**

Utviklet av Kirkerådet med samarbeidspartnere

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 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.
* Undervisning, veiledning eller spørsmål/skriftsteder som kan brukes i samtalen.
* 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.

**

Innholdet i denne samlingen er hentet fra gruppeopplegget "Oppreist" utviklet av Blåkors. 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.

## 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.

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.

#### 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.

## 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……. ".

# SAMTALE

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

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?

* 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 utrykk 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?

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

# Avslutning

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.
* 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.*