

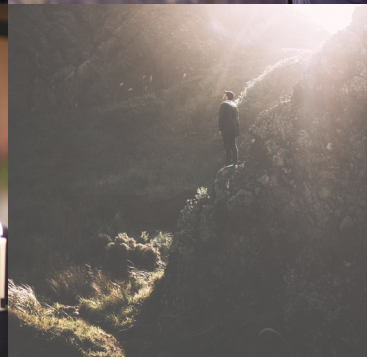
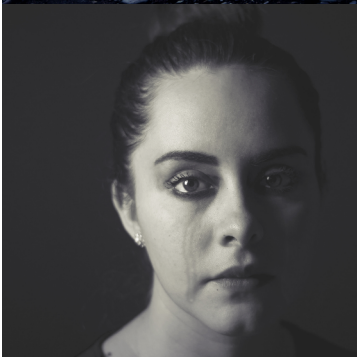
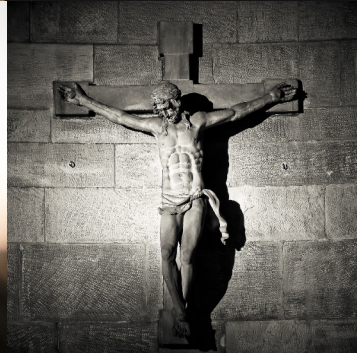
A close-up photograph of two hands holding each other. The hand on the left is a woman's, wearing a gold ring on her ring finger and has a black anchor tattoo on her wrist. The hand on the right is a man's, wearing a black watch. The background is a soft, out-of-focus light blue and white. Large white text is overlaid on the left side of the image.

Håp for oss - håp for meg

En inspirasjon til dialoger med ungdom



DEN NORSKE KIRKE
Tunsberg bispedømme



VI VET AT RELASJONER ER HELT AVGJØRENDE I UNGDOMSARBEID

Vi tror på en relasjonær Gud, en Gud som har skapt hvert enkelt menneske med ukrenkelig verdi, og som ser det. Vi tror på en Gud som ser alt. Han ser det vakre, det vonde, det fantastiske og det brutte. Han ser unge og gamle, sterke og svake. Vi tror på en Gud som elsker og som bryr seg om hele menneskelivet. Og som gir oss nye sjanser hver gang vi trår feil.

Vi tror at vi er skapt til fellesskap og at vi kan bety noe for hverandre, og vi tror at når voksne ser og bryr seg om ungdom, får det avgjørende betydning for troen og livet.

Biskop i Tunsberg, Jan Otto Myrseth

OM HEFTET

SAMTALER

Dette heftet er til ledere i kristent ungdomsarbeid som ønsker en enkel hjelp til å sette i gang gode gruppesamtaler om viktige ting. Heftet gir ikke hele svaret på hvordan vi kan være gode ledere, ei heller er det en håndbok i sjelesorg for ungdom. Men vi håper det kan være en inspirasjon med noen konkrete forslag til deg som er ungdomsleder.

Oppleggene er ikke omfattende, og kan skaleres etter ønske. Mange vil sikkert ha egne tanker, idéer og erfaringer som kan brukes til å gjøre samlingene enda mer innholdsrike.

GLOBALT PERSPEKTIV PÅ PSYKISK HELSE

I heftet presenterer vi tre korte historier fra Nepal knyttet til hvert enkelt tema. Historiene hjelper oss til å få kjenneskap til hvordan psykisk helse er i en annen del av verden, samtidig som de kan bidra til engasjement for psykisk helse i Nepal. Vår samarbeidspartner, HimalPartner har bidratt med fortellingene.

FINN MER STOFF

Heftet er mer eller mindre basert på RVTS Sør sitt opplegg LINK - Livsmestring i norske klasserom. RVTS Sør er et kompetansehevings- og formidlingssenter innen psykologiske traumer.

LINK er et gjennomarbeidet opplegg som er laget for arbeid med livsmestring i skolen, men mye av stoffet kan brukes i kirkelige sammenhenger. Til LINK-stoffet har vi knyttet noen refleksjoner knyttet til tro og kirke som innspill til samtalene. Disse refleksjonen er ikke hentet fra LINK, men utarbeidet av Tunsberg bispedømme.

Samlingene i dette heftet er «miniversjoner» av tre av samlingene du finner i LINK. Vi anbefaler alle å gå inn på RVTS sør sine nettsider, bli inspirert og ta i bruk!

Innhold

Relasjoner	s. 1
Om heftet	s. 2
TEMA Stress	s. 3
TEMA Selvbilde	s. 10
TEMA Tabu og hemmeligheter	s. 16

Tema 1: stress



TIL LEDEREN

«Stress er kroppens alarmsystem som varsler om ubevisste følelser som streset dekker over. Stress er derfor bare et annet ord for angst, uro nervøsitet og muskelspenninger.»

Når det er fare på ferde skiller hjernen ut et stoff som heter kortisol. Det setter kroppen i alarmberedskap, slik at vi blir årvåkne og på vakt, beredt til å beskytte oss selv mot en truende situasjon. Ved voldssomme påkjenninger og særlig når påkjenningene pågår over lang tid, kan det hende at hjernen oppfatter fare også når det ikke er reel fare tilstede. Da kalles det traumatisk stress. Hjernen skiller ut kortisol i store mengder og kroppen er nærmest i konstant alarmberedskap. For store mengder kortisol skader hjerne og hjerte og gjør oss mer sårbare for en rekke andre sykdommer som f.eks: kreft, diabetes, infeksjoner og beinskjørhet.

Stress forbindes ofte med eksterne hendelser, for eksempel når det skjer for mye på jobb eller på skolen. Men egentlig blir det utløst av indre følelser, hvordan man oppfatter verden og omgivelsene. Derfor er det også veldig forskjellig hva som stresser oss. Noen trives godt med høye mål og forventninger, andre blir urolige og er redde for å ikke strekke til. Det handler om ulike evne til å tolerere usikkerhet, ulik evne til å regulere følelser, ulik evne til å sette grenser, si nei når det er riktig og det handler om å finne balanse mellom prestasjon og hvile/avkobling.

Når vi skal jobbe med stress for unge er det viktig å være lydhøre for hva de forbinder med stress, hva de opplever som stressende. Det vi selv opplever som stressende, kan være uproblematisk for andre, og ting vi ikke reflekterer over eller en gang kjenner til, kan gjøre hverdagen vanskelig for barn og unge.

TROSREFLEKSJON

Det går en nærmest usynlig tråd av ro og hvile gjennom Bibelens tekster. Helt fra skapelsesberetningens syvende dag, da Gud hvilte, til Salmenes bok om grønne enger og vann der man finner hvile, til Jesus sitt behov for tilbaketrekning og stillhet. Stillhet, ro og hvile er grunnelementer i livet, og den kristne tradisjonen er full av bønner, meditasjoner og stillhet.

FORSLAG TIL GJENNOMFØRING

INTRO

Lederen sier litt om tema, gjerne krydret med noen egne erfaringer. Innledningen skal bare spore deltakerne på tematikken og bør derfor ikke ta mer en noen få minutter.

ØVELSER

Hva gjør meg stresset

Brainstorming på hva som gjør deltakerne stresset. Det er viktig at leder ikke evaluerer eller bagatelliserer forslagene, og det er viktig å være forberedt på at det som kommer frem kan være andre ting enn vi hadde forventet. Alle forslag noteres uten annen kommentar enn "tak" eller "bra". Etterpå kommer sorteringsarbeidet. Deltakerne settes i grupper. Hver gruppe skal velge ut de 5 punktene på lista som de blir mest stresset av. Etter noen minutter legger alle gruppene frem sine prioriteringer. Det må understrekes at hva som stresser den enkelte er individuelt, og hver enkelt må kjenne etter i seg selv. På den andre siden er det nyttig å vite noe om hva ungdom generelt opplever som stressende. Og det er nyttig for unge å se hva andre blir stresset av. Kanskje skaper det gjenkjennelse, kanskje utvidet forståelse for hva stress kan være.

Fugleperspektiv

Utstyr: Ark eller bok til å skrive i.

Tenk deg at det flyr en fugl over hodet ditt hele dagen. Den ser alt du gjør. På kvelden skal fuglen skrive dagbok. Hva forteller den til dagboka? Skriv fuglens historie. Er det noe her som skaper unødvendig stress? Er det noe du kan endre på? Kan du få hjelp av noen?

Ro (Dette forslaget er lagt til av Tunsberg bispedømme)

For oss nåtidsmenneker kan ro og stillhet virke unaturlig og rart, ja til og med truende og vanskelig. Derfor kan det være en fordel å gi roen noen rammer. Et enkelt eksempel er be alle legge seg i kirkebenkene (el), slå av alle mobilere, spille eller sette på en rolig sang, og be alle å være stille så lenge den varer. Eller man kan gjøre det samme, bare bytte ut sangen med en tekst, for eksempel en salme.

BARE FOR GØY

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en samling også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da.

Send det videre

Deltakerne står i ring. En elev skal begynne med å lage en grimase. Han snur seg til sin sidemann og sender den videre. Sidemannen tar imot, snur seg og sender den videre til nestemann. Gjennomfør hele runden. Etterpå kan en snu sirkelen.

Kanel i svingen

Deltakerne står på rekke og holder hverandre i hendene. Vi bestemmer hvem som skal få være det gule i midten av bollen. Den som skal i midten skal stå helt stille. Resten går rundt henne, helt til alle står tett inntil hverandre, men uten at det gjør vondt for noen. Når bollen er klar roper alle: Takk for i dag! Hvem som skal i midten må gå på omgang.

OPPSUMMERING

Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-oppgavene finner dere i opplegget for samlingen på linktillivet.no. Deltakerne skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peprer skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig?

Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Lederen kan lese opp noe av hva deltakerne har skrevet. Deltakerne kan selv velge hva de vil dele.

MENTAL HELSE I NEPAL

Allerede som 4-åring ble hun solgt til en familie som trengte hushjelp. Livet har vært en lang og tornefull ferd siden den gang.

- Jeg var veldig redd, sier hun alvorlig og lar blikket gli ned mot bakken.

Hun sitter på en hvilested, under et skyggefylt tre utenfor Kathmandu. Karuna har få, om noen, minner fra tiden før hun ble solgt som slave. Hun er heller ikke helt sikker på hvor gammel hun var da det skjedde, men hun tror hun var 4 år.

Menneskehandel er et stort problem i Nepal. Kriminelle organisasjoner selger barn til barnearbeid og prostitusjon. Myndighetene i Nepal anslår at det årlig fraktes et sted mellom 12 000 og 15 000 unge jenter over grensen fra Nepal til India. Karuna var en av dem som ble solgt som hushjelp til en familie øst i Nepal. Som 6-åring ble hun sendt til en ny familie.

- Siden jeg måtte gjøre husarbeid kunne jeg ikke gå på skole.

Hun sliter med å sortere tankene etter en oppvekst preget av misbruk. Det er ikke mye hun orker å fortelle fra den tiden. Men en dag klarte hun å rømme.

-Jeg hadde ingen steder å dra til, så jeg endte på gata, sier hun.

Der overlevde hun ved å ta strøjobber på ulike restauranter. Alt hun jobbet for var mat og tak over hodet.

Vendepunktet

En dag dukket det opp en kristen misjonær på restauranten. Karuna var på dette tidspunktet mellom 8 og 9 år. Misjonæren tok henne med til et barnehjem som tilbød henne et sted å sove og skolegang.

- Det var de beste årene i mitt liv, sier hun og smiler. -Selv om det var vanskelig å konsentrere meg på skolen. Jeg hadde så mange tunge tanker etter å ha levd et liv preget av så mye vondt. Som 12-åring sluttet jeg og gikk ut i jobb igjen.

Havnet i fengsel

Etter å ha jobbet flere år i restaurantbransjen fikk hun i 20-årene tilbud om å bli med et reisefølge til Burma som kokk og medhjelper. Erfaringen ga mersmak. Hun bestemte seg for å bli værende i Burma da turistene dro hjem igjen. I 4 år arbeidet hun med turisme i Burma og Bhutan. Også dette beskriver hun som gode år.

Problemene tårnet seg opp da hun skulle reise hjem igjen til Nepal.

- Jeg ble stanset på flyplassen og politiet ransaket vesken min. Uten at jeg visste om det lå det både narkotika, et falsk pass og falske penger der. Noen hadde plantet dette i vesken uten at jeg visste det. Jeg var i sjokk.

Syk og forlatt

Etter 10 vonde år i fengselet var hun endelig fri, men livet var ødelagt. Hun hadde ingen familie, ingen penger og ikke et velferdssystem som fanget henne opp.

- Livssituasjonen var håpløs og jeg hadde ikke noe valg, sier hun. -Jeg måtte nok en gang tilbringe et liv på gata.

Ensom. Forlatt. Satt til å kjempe en kamp som var umulig å vinne. Da grep noen tak i henne. Hjelpen kom fra sosialarbeidere på Koshish.

Endelig rom i herberget

Etter å ha vært i behandling fikk Karuna jobb som kokk på Koshish. Hun deler også leilighet med en av de ansatte. Derfor våkner hun opp tidlig hver dag med et positivt syn på livet. Hun har fått en ny sjanse og hun griper den.

Tema 2:

selvbilde



TIL LEDEREN

En amerikansk psykolog (Wigfield) gjorde en studie i USA der han første skoledag spurte 1. klassinger hvem som var best i klassen. Nesten alle svarte "jeg!". Et halvt år senere stilte han de samme elevene samme spørsmål. Da rangerte elevene seg selv på samme måte som læreren rangerte dem. På skolen får noen forsterket selvbildet sitt, mens andre får svekket selvbildet sitt. Selvbildet er ganske fastsatt ved barneskolealder. Det kan endres, men for mange forblir selvbildet slik det er i denne alderen, sier han.

Det kan være sprik mellom hvordan den enkelte opplever seg selv, og hvordan den enkelte ideelt sett ønsker å være. Det kan være som å se seg selv i speilet. Hva ser jeg egentlig, og hva ønsker jeg å se? Og hva ser andre "i speilet"? Hvordan oppfatter andre meg? Både for høyt selvbilde og for lavt selvbilde kan være uheldig. Et balansert selvbilde er det vi bør strekke oss etter. Forskning viser at vi tåler lite kritikk. Det kreves tyve bekreftelser for hver kritikk vi får.

Det vil si at vi trenger veldig mange bekreftelser fra dem som skal gi oss kritikk. Ikke all ros er like betydningsfull. Spesifikk ros for unger er bedre enn generell ros. Å få høre "det var bra", nærmest som et mantra, vil ikke nødvendigvis gi styrket selvbilde. Spesifikk ros som viser genuin interesse og engasjement kan derimot ha stor betydning for barn. Å få bekreftelse på hvem man er og ikke bare hva man gjør er allikevel det viktigste. Mennesker trenger å kjenne seg verdifulle, ikke på grunn av prestasjoner, men kanskje på tross av manglende prestasjoner. Mennesket er verdifullt i seg selv. Vi trenger bekreftelse og vi trenger mestringsopplevelser.

TROSREFLEKSJON

I Bibelen kan vi lese at mennesket er skapt i Guds bilde (1. Mos 1,26f.). Dette kan oppleves både godt og utfordrende. På den ene siden gir det hvert enkelt menneske ukrenkelig verdi og en unik stilling i forhold til skaperverket og Gud. På den andre siden kan det vekke motstand i en kultur der selvbestemmelse og medbestemmelse er sterke idealer. For mange kan det være en stor utfordring å la Gud få definisjonsmakt over identiteten og «jeget,» når ens egne tanker om seg selv oppleves som mest de sanne.

FORSLAG TIL GJENNOMFØRING

INTRO

Lederen sier litt om tema, gjerne krydret med noen egne erfaringer. Innledningen skal bare spore deltakerne på tematikken og bør derfor ikke ta mer en noen få minutter.

ØVELSER

Intervju

Denne gangen anbefaler vi å bruke rollespill. Vi skal lage intervjuer i tre omganger, i grupper på tre. En skal være journalist, en intervjuobjekt og en observatør. Første intervju skal være med en person som har dårlig selvbilde. Observatøren skal studere kroppsspråket til intervjuobjektet. Observasjonsskjema med fokus på blikket, hendene, kroppsholdning, munnen, stemmen ligger på linktillivet.no. NB: De som spiller skal ikke vite hva observatørens oppgave er. I neste omgang skal intervjuobjektet ha godt og realistisk selvbilde. Samme personer i samme roller hele tiden. I tredje runde skal intervjuobjektet ha et oppblåst selvbilde. Til slutt skal observatøren fortelle hva han har lagt merke til i hvert rollespill.

Tidsplakaten

Utstyr: Et A4-ark til hver deltaker, tape og skrivesaker.

Elevene deles inn i grupper på ca. 6. Hver deltaker får et ark festet på ryggen sin. Alle på gruppa skal skrive ei setning på ryggen til hver av de andre deltakerne. Setninga skal være positiv og rosende. Når alle har skrevet til alle tas arkene av. Deltakerne setter seg i ring på gulvet og alle leser minst en setning de har fått på ryggen.

Andres tanker om meg (Dette forslaget er lagt til av Tunsberg bispedømme)

På forhånd lager lederen fem-seks utsagn og skriver de på plakater/ark. Utsagnene kan for eksempel være «Jeg er verdt å elske selv om jeg ikke er perfekt,» «Jeg tror at andre er med på å påvirke hva jeg tenker om meg selv,» «Jeg kjenner meg selv bedre enn andre kjenner meg,» og «Ingen vet hvordan det er å være en annen.»

Presenter påstandene i gruppen, og be deltakerne diskutere påstandene. Følg eventuelt opp med «hvorfor?»

BARE FOR GØY

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en samling også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da.

Lille speil på veggen der

To og to står mot hverandre. En skal være hovedperson. Den andre er speilet. Speilbildet gjør selvsagt akkurat som den personen som står foran speilet. Oppfordre hovedpersonen til å gjøre relativt små bevegelser, i et rolig tempo. Det skjerper sensitivitet for detaljer. Etter ei stund bytter de roller.

Sola skinner på...

Utstyr: en stol mindre enn det er deltaker

Alle unntatt en sitter på hver sin stol i en ring. En står i midten. Vedkommende sier: Sola skinner på.....

Resten av setningen finner han på selv. F.eks: ...sola skinner på alle som har vært i Danmark. Alle dette gjelder må reise seg opp og sette seg på en annen stol. Den som står i midten skal også prøve å få satt seg. Den som ikke har funnet ny stol står nå i midten og finner på ei ny setning.

OPPSUMMERING

Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-oppgavene finner dere i opplegget for samlingen på linktillivet.no. Deltakerne skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peper skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Lederen kan lese opp noe av hva deltakerne har skrevet. Deltakerne kan selv velge hva de vil dele.

MENTAL HELSE I NEPAL

Lytt. Elsk. Forstå .

– Jeg så meg selv og min egen barndom, sier han trist og ser ned i gulvet.

– Jeg prøvde å være tøff. En sterk gutt, men det gikk ikke. Hver eneste dag gjemte jeg meg i skogen.

Skolegangen til Bharat fortonet seg som et rent lite helvete. Hverdagen besto av fysisk avstraffelse og mye kjefting. Tilslutt orket han ikke mer. I skogen fant han roen. Der kunne han sitte og undre over livets mysterier. Der kunne han leke, sove og bare være til. Men så startet et nytt helvete da han kom hjem.

– Foreldrene mine brukte også vold i oppdragelsen. Jeg ble slått på skolen og slått hjemme.

Nå er Bharat selv far og han deltar ved foreldreveiledningskurset Himal- Partner støtter i Nepal.

– Det har vært veldig følelsesladet for meg. Barna mine skal ikke gå igjennom det samme som jeg har gjort. De skal bli elsket og lyttet til.

Han påpeker at foreldreveiledningsprogrammet i større grad får ham til å se på barna som selvstendige individer og ikke bare objekter.

– Jeg skal lytte mer til barna mine. Elske dem og forstå dem.

Men kurset har også fått ham til å innse sin rolle overfor barnas skole.

– Jeg besøker skolen innimellom og snakker med læreren. Det er viktig for

meg at barna også blir behandlet godt på skolen. Jeg oppfordrer læreren til å snakke vennlig til barna og ikke slå. Mitt mål er at flere barn skal ha det godt!



A person's hand is held up in a 'stop' gesture, palm facing forward. The hand is the central focus, with fingers spread. The background is blurred, showing what appears to be a person's face and a bookshelf. Overlaid on the image is text: 'Tema 3:' in white, and 'tabu og hemmeligheter' in orange.

Tema 3:

tabu og hemmeligheter

TIL LEDEREN

Tabu knyttes vanligvis til sterke sosiale forbud på områder hvor skikker, sedvane og aktiviteter ses på som forbudte eller hellige, basert på moralsk bedømmelse eller religiøse forestillinger. Når vi snakker om å «bryte et tabu» i dagligtalen, handler det vanligvis om en handlig eller omtale av noe som anses som upassende, støtende eller farlig for en gruppe eller for samfunnet som helhet.

Brudd på loven kan føre til dom og straff, mens tabubrudd er knyttet til skam, ubehag og sosiale sanksjoner. Man kan også komme i berøring med tabu i samtaler og diskusjoner om emner som er vanskelige og preget av hemmelighold. Eksempler på dette kan være at vi unngår å snakke om vold mot ektefelle, alkoholisme, seksuelle vaner og lignende, enten for å vise hensyn eller fordi det sosiale ubehaget knyttet til å bryte slike tabu oppleves som for stort.

Hemmeligheter kan være gode og vonde. Gode hemmeligheter kan vi holde for oss selv, men vonde hemmeligheter bør ikke fortsette som hemmeligheter. Noen hemmeligheter bør brytes. Da er det nyttig å vite hvordan man skal gå frem, og hvem som kan hjelpe.

I denne samlingen kan det hende at hemmeligheter som er dypt personlige, eller som berører sterkt, kommer til overflaten. Da er det viktig for lederen å beholde roen. Noen ganger kan vi som ledere løse utfordringen gjennom å være til stede, lytte og bry oss om vedkommende. Andre ganger kan vedkommende ha behov for mer profesjonell hjelp.

TROSREFLEKSJON

De fleste mennesker har en eller flere ting i livet sitt de gjerne vil skjule, enten for andre eller for Gud. I Bibelen kan vi lese om en Gud som ser og vet alt. Dette kan nok oppleves som litt overveldende, særlig når det er ting vi tror at Gud ikke liker i livene våre. Samtidig ligger det en stor frihet i at Gud allerede vet alt om oss, på godt og vondt. Når vi oppsøker Gud med våre hemmeligheter, vet han allerede hva vi har på hjertet. Noen ganger har vi gjort noe dumt (eller latt vær å gjøre noe bra), og trenger å be om tilgivelse. Andre ganger har vi blitt utsatt for noe vondt. Uansett hva vi bærer på av følelser og opplevelser, kan vi dele det med Gud, og han fortsetter å se på oss med kjærlighet.

FORSLAG TIL GJENNOMFØRING

INTRO

Lederen sier litt om tema, gjerne krydret med noen egne erfaringer. Innledningen skal bare spore deltakerne på tematikken og bør derfor ikke ta mer en noen få minutter.

ØVELSER

Min tabukopp

La alle deltakerne få en bunke gule lapper og en hvit plastkopp. På koppen skal hver deltaker skrive sitt navn. På lappene skal de skrive ting de oppfatter er tabu for dem selv. En ting på hver lapp. De bretter lappene og putter de i koppen. Be deltakerne tenke på om det er lapper i koppen som de ønsker å bryte. Noen kan kanskje fortelles om her? Hvis noen vil, kan de få lov til å lese en slik lapp for de andre. Det må være de lappene som bare er *litt* pinlige. Andre lapper er kanskje veldig hemmelige, og kanskje ikke det engang er så lurt at alle får vite det. Men det kan være veldig viktig at noen får vite det.

Snakk med deltakerne om hvem som kan hjelpe en med disse vonde lappene/hemmelighetene. Er det noen i familien, i kirken, venner, lærere, helsesøster, hjelpetelefoner, barnevern eller andre som kan hjelpe.

Ta nå et par nye lapper hvor du skriver navn på hvem du kan fortelle om dine hemmeligheter/tabuer til. Et navn på hver lapp. Putt lappene i koppen. Si til deltakerne at nå har du en kopp foran deg som forestiller deg. Inni den er det en del hemmeligheter og tabuer, noen er bare litt flau, mens andre kanskje er veldig vonde. Samtidig har du i koppen din navn på noen hjelpere som kan bidra for at du skal bli kvitt tabuene. Du bestemmer om de skal brukes, og i tilfelle når. Det er viktig å vite at de forsvinner ikke av seg selv, men du kan få hjelp til å bli kvitt de.

Pass på at koppene ikke blir liggende og slenge. De som vil kan ta med koppen sin hjem. De andre kan gi koppen til lederen. Hun samler alle i en stor pose og destruerer denne etter timen. Verken lederen eller andre skal kikke i posen!!

Tabu-skalering

Lag en kort brainstorming på hva elevene oppfatter som tabu. Be deltakerne plasserer tabuene i den

rekkefølgen de tenker er riktig, minst tabu i den ene enden og mest i den andre. Ikke nødvendigvis fordi de kjenner det slik selv, men sånn de oppfatter at det er i samfunnet i dag. Diskuter gjerne i smågrupper etterpå.

BARE FOR GØY

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en samling også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da.

Send det videre

Grupper på 4-6 deltakere. La gruppen snakke sammen om hva som gjør de lykkelige. Hver gruppe skal lage en statue som illustrerer det de har blitt enige om. Statuen skal bestå av alle deltakerne i gruppa. De andre gruppene kan gjette hva statuene forestiller. Til slutt kan hver gruppe fortelle hva de ville forestille og hvordan de ønsket å uttrykke det.

En fjær og fem høns

Deltakerne står i ring. En deltaker begynner å hviske ei setning til naboen. Naboen må lytte nøye, for det er ikke lov å gjenta det som er hvisket. Når setningen har gått hele runden, skal sistemann si høyt hva han hørte. Stemmer det med første setning? Er dette det samme som skjer med rykter?

OPPSUMMERING

Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-oppgavene finner dere i opplegget for samlingen på linktillivet.no. Deltakerne skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peper skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Lederen kan lese opp noe av hva deltakerne har skrevet. Deltakerne kan selv velge hva de vil dele.

MENTAL HELSE I NEPAL

For Anita ble morsrollen en umulig oppgave å klare alene. Da fikk hun hjelp og foreldreveiledning.

En umulig oppgave

Morsrollen kom brått på Anita, som fikk en datter med cerebral parese. Datteren sliter med å kommunisere og hun har også store vansker med bevegelse. Problemene er så store at hun ikke klarer å gå uten hjelp. Situasjonen var ganske uholdbar for den enslige moren, og midt i håpløsheten opplevde hun også at venner og familie vendte henne ryggen.

-Jeg fikk ingen støtte, ingen hjelp. Kun bebreidelse! Sier hun oppgitt.

I lang tid så hun kun datteren sin som en byrde. Hun bebreidet henne for livet hun var blitt påført og slet med å kommunisere med datteren. Hun kjefte mye og innimellom slo hun også.

- Jeg visste ikke bedre, sier hun selvbebreidende.

-Jeg forsto henne rett og slett ikke.

Gjenoppdaget kjærligheten

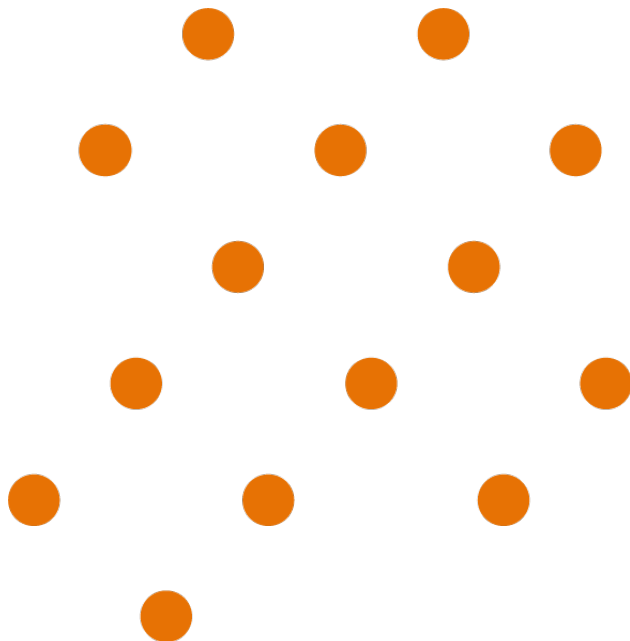
Så fikk hun mulighet til å delta på foreldreveiledningskurs med andre mødre som også hadde barn med cerebral parese. I begynnelsen gråt hun mye. Hun innså at hun hadde sterke følelser for barnet sitt, og at disse følelsene var noe hun bare hadde fortrenget. I løpet av møtet, ble hun mer klar over sin egen atferd overfor datteren og hun begynte å se barnet som individ og ikke en byrde. Hun forsto at datteren egentlig tørstet etter kjærlighet fra sin mor, og hun ville mer enn gjerne gi henne dette.

- Jeg lærte gode verktøy til å håndtere datteren min under foreldreveiledningen. Da sluttet jeg å kjefte og slå.

En dag spurte datteren henne om hvorfor hun ikke slo henne like mye som før. Anita var full av anger og begynte å gråte. Hun innså hvordan hun hadde behandlet datteren sin.

I dag er datteren mye mer tilfreds og hun opplever å ha en god og kjærlig mor. Hun har fortsatt problemer med å snakke, men bruker gjerne kroppen til å forklare hvordan hun har det når ordene kommer til kort. Anita er veldig takknemlig over å ha fått muligheten til å delta ved foreldreveiledningskurs.





Hftet er utgitt av Tunsberg bispedømme, Den norske kirke, som en del av satsningen på ungdom gjennom Ungdomsåret 2018/19



DEN NORSKE KIRKE
Tunsberg bispedømme