**

Utviklet av Kirkerådet med samarbeidspartnere

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 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](http://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 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.

#### 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 1: Hvordan si nei?

Gjennomføring:

* 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.

## Øvelse 2: Å sense grensene til den andre

Gjennomføring:

* 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.

# SAMTALE

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

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 tråkker 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 tråkker 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 varsellampe. Sjekk ut hva som er galt. Hvorfor ble jeg så sint nå? Og hva gjør jeg med det?

Noen er overgripere, de tråkker 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 tråkker 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.

#### 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.*