra hver side til å si høyt hva man snakket om.

Forslag til påstander:

- Jeg har fått god seksualundervisning på skolen
- Det er verre å kalle en jente hore enn å kalle en gutt homo
- Det er greit å dele bilder av andre uten å spørre dem først
- Det er greit å drikke alkohol, selv om en er under 18 år
- Det skaper god stemning når ledere flørter med hverandre og med deltakere
- Ledere og medlemmer kan være venner på fritiden

Dine notater: _____

Hvis man startet samlet, kan man gå i grupper her.

Samtale

Nedenfor er tekst og spørsmål som kan brukes i samtalen. Deltakerne bør selv få styre hvilken retning samtalen tar, så lenge det er innenfor temaet.

Ti ting å tenke på for unge ledere

Her finner du ti punkter som kan leses opp eller deles ut i gruppen, og som kan være utgangspunkt for samtale.

<http://suntogsant.no/2014/12/ti-ting/>

Spørsmål til filmen

Bruk gjerne spørsmålene som hører til den filmen dere valgte som introduksjon, eller snakk om øvelsen(e) dere gjorde.

<http://suntogsant.no/kursdeler/festfilm/>

<http://suntogsant.no/kursdeler/film-om-makt-og-myter/>

<http://suntogsant.no/kursdeler/film-om-idoler-og-idealer-med-sporsmal/>

<http://suntogsant.no/kursdeler/film-venner-og-valg/>

Makt

Samtale om makt og roller.

Hva er det som gir makt? Lederrolle og egenskaper en har (hvis en f.eks. har et fysisk attraktivt utseende). Hvis en deltaker forelsker seg i en leder, vil det alltid være et element av den rollen en har som er involvert.

Lederne må bruke den makten de har på en bevisst måte for å skape et mest mulig inkluderende miljø.

Dine notater:

Hvis man vil avslutte samlet, kan alle gruppene samles her.

Avslutning

Først en quiz, så en helt enkel "liturgi" med bønn og lystenning.

Quiz om alkohol

Et forslag til digital quiz med spørsmål om alkohol finnes her:

<https://play.kahoot.it/#/k/f6ad1f1f-5bed-4a21-95fa-6f039ef3a353>

Dette er en quiz med faktaspørsmål om alkohol, med fire svaralternativer. Kan brukes som oppsummering av dagens tema. Quizen finnes på Kahoot (se lenke), og kan gjennomføres online. Lederen viser quizen på storskjerm, og følger instruksene. Deltakerne bruker hver sin smarttelefon (eller to og to kan spille sammen). De går inn på nettsiden kahoot.it, skriver inn pin-koden som er oppgitt på storskjermen og et kallenavn, og så kan alle se hva de andre har svart. Det gjelder å velge riktig svaralternativ raskest mulig, og senest innen 20 sekunder. Man får poeng underveis, og det kåres en vinner til slutt, ha gjerne en premie. Vi vil råde deg til å kopiere quizen og legge til et lokalt spørsmål, med data fra ungdatabasen. Her kan du finne antall ungdommer som har drukket seg beruset det siste året. Still da spørsmålet «hvor mange ungdom har drukket seg beruset i vår kommune?». Tallet på nasjonalt plan i 2014 var 14%.

En enkel avslutning med bønn, lystenning og musikk kan se slik ut:

- Forberedelse til bønn
 - Lederen kan spørre deltakerne om hva de vil be om ut fra samlingens tema.
- Felles bønn
 - Lederen ber en felles bønn basert på innspillene ovenfor.
- Lystenning og bønn (med musikk)
 - Her kan deltakerne selv få mulighet til å tenne et lys og be en bønn for noe eller noen som de tenker på.
 - Bruk innspilt musikk eller syng en sang sammen mens deltakerne tenner lys.
- Herrens bønn
 - Leder: "La oss be Vår Far sammen."
 - Alle ber sammen.
- Velsignelse
 - Lederen lyser velsignelsen eller alle sier velsignelsen sammen:
"Velsign oss Gud vår Far, velsign oss Guds Sønn, velsign oss Guds hellige ånd."

Dine notater: _____

Lederen kan avslutte med å takke for i dag og informere om neste samling.

3.9 Samling: Jeg inkluderer

Ramme for samlingen:

Man kan gjøre alt i små grupper eller samle flere grupper på et sted og ha felles start og avslutning. Det skal også være rom for at de kan jobbe en og en.

Varighet (uten måltid) er beregnet til ca. 1,5 time. Ellers er organiseringen av samlingen opp til dere selv.

Ledermøte:

Hvis dere er flere ledere på samlingene anbefales det å ha et ledermøte i god før deltakerne kommer. Der kan dere gå gjennom opplegget, avklare evt. spørsmål og be for samlingen. Opplegget deles ut til alle lederne. Noter gjerne i feltene "Dine notater" mens dere går gjennom.

Mål for samlingen:

Deltagerne blir bevisste på sin egen mulighet til å påvirke fellesskapet. De skriver en kontrakt med seg selv med noen konkrete handlinger som de vil gjennomføre for å bidra til et inkluderende miljø.

Dette opplegget er hentet fra heftet «Tro til handling» som er utviklet av KFUK-KFUM. Heftet og tilleggsstoff kan lastes ned på www.trotilhandling.no

Velkommen

Her kan en leder si litt om hva som skal skje og gi evt. informasjon og lignende.

Dine notater: _____

Evt. Måltid

Hvis man vil ha måltid som en del av opplegget, kan dette f.eks gjøres her. Måltidet kan enten lages sammen av deltakerne eller forberedes på forhånd.

Dine notater: _____

Intro

Filmklipp, musikkvideo, eksempel e.l. som introduserer samlingene tema. Kan evt. erstattes av en egen introduksjon, eller forslaget nedenfor.

Velkommen og Introduksjon

Et fellesskap består av enkeltpersoner. Det er enkeltpersonene som deltar i fellesskapet som former det og bestemmer hva det skal kjennetegnes av. Den danske filosofen og teologen K.E. Løgstrup (1905–1981) skrev: «Den enkelte har aldri med et annet menneske å gjøre uten å holde noe av dette menneskets liv i sine hender. Det kan være svært lite, en forbigående stemning, en oppstemthet som man vekker eller får til å visne, en tristhet som man forsterker eller letter. Men det kan også være skremmende mye, slik at det simpelthen er opp til den enkelte om den andre lykkes med livet sitt eller ikke.»

I møte med andre mennesker kan hver og én av oss bety en stor forskjell. Det er lett å ekskludere, men også lett å inkludere. Et blick eller noen få ord kan få deg til å føle deg utenfor. Et annet blick og noen andre ord bekrefter at du er verdifull og hører til.

18 % av ungdom i Norge sier at de er ganske mye eller veldig mye plaget av ensomhet (Ungdata 2013). Depresjon og angst er de vanligste plagene blant ungdom: Over 30 % av ungdom sier de «bekymrer seg for mye for ting» og er plaget av følelsen av at «alt er et slit». Nesten én av fem sliter med selvbildet og er ikke fornøyd med hvordan de selv er. (Ungdata 2014).

I kirken vil vi bygge fellesskap med rom for alle slik de er. Når vi bygger dette fellesskapet, utgjør hver og én en stor forskjell. I denne samlingen skal deltakerne få tid til å finne ut hva de selv kan bidra med for å bygge et inkluderende fellesskap. Det kan være små eller store ting som de skal skrive ned i en «Kontrakt med meg selv». Vis gjerne fram kontrakten så deltakerne vet hvordan den ser ut og hva de skal gjøre.

Dine notater: _____

Praktisk oppgave

En gruppeoppgave/ konkurranse for å "varme opp" gruppen og komme i gang med temaet.

Øvelse: Roterende idémyldring

Før alle skal jobbe hver for seg, skal deltakerne gjøre en øvelse for å få i gang kreativiteten. I roterende idémyldring skal flest mulig ideer skrives ned på kort tid. Det er ikke lov å diskutere om ideene er gode eller dårlige. Smått og stort skal skrives ned, før det hele til slutt oppsummeres i plenum. Du trenger mange post-it-lapper og en penn til hver deltager. Under øvelsen skal det spilles av musikk. Bruk gjerne noe med skikkelig trøkk slik at det blir høyt tempo over jobbingen. Sørg for å ha et par låter klare og et anlegg som tåler litt volum. Slik foregår øvelsen:

Forberedelse

Finn fram seks store plakater eller flippover-ark, og skriv hver av følgende påstander midt på et ark:

- Jeg følte meg sett da jeg kom hit første gang, fordi én/ noen...
- Jeg er ikke redd for å drite meg ut, fordi én/noen ...

- Jeg føler mine ideer og forslag blir verdsatt, fordi én/noen...
 - Jeg skjønner at jeg er en viktig person i dette fellesskapet, fordi én/noen
 - Jeg turte å stå opp for en som ble mobbet, fordi én/noen ...
 - Jeg tør å si ifra når jeg ikke har det bra, fordi én/noen...
1. Del deltakerne i seks grupper. Alle er med på dette, både ledere og deltakere. (Du kan dele i flere eller færre grupper avhengig av hvor mange dere er, 3–6 personer på hver gruppe fungerer fint.)
 2. Fordel de seks plakatene i en stor sirkel på gulvet. Legg arkene med teksten ned mot gulvet så ingen kan se hva som står på dem. Gruppene plasseres ved hver sin plakat.
 3. Når gruppene er på plass ved hver sin plakat, forklarer du øvelsen.
 - Når musikken starter, snur de arket og skriver umiddelbart ned eksempler som fullfører setningen de leser. Eksemplene skrives ned på post-it lapper og klistres på plakaten.
 - Deltakerne har kun ett minutt til idémyldring på hver plakat. Nå lederen stopper musikken, løper de til neste plakat. Her er det en ny setning som de skal fullføre. Her må lederen gjerne pushe litt, klappe i hendene og rope: «Neste plakat!».
 - Dette fortsetter helt til hver gruppe har gått hele runden og er tilbake ved plakaten de startet ved.
 - NB! Deltakerne skal ikke diskutere og evaluere hverandres eksempler. De skal ikke lese andres lapper.
 - Når deltakerne er tilbake ved plakaten hvor de startet, er den full av nye post-it lapper. Gruppen får nå noen minutter til å sortere ideene. Ideer som ligner hverandre, settes sammen.
 - Når gruppene har jobbet seg gjennom og sortert ideene, skal hver gruppe presentere sin plakat for de andre. Deltagerne forteller om de ulike ideene og svarene. Hvilke forslag går oftest igjen? Skiller noen ideer seg ut?

Lederens oppgave:

Lede aktiviteten og forklare den, sørge for at alle er med.

Dine notater: _____

Praktisk oppgave

Kontrakt med meg selv. Løses alene.

Oppgave: Kontrakt med meg selv

Idémyldringen har vist mange ulike handlinger som hver enkelt kan gjøre for å skape et inkluderende miljø. Nå er det tid for å finne ut hva hver enkelt vil gjøre. Alle kan ikke gjøre alt, men alle kan finne noe konkret som de kan bidra med.

Forberedelse:

Kopier opp kontrakter i to eksemplarer til alle deltagerne. Kjøp inn en konvolutt til hver. Kontrakten kan skrives ut fra www.trotilhandling.no. Denne delen av økten krever ro. Ha gjerne klar noe rolig

musikk som kan gå i bakgrunnen. Hver deltaker skal jobbe for seg selv og skrive ned tre konkrete bidrag for å skape et godt fellesskap. Det kan være fint å bytte rom for å flytte fokus fra den mer hektiske idémyldringen.

Selve gjennomføringen foregår uten at man snakker sammen og uten at man viser hverandre hva man skriver ned. Forklar deltakerne at de har god tid. De skal fylle ut begge kontraktene med samme innhold. Den ene legger de i en konvolutt som samles inn på slutten av samlingen.

Lederen oppbevarer konvoluttene i en viss periode, for eksempel til slutten av semesteret. Da deles den ut igjen til hver deltaker. Dette kan skape refleksjon over hvorvidt man fikk til det man ville. Det andre eksemplaret kan deltakeren ta med seg hjem.

Når deltakerne er ferdige med å skrive, sitter de i ro til alle er ferdig. Alternativt kan det legges opp til en glidende overgang til avslutningen med lystenning og bønnevandring i rommet man er i.

Dine notater: _____

Avslutning

En helt enkel "liturgi" med bønn og lystenning. Her kan man også ha en andakt, se eksempelet nedenfor fra Stine Pernille Hauge Kjos.

«Å bygge inkluderende fellesskap» av Stine Pernille Hauge Kjos

Har du kjent på følelsen av å bli valgt? Noen ville ha deg med på laget, som venn eller som elevrådsrepresentant? Kjenn på den følelsen, den er god. Det er en følelse av glede, kanskje spenning og overraskelse, av å høre til og bli inkludert.

Det er nesten like mange unge mellom 16 og 24 år, som eldre over 80 år, som føler på ensomhet. Alle kan skjønne at eldre mennesker kan være ensomme. De er utenfor arbeidslivet og arbeidslivets ulike møtepunkter. Familie og nettverk dør ut og det blir færre å pleie sosial omgang med. Kanskje helsa skranter og initiativet svekkes. Dette er jo på en måte naturlig. Når det gjelder de yngre, tenker vi annerledes. Det er på en måte ikke naturlig at yngre mennesker skal føle på ensomhet. I startfasen av livet har de aller fleste mennesker familie rundt seg. De går på skole og har fritidsinteresser, altså naturlige møteplasser.

Kanskje er det derfor det er så tabu å fortelle om ensomheten når man er i ungdomsårene. Kanskje er det akkurat deg eller en av dem du sitter ved siden av som er ensom. Ensomhet er en vond tilstand og følelse. Den fører til at vi mennesker tror vi er mindre verdt enn andre. Den fører til at vi trekker oss enda mer unna og blir redd for å ta kontakt med andre.

Vi mennesker trenger hverandre. Det å være et medmenneske er det viktigste. Det skal utrolig lite til for å føle seg ekskludert og for å føle seg inkludert. Ett blikk kan skyve vekk en annen eller trekke den til seg. Tenk over hva du gjør mot andre. Hvilke blikk sender du? Hvilke små bevegelser med skulderen eller hodet gjør du? Noen ganger tenker vi ikke på det en gang, tenk på det. Hva du gjør sier mye om hvem du er, om du er en som inkluderer eller ekskluderer.

Jesus er et godt forbilde når det gjelder inkluderende fellesskap. Disiplene var vennene hans, han plukket dem ut og hadde en nær krets rundt seg. Sammen med dem kunne han arbeide, tale, helbrede og ikke minst hvile. Videre var fellesskap rundt måltider viktig for ham. Han spiste med syndere, tvilere, med folk som de fleste ikke ville menge seg med.

Han gjorde symbolhandlinger før eller i løpet av måltidet for å inkludere andre. Han vasket disiplene sine føtter for å vise at han var tjeneren deres. Han lot kvinnen som kom ubedt inn, gråt og smurte føttene hans med salve, få gjøre ferdig det hun kom for. Og i det siste måltidet med disiplene velsignet han maten på en måte som har fått betydning i tusener av år.

Gjør som Jesus! Plukk ut dine nærmeste. Men ikke minst: Følg også hans eksempel når det gjelder å se de som andre ikke liker, de som ikke får være med, som er ensomme, som er sårbare, som er bråkjekke eller for tøffe.

På www.trotilhandling.no finner du flere ressurser og andakter knyttet til å bygge inkluderende fellesskap.

En enkel avslutning med bønn, lystenning og musikk kan se slik ut:

- Forberedelse til bønn
 - Lederen kan spørre deltakerne om hva de vil be om ut fra samlingens tema.
- Felles bønn
 - Lederen ber en felles bønn basert på innspillene ovenfor.
- Lystenning og bønn (med musikk)
 - Her kan deltakerne selv få mulighet til å tenne et lys og be en bønn for noe eller noen som de tenker på.
 - Bruk innspilt musikk eller syng en sang sammen mens deltakerne tenner lys.
- Vår Far / Fader Vår
 - Leder: "La oss be Vår Far/Fader Vår sammen."
 - Alle ber sammen.
- Velsignelse
 - Lederen lyser velsignelsen
eller
alle sier velsignelsen sammen:
"Velsign oss Gud vår Far, velsign oss Guds Sønn, velsign oss Guds hellige ånd."

Dine notater: _____

Lederen kan avslutte med å takke for idag og informere om neste samling.

3.10 Samling: Vi inkluderer

Mål for samlingen:

Gruppen blir bevisst på hvilke handlinger som har en inkluderende effekt og lager en felles handlingsplan med konkrete tiltak for å bygge et inkluderende fellesskap.

Ramme for samlingen:

Man kan gjøre alt i små grupper eller samle flere grupper på et sted og ha felles start og avslutning. Det skal også være rom for at de kan jobbe en og en.

Varighet (uten måltid) er beregnet til ca. 1,5 time. Ellers er organiseringen av samlingen opp til dere selv.

Ledermøte:

Hvis dere er flere ledere på samlingene anbefales det å ha et ledermøte i god tid før deltakerne kommer. Der kan dere gå gjennom opplegget, avklare evt. spørsmål og be for samlingen. Opplegget deles ut til alle lederne. Noter gjerne i feltene "Dine notater" mens dere går gjennom.

Innholdet i denne samlingen er hentet fra heftet «Tro til handling» som er utviklet av KFUK-KFUM. Heftet og tilleggsstoff kan lastes ned på www.trotilhandling.no

Velkommen

Her kan en leder si litt om hva som skal skje og gi evt. informasjon og lignende.

Dine notater: _____

Evt. Måltid

Hvis man vil ha måltid som en del av opplegget, kan dette f.eks gjøres her. Måltidet kan enten lages sammen av deltakerne eller forberedes på forhånd.

Dine notater: _____

Intro

Filmklipp, musikkvideo, eksempel e.l. som introduserer samlingene tema.
Kan evt. erstattes av en egen introduksjon.

Fortell deltakerne hva de skal være med på og hvorfor. Åpne og trygge miljøer blir ikke til av seg selv. I denne samlingen skal deltakerne derfor finne noen konkrete handlinger som de skal gjennomføre med sikte på å bli et mer inkluderende fellesskap.

Vote with your feet (10 minutter)

Den som leder øvelsen, leser opp spørsmål eller påstander med to svaralternativer. Deltakerne stemmer ved å gå til en av sidene i rommet. Still oppfølgingsspørsmål når deltakerne har valgt side på de ulike spørsmålene. Noter ned resultatene på plakater som henges på veggen, slik at svarene blir med dere videre i samlingen. Begynn med et par oppvarmingsspørsmål så alle skjønner leken:

- Hva liker du best: Pepsi eller Coca Cola? (de som liker Pepsi går til én side, de som foretrekker Cola går til den andre siden)
- Du må spise én middagsrett hver dag i en måned. Hva velger du: Hamburger eller Pizza?

10 spørsmål/påstander om inkludering:

- Alle mennesker er *i utgangspunktet* like mye verdt. JA eller NEI?
- Rullestolbrukere har rett på en tilrettelagt arbeidsplass/skole. JA eller NEI?
- På skolen blir alle elever behandlet likt. JA eller NEI?
- I Norge blir du møtt med samme respekt uansett hvilken seksuell legning du har. JA eller NEI?
- I en ideell verden gjelder menneskerettighetene for alle mennesker. JA eller NEI?
- I kirka opplever alle som vil komme hit at det er plass til dem. JA eller NEI?
- Det er rettferdig at barn må ta konsekvensene av foreldrenes gode og dårlige valg. JA eller NEI?
- Mennesker er like mye verdt uansett hvor de kommer fra og hvilken hudfarge de har? JA eller NEI?
- Hvis målet ditt er å bli toppleder, ville du valgt å være kvinne eller mann? KVINNE eller MANN?
- I vårt miljø kan alle få være seg selv, slik de er? JA eller NEI?

Dine notater: _____

Praktisk oppgave

En gruppeoppgave/ konkurranse for å "varme opp" gruppen og komme i gang med temaet.

Øvelse: Hvem inkluderer vi?

(Øvelsen er først utgitt av Skeiv Ungdom)

Mål:

Skape bevissthet om at mennesker inkluderes og ekskluderes i vårt samfunn, ut fra ulike identitetsmarkører.

Gjennomføring:

Deltakerne samles i et stort rom med plass til bevegelse. De får lapper med ulike roller (se under). Be dem lese teksten på lappene og holde informasjonen for seg selv. Be deltakerne bruke litt tid til å tenke på rollen sin. Still gjerne spørsmål som de kan tenke på: Hvor bor de? Hvem bor de med? Hva slags bakgrunn har de? Hva bruker de dagene til? Be så deltakerne om å stille seg på rekke i den ene enden av rommet. Fortell deltakerne at du vil lese opp noen påstander. Hver gang påstanden stemmer med deres rolle, skal de ta et steg framover. Hvis påstanden ikke stemmer skal de bli stående stille. Les påstandene sakte, en om gangen. Ha gjerne gode pauser mellom hver påstand for å la deltakerne tenke seg om.

Roller (kopier og klipp ut)

- Du er leder i et ungdomsparti. Foreldrene dine kom fra Chile på 70-tallet. Hver søndag går du til gudstjeneste i den katolske kirken i byen du bor.
- Du er 14 år og muslim. Foreldrene dine er begge professorer på universitetet.
- Du er 12 år og kom til Norge fra Syria for et år siden sammen med en tante. Du er kristen.
- Du sitter i kommunestyret, er gift, har tre barn og dysleksi.
- Du er kristen og datter av en amerikansk ambassadør.
- Du bor i Norge og går på en skole for synshemmede.
- Du er en 17 år gammel jente som er ferdig med 10.klasse og jobber på Kiwi.
- Du er en 30 år gammel skuespiller som jobber som hjelpepleier og er aktiv i den jødiske menigheten.
- Du er en mann i femtiårene som er nyskilt fra han som har vært din partner (og etter hvert ektefelle) gjennom 20 år. Du jobber som politimann.
- Du lever som ulovlig innvandrер. Du bor sammen med familien din fra Irak. Du går i 9. klasse og drømmer om å bli lege.
- Du er datter av en sykepleier og studerer økonomi på universitetet.
- Du er en muslimsk jente som bor med dine sterkt troende foreldre. Du studerer juss på universitetet.
- Du er en gutt i en forstad utenfor en storby. Moren din jobber som renholder og din far er arbeidsledig.
- Du er 25 år, utdannet tømrer, og leter etter jobb i Norge. Din kone og din to år gamle datter bor i Polen og er avhengige av din inntekt.
- Du er en singel gutt som jobber på kontor og sitter i rullestol. Du er oppvokst på et lite sted på Sørlandet.
- Du er en 15 år gammel adoptert jente som bor hjemme hos dine foreldre i Nord-Norge.
- Du er født i en jentekropp, men har hele livet kjent at du egentlig er en gutt. Foreldrene dine er lærere.
- Du er en hvit mann på 25 år som studerer økonomi og spiller tennis på fritiden.
- Du er en 30 år gammel kvinne som studerer på universitetet og har bodd i Norge i fem år.
- Du er en heteroseksuell mann som arbeider som danser på operaen.
- Du er en singel mann på 32 år som jobber på en videregående skole. Moren din er jøde.
- Du er en 17 år gammel gutt som nettopp har blitt far. Du går på videregående skole.
- Du er 15 år gammel gutt fra Midtøsten som nettopp har kommet alene til Norge.

Gå ett skritt fram hvis **påstanden** stemmer med din rolle:

- Jeg har ferie de samme dagene som min religions høytider.
- Ingen har noen gang spurt om jeg er gutt eller jente.
- Jeg behøver ikke å spare i slutten av måneden.
- Ingen har forklart mitt humør med at jeg har mensene.
- Jeg er ikke urolig for min framtid.
- Min jobbsøknad har aldri blitt sortert bort på grunn av at jeg har et annerledes navn.
- Jeg føler at mitt språk, min religion og min kultur respekteres av samfunnet jeg lever i.
- Jeg er ikke redd for å bli stoppet av politiet.
- Jeg har aldri behøvd å fortelle slektningene mine hva slags seksuell orientering jeg har.
- Jeg kan kjøpe plaster som ligner min egen hudfarge.
- Jeg har aldri blitt kalt noe nedsettende på grunn av min seksuelle orientering eller mitt kjønnsuttrykk.
- Jeg kan bade i offentlige svømmehaller uten å tenke over hvilken garderobe jeg skal bruke.
- Jeg kan velge hva jeg vil jobbe med.
- Jeg har ikke opplevd at noen har kastet skeptiske blikk etter meg på gata.
- Ingen har spurt meg hvilket land jeg *egentlig* kommer fra.
- Folk tror jeg har gode datakunnskaper.
- Jeg har ikke hatt noen økonomiske vanskeligheter.
- Jeg kommer inn i bygninger uten problemer, selv om det er trapper opp til døren.
- Jeg har aldri skammet meg over klærne mine eller hjemmet mitt.
- Jeg føler at mennesker hører på meg og tar meg på alvor.
- Jeg kan besøke myndighetene uten å ha med tolk.
- Jeg kan gå hånd i hånd med den jeg elsker uten å få rare blikk.
- Jeg kan være gatemusikant som sommerjobb uten å bli jaget av politiet.
- Jeg behøver ikke lete etter tilbud når jeg handler mat.
- Foreldrene mine og lærerne mine har fått meg til å tro at jeg kan bli hva jeg vil.
- Jeg er sjelden redd når jeg er ute på kveldene.
- Ingen har kalt meg «søte, lille deg».
- Jeg er ikke på vakt når jeg går alene forbi en gruppe menn.

Når du er ferdig med alle påstandene, ber du deltakerne om å sette seg ned på gulvet der de er i rommet. **Be deltakerne om å fortelle om sine roller for hverandre.** La dem diskutere hva som gjorde at de kom langt eller kort.

Spør så deltakerne:

- Hvordan følte det å ta et skritt fram – hvordan følte det å bli stående igjen?
- Samfunnet gir fordeler og ulemper til enkeltmennesker avhengig av hvem de er, er det rettfærdig?
- Hva kan man gjøre for å være et miljø som inkluderer *både* de som kom først over gulvet og de som havnet bakerst?

Oppsummer øvelsen:

Mennesker blir ekskludert eller inkludert av ulike grunner. Ulik status gir ulike muligheter. Selv om mange mener alle mennesker er like mye verdt og fortjener like muligheter, *har* ikke alle like

muligheter i samfunnet vårt. Dette er urettferdig, og det kan virke uoverkommelig å gjøre noe med det. Vi kan likevel gjøre noe. Også ungdom i vårt eget lokalmiljø opplever å bli ekskludert. Mange føler seg ensomme og kjenner på at man ikke passer inn eller er god nok. Mange har ikke økonomi til å delta på fritidsaktiviteter.

Det er rett og slett mange grunner til at mennesker faller utenfor fellesskapet. Medisinen mot ekskludering er enkel: Det er å bli inkludert i et fellesskap som respekterer deg for den du er. Slagordet «Vær deg selv – Stå opp for andre» kan brukes som en huskeregel når vi nå skal lete etter gode idéer som gruppa vår kan gjennomføre for å inkludere flere fra vårt lokalmiljø i gruppa vår!

Samtale

Her skal de både jobbe to og to, i grupper og felles. De kan samtale underveis om det de finner ut av.

Samtale: Idémyldring – inkluderingsstiltak

La de tusen blomster blomstre!

Del ungdommene i 3 grupper som skal jobbe med hvert sitt spørsmål. Begynn med at to og to setter seg sammen i fem minutter for å komme fram til minimum én idé som svarer på spørsmålet. Deretter presenteres idéene internt i gruppa. Deltakerne skal ikke vurdere om ideene er gode eller dårlige nå, kun presentere dem. Hver gruppe skriver opp ideene på en plakat/flippover etter hvert som de presenteres. (NB! Gjør oppmerksom på at små og enkle tiltak ofte er lettere å gjennomføre og kan ha vel så stor effekt som de grandiose og altomfattende idéene)

Gruppe 1: Hva konkret kan vi gjøre for at flere ungdommer fra lokalmiljøet kan inkluderes i vår gruppe? Gruppe 2: Hva konkret kan vi gjøre for at nye medlemmer føler seg inkludert når de kommer hit?

Gruppe 3: Hvilke rutiner og vaner kan vi innføre for at alle som er med i vår gruppe blir sett og hørt?

Fra min idé til våre ideer

Hver gruppe henger opp sin plakat og forteller kort om alle de ulike ideene som har kommet opp i deres gruppe. Når alle gruppene har presentert sine ideer, er det på tide å starte jakten på de gode og gjennomførbare idéene. Sammen skal dere nå finne to til fire ideer som gruppa kan jobbe videre med for å virkeliggjøre. Dette gjøres ved en enkel form for avstemming: Hver deltaker kan avgi 3 stemmer. Man stemmer ved å sette en strek ved den eller de idéene man mener er best. Man kan altså sette tre streker ved én og samme idé, eller velge å spre sine tre stemmer på flere idéer.

La alle deltakerne tenke seg om en liten stund. Når alle vet hva de vil stemme, kan de gå fram og stemme på det de har tenkt seg fram til er de beste ideene.

Handlingsplan

Mal for Handlingsplanen (lastes ned på www.trotilhandling.no)

Gruppa har nå stemt fram noen ideer som de har tro på at kan bidra til bedre inkludering.

Nå skal det gjøres en vurdering av om ideene er gjennomførbare eller om de må videreutvikles. Deltakerne skal lage klare mål for idéen og plassere ansvar for gjennomføring. Har dere tid, er det fint også å gjøre denne øvelsen i fellesskap. Det gir flere eierskap til resultatet.

Alternativt kan denne delen av jobben gjøres av styret i gruppa eller en gjeng med frivillige deltakere som har lyst til å følge opp dette videre. Ideene som kommer opp i en idémyldring som dette, blir ofte ganske generelle. Et eksempel kan være: «Vi burde finne på noe for ungdommene på asylmottaket». Et godt verktøy for å videreutvikle løse ideer til noe konkret og gjennomførbart, er å bruke SMART-målsetninger:

Smart-målsetting

Spesifikt – Nøyaktig hva vi vil oppnå?

Målbart – Hvordan vet vi at vi har nådd målet?

Atraktivt – Hvorfor er dette viktig for oss?

Realistisk – Er målet mulig å nå?

Tidsavgrenset – Når skal vi ha nådd målet?

Eksempelet over ville da kunne se slik ut (hvis gruppa mener dette målet er Attraktivt og Realistisk): «Vi vil bli kjent med ungdommene på asylmottaket ved å gjennomføre fire samlinger med lek og sang i løpet av dette semesteret». Gjør denne øvelsen på de målene gruppa har stemt frem. Vurder hvorvidt det er realistisk å gjennomføre ett eller flere av tiltakene innenfor en rimelig tidshorisont.

Når dere er fornøyd med målene, er det lurt å lage en handlingsplan som hele gruppa har eierskap til. Én måte å skape eierskap på, er å ta med alle de videreutviklede idéene til gruppa og la dem stemme over hva de ønsker at dere skal gjennomføre i fellesskap. Alternativt kan dere legge frem det styret har bestemt at dere skal gjøre og be om gruppas innspill i utforming av en enkel handlingsplan.

Det ligger et utkast til en enkel handlingsplan på www.trotilhandling.no. Der fyller dere ut:

- Hva skal dere gjøre (SMART-målet)
- Hvorfor skal dere gjøre det? Kort om motivasjon
- Når skal dere gjennomføre det?
- Hvem har ansvar for at det skjer?

Dine notater: _____

Avslutning

En helt enkel "liturgi" med bønn og lystenning. Her kan det også være rom for en andakt. Se eksempelet av Øyvin Rudolf Sønnesyn Berg nedenfor.

Som jeg har elsket dere, skal dere elske hverandre

Av Øyvin Rudolf Sønnesyn Berg

Johannes Evangelium kapittel 13, vers 34 og 35: «Et nytt bud gir jeg dere: Dere skal elske hverandre. Som jeg har elsket dere, skal dere elske hverandre. Har dere kjærlighet til hverandre, da skal alle kunne se at dere er mine disipler.»

«Hvilke linje går du på?», «Hva gjør du på fritida?», «Hva driver du med?». En form av disse spørsmålene tror jeg du kjenner til. Jeg er i hvert fall blitt veldig vant med dem. Uansett hvor man går så må man forklare hva man bruker tida si på. Ja, for meg så føles det som man svarer på spørsmålet: Hvem er du? For man er liksom det man gjør. Man kan være «han som er flink på skolen», «hun som er flink i fotball», «han som har veldig mange venner», eller kanskje man prøver å være alt sammen samtidig.

Flere og flere blir fullstendig utslitt, utbrent, fordi de prøver å få til alt. De prøver å få samla så mange positive merkelapper på seg som mulig. Kul, pen, flink, smart, kjekk, morsom, you name it. Og det er jo ikke så rart. For det er det som hele tida får fokus: «Hva driver du med?», «Hvilke merkelapper har du?»

Jesus så ikke folk sine merkelapper. Han var med de rike, de fattige, de kule, de utstøtte, de syke og til og med de som hadde brutt loven. For Jesus så ikke folk for hva de hadde gjort, hvilken status de hadde eller noe annet vi ville brydd oss om. Han så folk med Guds øyne: Hver enkelt med uendelig verdi. Unik og skapt av Gud i hans bilde. Så han snakket med dem, hjalp dem, spiste med dem og var god mot dem han møtte. Jeg kan tenke meg at Jesus var en behagelig fyr å henge med. Og han sa altså: Som jeg har elsket dere, skal dere elske hverandre. Tenk om vi hadde klart det: Å se andre mennesker på samme måte som Jesus gjorde. Da kunne vi slutta å stresse med alle merkelappene og bare vært oss selv og blitt godtatt.

Det betyr ikke at vi skal slutte å bry oss om hverandres hobbyer, eller ikke spille fotball mer, men at vi skal bry oss om alle, uansett. Et kristent fellesskap er inkluderende. Det har ikke noe å si hva du gjør, hvilken status du har, hvilken seksuell legning du har, hvilken tro du har. Uansett så er du elska og ønska av Gud! Derfor skal vi være gode mot hverandre.

Det er ikke så vanskelig som det høres ut som. Det kan være å si «så hyggelig å se deg» til en som ikke er din beste venn. Eller gå bort til en som ser ut til å være alene. Eller jobbe med dine egne fordommer mot andre.

Det er de mange små kjærlighets-handlingene som skaper inkluderende og trygge fellesskap. Og i de fellesskapene møter vi Guds kjærlighet gjennom hverandre. Den kjærligheten som ikke ser merkelapper, men unike mennesker med uendelig verdi.

En enkel avslutning med bønn, lystenning og musikk kan se slik ut:

- Forberedelse til bønn
 - Lederen kan spørre deltakerne om hva de vil be om ut fra samlingens tema.
- Felles bønn
 - Lederen ber en felles bønn basert på innspillene ovenfor.
- Lystenning og bønn (med musikk)
 - Her kan deltakerne selv få mulighet til å tenne et lys og be en bønn for noe eller noen som de tenker på.
 - Bruk innspilt musikk eller syng en sang sammen mens deltakerne tenner lys.
- Vår Far / Fader Vår
 - Leder: "La oss be Vår Far/Fader Vår sammen."
 - Alle ber sammen.
- Velsignelse
 - Lederen lyser velsignelsen
eller

alle sier velsignelsen sammen:

"Velsign oss Gud vår Far, velsign oss Guds Sønn, velsign oss Guds hellige ånd."

Dine notater: _____

Lederen kan avslutte med å takke for idag og informere om neste samling.

4.0 Vedlegg

4.1 Hvilken kroppsdel er du – aktivitet



1. Ører

Hvis du er ører er du en typisk lytter. Du snakker kanskje ikke så mye selv, men har evnen til å lytte aktivt, stille gode spørsmål og få mennesker til å si mer enn de kanskje hadde tenkt. Du får ofte vite hemmeligheter, og kan oppleve at andre betror seg til deg. Ørene er ofte flinke til å analysere det andre sier, og trekke ut essensen av innholdet i det som blir sagt. Du kan oppsummere en diskusjon slik at de som har vært med i diskusjonen opplever at de har blitt hørt. Du er kanskje også en som kan høre når Gud vil si noe. Du blir minnet om et bibelvers, eller er den som minner de andre på at det kanskje hadde vært lurt å be litt sammen. Ørenes utfordring er å gjøre noe med det de hører.



2. Øyne

Den som er øyne bruker blikket sitt mye. Du ser hva som trengs å gjøres. Du er løsningsorientert, og kan se lure måter å gjøre ting på. Når andre lurere på hvordan man skal takle en situasjon, ser den som er øyne nye muligheter. Hvis du er øyne er du en positiv person. Du er kanskje ikke den som sier mest, men når du åpner munnen lytter andre. Kanskje får ofte du siste ordet. Du er ikke redd for endringer eller å gjøre ting på nye måter. Du er kreativ og modig, og våger å prøve ut ting du kanskje aldri har prøvd før. En utfordring kan være å ta hensyn til at endringer tar tid, og at ikke alle mennesker er like endringsvillige.



3. Armer

Armen er ikke redd for å ta i et tak. Den som er armer kan ofte være flink til å bære, sjau, ordne og fikse. Kanskje er du den som sørger for at teknikken fungerer, eller at alle stolene er på plass til et arrangement. Eller du er den som handler inn, rydder etter at de andre har gått hjem, eller gjør i stand før de andre kommer. Du føler av og til at ingen helt ser hva du gjør, de merker bare når det ikke er gjort... Det er deg de andre kommer til når noe skal fikses av praktisk art. Du sier ofte ja, og liker best å ikke få så mye oppmerksomhet. Du legger til rette for at de som skal "synes" skal få det best mulig. Du sitter på unik kunnskap om alt det praktiske som skal på plass, men opplever av og til at du blir tatt som en selvfølge av resten av fellesskapet. Armenes utfordring kan være å bli mer synlige, slik at de blir satt pris på.



4. Føtter

Føttene er deg som ofte sier at "det kan godt jeg gjøre". Du er villig til å stå på, og er den som drar for å fikse ting, tar noen telefoner når det er krise, eller kopierer papirer til en samling når noen har glemt å gjøre det selv. Du gjør gjerne andre en tjeneste. Du er litt "potet", du stepper inn der du trengs. Du er et typisk "ja-menneske", noe du til tider kan bli litt sliten av selv. Kanskje er din største utfordring å si nei?



5. Nese

Nesen lukter stemninger. Når en leir er på topp, når ting funker – eller når noen er i ferd med å forelske seg, kan en nese merke det med en gang. Nesen lukter også når det er dårlig stemning, når noen lengter hjem eller føler seg utenfor, eller når noen er i konflikt. Nesene er temperaturmålere på hvordan folk har det. Er du nese skal du vite at det er viktig det du lukter. Du kan komme med viktig kunnskap når teamet skal ta bestemmelser. Antagelig vil du lukte hvordan ulike avgjørelser vil mottas hos den det angår. En utfordring for nesen kan være å ikke legge all vekt på egne og andres følelser, og også våge å ta kjipe og vanskelige beslutninger som kan føre til misnøye.



6. Skuldre

Den som er skuldre tar ofte på seg andres bekymringer, og kan til tider være litt bekymret av natur selv. Du ser utfordringene når de kommer, og påpeker at det må gjøres noe. Skuldrene er ofte de som ser når noen har det vanskelig. Du opplever at andre kommer til deg med sine bekymringer, og du er glad for å kunne være der for andre. Du er en skulder som andre kan gråte på. Du er trofast og til å stole på. Når du først sier ja, stiller du opp. Du er den som trøster når noen viser at de er lei seg, og du er flink til å oppmuntre andre. Utfordringen din er å ikke bære for mye alene.



7. Knær

Hvis du er en som ofte ber, og som er opptatt av det åndelige fokuset er du typisk knær. Du liker å snakke med andre om tro og tvil, og opplever at mennesker gjerne åpner seg for deg når det gjelder spørsmål og tanker om Gud. Du har gjerne kveldsavslutninger eller dagens ord fra Bibelen, og liker å forkynne. For deg er det aller viktigste at andre får oppdage hvem Jesus er. Du har en stø tro, noe som andre vet å sette pris på. Av og til føler du kanskje at du maser litt om det å fokusere på Gud. Men vit at uten knærne går det dårlig med kroppen!



8. Hender

Hvis du er hender, er du en som setter det estetiske høyt. Du liker at det er hyggelig rundt deg, og gjør ofte små grep for at det skal bli en koselig og god stemning der du er. Du tenner lys, sørger for at det er ryddig, og setter gjerne på kaffen. Du er den som tenker på de små og viktige tingene. Du liker alt som har med forming, utsmykning og vakre ting å gjøre. Det er godt å være der du er. Du skaper glede rundt deg ved å ha et blick for detaljer. Det er ikke sjelden man ser deg gå rundt og rydde litt, eller fikse litt ekstra hyggelig snop til en pustepause. Du blir sjelden stresset, du setter pris på rolig tempo og at folk har det bra. Utfordringen din kan være at du blir litt for tilbakelent og avslappet, og ikke alltid tar i et tak når det trengs.



9. Rygg

Ryggen tåler en støyt, og har vært ute en vinternatt før. Er du rygg, er du en som kan bære mye. Du er den som folk kommer til når noe må gjøres eller når beslutninger skal tas. Du er ikke redd for mye ansvar, og kan gjerne være leirsjef eller på andre måter ha en "tung" lederrolle. Du er tydelig og ryddig, og viser modenhet. Andre viser at de stoler på deg. Du opplever at folk har tillit til deg, og misbruker aldri den tilliten du har fått. Utfordringen din er å dele ansvaret med andre, og våge å gi fra deg kontroll.



10. Munn

Den som er munn er god til å diskutere, snakke og uttrykke seg. Du liker å stå foran mennesker, og trives ofte på en scene. Det å si noe i en forsamling er ingen trussel for deg. Kanskje liker du teater, undervisning eller det å formidle til andre. Antagelig har du en gave til å forkynne eller undervise, noe du bør utvikle og trene opp. Du får mye oppmerksomhet, og det trives du med. Du liker å være i sentrum, og liker å få tilbakemeldinger. Utfordringen din kan være å slippe andre til, og ikke ta all plassen i rampelyset.

5.0 Kommunikasjon

5.1 Logo

Det er bra å bruke logoen til VIDERE når du reklamerer for samlingene! Logoen kan lastes ned i ressursbanken.



VIDERE