**

Utviklet av Kirkerådet med samarbeidspartnere

SAMLING: VI inkluderer

## 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 til 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.

## Inkludert i opplegget

* Et filmklipp eller aktivitet som introduserer temaet for deltakerne.
* En eller flere praktiske gruppeoppgaver/konkurranser.
* En enkel liturgi til avslutningen.

Trengs 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.)
* Sjekk under de aktuelle oppgavene hvilket utstyr du trenger for å gjennomføre dem.
* Musikk til avslutningsdelen (kan være innspilt musikk eller felles sang).
* Telys eller lignende til avslutningsdelen.

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*](http://www.trotilhandling.no)

# VELKOMMEN

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

## EVENTUELT 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.

# INTRODUKSJON TIL TEMAET

Vis et filmklipp, en sang eller bilder som utgangspunkt for refleksjon og samtale.

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?

#### Hvis man startet samlet, kan man gå i grupper nå

# PRAKTISK OPPGAVE

En gruppeoppgave/konkurranse for å varme opp gruppen og komme i gang med temaet. Velg en eller flere oppgaver.

## 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 neste side). 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 innvandrer. 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 mensen.
* 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 føltes det å ta et skritt fram – hvordan føltes det å bli stående igjen?
* Samfunnet gir fordeler og ulemper til enkeltmennesker avhengig av hvem de er, er det rettferdig?
* 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

Samtale, gjerne med utgangspunkt i bibeltekster eller alle livsnære spørsmål.

## Samtale: Idémyldring – inkluderingstiltak

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?
* Attraktivt – 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?

#### hvis man vil avslutte samlet, kan alle gruppene samles nå

# Avslutning

## 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 enkl 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.
* 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 du Guds hellige ånd."

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