



POSITIV SEKSUALITET

En kurspakke for unge ledere

Innhold

Forsideillustrasjon: Anette Mehl Landmark

Pakken er delt inn i fire hoveddeler:

| | |
|--------------------------------|----------------|
| OM KURSPAKKEN | side 5 |
| GRUNNLAG FOR KURSPAKKEN | side 8 |
| ØVELSER | side 18 |
| LITURGISK AVSLUTNING | side 54 |

Slik er pakken bygget opp:

Kurspakken er delt inn i to deler: en teoretisk og en praktisk del.

Den teoretiske delen beskriver det teologiske og psykologiske grunnlaget for øvelsene. Dette kan det være fint å sette seg inn i før du begynner å bruke øvelsene, eller det kan tjene som inspirasjon underveis.

Del to inneholder øvelser og opplegg til bruk i ungdomsarbeid og arbeid med unge ledere. Her får du en kort forklaring på målet med de ulike øvelsene, hvilke ressurser du trenger for å gjennomføre øvelsen, hvilken aldersgruppe øvelsen passer for og øvelsen beskrevet, steg for steg. Det er i de fleste øvelsene laget forslag til samtalepunkter. Dersom det er noe som kan være lurt å være oppmerksom på, finner du det i «Obs-boksen» nederst på siden.

Velg fritt fra de ulike øvelsene. De er organisert delvis etter aldersgrupper de passer for, og mange passer for flere aldersgrupper/alle. Tilpass til temaet for samlingen du skal ha, og legg gjerne til dine egne spørsmål!

ÅRSHJUL – FORSLAG TIL HVORDAN MAN KAN BRUKE ØVELSENE

Det er mange måter å bruke øvelsene på og vi oppfordrer til å tilpasse til din situasjon og dine rammevilkår. Her er tre ulike forslag til hvordan du kan gå fram:

- Bruke samme øvelse gjennom hele året – for eksempel «Her og nå»-øvelsen ved starten av hver samling og liturgisk avslutning ved slutten av hver samling.
- Veksle gjennom året og ha fokus på grenser over en periode. For eksempel ved å bruke «Her og nå»-øvelsen i begynnelsen av samlingene, og så ha «Stopp-øvelsen i slow motion», «Grenseøvelse med tau» og «Kroppshistorie» de tre påfølgende samlingene.
- Ha et gjennomgående fokus på kropp, seksualitet, grenser og relasjoner gjennom en avgrenset samling over tid – for eksempel på leir, kursdager eller tilsvarende. Bruk de ulike øvelsene på ulike tidspunkt i opplegget, gjerne koblet opp til annen undervisning.

Oversikt over øvelsene:

Øvelsene er farget utifra hvem de passer for:

- Passer for alle
- Har en anbefalt nedre aldersgrense

Du finner øvelsene på disse sidene:

| | |
|--|----|
| ■ Åpent og trygt rom..... | 19 |
| ■ Oppvarmingslek: 1-2-3..... | 21 |
| ■ Oppvarmingslek: Ballongleken..... | 22 |
| ■ Oppvarmingsøvelse: Her og nå..... | 23 |
| ■ Beskriv gjenstanden..... | 24 |
| ■ Stopp-øvelsen i slow motion..... | 25 |
| ■ Personlig grense..... | 29 |
| ■ Øvelse med skulderberøring..... | 31 |
| ■ Refleksjonsspørsmål om egen rolle..... | 33 |
| ■ Kroppshistorie-refleksjon..... | 35 |
| ■ Kroppsspråk og ansiktsuttrykk..... | 38 |
| ■ 4 hjørner..... | 40 |
| ■ Øvelse med interaktiv spørreundersøkelse..... | 42 |
| ■ Filmer om å være ledere på nett..... | 43 |
| ■ Sunprat-kortstokken/Blå Kors snakkekort..... | 45 |
| ■ Bibelen, seksualitet og seksuell helse..... | 46 |
| ■ Bibelrefleksjoner..... | 49 |

OBS!

Etter noen av øvelsene står det en OBS-boks lik denne. Der står det viktig informasjon om hva den som leder øvelsen bør være obs på på forhånd, underveis eller etter øvelsen.

OM KURSPAKKEN

OM PROSJEKTET

Kurspakken du nå har foran deg er resultatet av et trosopplæringsprosjekt som ble gjennomført i 2019 og 2020. Kirkelig Ressurssenter mot vold og seksuelle overgrep fikk midler til gjennomføring av prosjektet i 2018, og har ved hjelp av en arbeidsgruppe bestående av ansatte i Den norske kirke, Døvekirken og Acta (Normisjon) utviklet øvelsene og refleksjonsmateriellet. Arbeidsgruppen besto av Fredrik Røste, Sigrid Flesjø Olsen, Kjetil Hannevik Friestad, Silje Letmolie Hjeldsbakken, Rita Eldholm, og Stine Pauline Burvald Enersen. Dramapedagog Marius Sørensen (Bodø kirkelige fellestråd) har vært inne i utviklingen av øvelsene, og teolog og rådgiver Dina Willemse (Kirkelig Ressurssenter) står ansvarlig for det faglige og teologiske innholdet og har ledet kurspakke-prosjektet. Turid Skorpe Lannem og Hilde Barsnes (begge fra Kirkelig Ressurssenter) har bidratt med ulike øvelser, responser og testing. Oddfrid Skorpe Tennfjord har skrevet kapittelet om seksualitet hos ungdom.

Kirkelig Ressurssenter har i mange år jobbet for forebygging av seksuelle overgrep i kirke og samfunn. Vår erfaring er at vi i tillegg til å opplyse om regler, skadevirkninger og å informere om hvordan overgrep er mulig, må fokusere på de positive sidene ved seksualiteten. Å være trygg på seg selv og glad i sin egen kropp og seksualitet, er sterkt forebyggende – både mot å begå grensekrenkelser mot andre, og å bli utsatt for krenkelser selv. Et godt selvbilde gir god seksuell helse. Den viktigste læringsarenaen for et positivt forhold til egen kropp og grenser er i oppvekstmiljøet/familien, men kirken møter mange ungdommer i en fase der spørsmålene og undringen rundt kropp og seksualitet er høy. Bibelen og det kristne menneskesynet holder det at vi er skapt i Guds eget bilde høyt, og helt fra Bibelens andre side er kroppen og sansene priset som såre godt. Inkarnasjonen viser oss også hvordan berøring, behov og kropp er villet og ønsket av Gud. Denne basisen gir et rikt utgangspunkt for å møte ungdommer på deres behov for trygghet, orientering og ivaretagelse rundt sin egen og andres seksualitet. Et viktig grunnlag for kurspakken er at kroppslig aktivering er avgjørende for læring, nysgjerrighet og trygghet. Øvelsene er derfor sentrale i gjennomføringen. Vi er sansende kropp i verden, og trenger å ha kroppen med for å forstå oss selv og andre. Bevegelse er også med på å regulere følelser. Å røre på kroppen hjelper når man skal lære, både for mennesker med traumereaksjoner og andre.

I 2013 ble «Sunt og sant om seksualitet» lansert, et opplegg som hadde som mål å hjelpe ungdommer og ungdomsledere å snakke åpent om grenser og seksualitet. Denne kurspakken er selvstendig, men kan også forstås som et tillegg til «Sunt og sant», og kan brukes sammen med elementer derfra. Du kan også tilpasse øvelsene til andre ungdomslederopplegg, for eksempel MILK-kurs. Bruk gjerne øvelsene flere ganger. Modning skjer over tid, og vi endrer oss fra dag til dag, og fra gang til gang vi gjennomfører øvelsene. Prøv deg fram, og noter deg gjerne hva som fungerer og ikke. Staben ved Kirkelig Ressurssenter vil gjerne høre fra dere som bruker kursopplegget om hva som fungerer og ikke, og hvordan materiellet kan bli bedre.

MÅLET MED KURSPAKKEN

Målet med kurspakken er å gi unge ledere hjelp til modning og utvikling slik at de blir trygge og gode ledere for barn og unge som deltar i kirkens aktiviteter. Et viktig mål er å formidle retten til å si nei, både ved å sette tydelige grenser og å øve på å si «nei, takk» når man kjenner at det er noe man ikke vil. Kurspakken gir redskaper til å jobbe med de «indre barrierene» vi naturlig har med oss som mennesker. Alle mennesker har indre barrierer, det som kan kalles «bremser» for handling, og som har opphav i moral, kultur og læring. Imidlertid vet vi at den indre barrieren kan være svak, eller at den for eksempel kan svekkes ved rus av ulik art. Det er få saker i kirkelig sammenheng der rus er involvert, men det er likevel opplevelser og følelser som kan bidra til de samme mekanismene. For eksempel kan «døgning», delekveler, klemmekultur, sterke åndelige opplevelser og leir over lengre tid gi slike utslag. Også pornografi bidrar i stor grad til de seksuelle tenningsmekanismene hos ungdom i dag, ettersom mange i tidlig alder har sett på porno. Dette kan medføre svekkelser i å klare å lese og tolke situasjoner på gode måter, slik at forventningene og tolkningene («skriptene») for hva som er akseptabel adferd kan bidra til grenseoverskridelser.

DIALOG, SANSNING OG ÅPNE SAMTALER

Kurspakken vil løfte fram ulike tilnærminger til de indre barrierene, gjennom å ha samtalen og refleksjonen mellom unge som hovedmål, sammen med lyttende og trygge voksnes innsats og nærvær i samtalen. Utgangspunktet er at det skal kjennes godt å være i kroppen, og å være en kropp blant andre kropp. Kurspakken bruker innsikter fra pedagogikk og psykologi for å jobbe med bevissthet og oppmerksomhet mot handlinger som er eller kan være krenkende. Unge ledere kan ha manglende forståelse for konsekvenser, og kan trenge hjelp og støtte til å tenke på følgene av egne handlinger. Ved å trekke inn øvelser i undervisningen, kan man trene opp refleksjonen. Spørsmål som «Hvordan finner jeg fram til mine egne grenser?», «Hva aksepterer jeg og ikke?», «Hvordan kjennes det i kroppen når jeg nærmer meg min egen eller andres kropp?», «Hvilke berøringer er gode for meg?» og «Hva skjer med meg når jeg gjør noe jeg ikke vil?» er eksempler på spørsmål som vi håper kan bidra til økt trygghet for unge ledere.

ET POSITIVT SYN PÅ SEKSUALITET, GRUNNLAGT I KRISTEN TRO

- For å nærme seg slike spørsmål på en åpen og reflekterende måte, er et positivt syn på seksualitet avgjørende. Kurspakken tar utgangspunkt i at:
- Alle mennesker er skapt av Gud, med seksualiteten som en kilde til glede, nærhet og fellesskap.
- Et positivt syn på seksualitet er et viktig vern mot å krenke andre og å bli utsatt for krenkelser.
- Alle som har en kropp, er seksuelle vesener.
- Seksualitet er langt mer enn sex og det vi gjør med kjønnsorganene våre.
- Seksualiteten er med oss fra fosterstadiet og til vi dør, og er ikke noe som begynner når vi gifter oss eller har sex med en annen person.
- Kristen tro forkynner en Gud som ble kropp og menneske i Jesus Kristus. Dette

forplikter kirken til å løfte fram et ikke-delt menneskesyn der det sanselige, fysiske og kroppslige er én helhet, sammen med tanker, følelser og idéer.

- Kroppen vår er sensitiv og sårbar. Alle våre erfaringer er lagret i kroppen, og vi kan komme i kontakt med vonde følelser når vi bruker kroppen og gjør øvelser med andre. Det er derfor avgjørende at vi respekterer våre egne og andres grenser, og stopper og tar pauser dersom noe blir for mye. Ved å øve på respekten for vår egen og andres kropp, kan vi også se mer av vår egen og andre menneskers hellighet og urørlighet.
- Alle mennesker både har og er kropp. Kurspakken har den sansende kroppen som utgangspunkt. Selv om vi er ulikt utrustet og har ulike funksjonsnivåer, kan vi alle oppleve samspill og grenser, kontakt og erfaringer som lever i kroppen. Noen av øvelsene vil ha behov for tilpassinger utfra om deltakerne har funksjonsnedsettelse. Vi oppfordrer til å tenke gjennom dette før bruk av de ulike øvelsene og gjøre praktiske tilpassinger i det fysiske miljøet, slik at øvelsene blir nyttige for alle som deltar.

BEVISSTHET OM EGEN ROLLE OG EGNE GRENSER

Undervisning om seksualitet og sex kan være utfordrende, og det kan være lurt å tenke gjennom din personlige inngang til tematikken før du går i gang. Spørsmålene under kan brukes for å klargjøre for deg selv hva din rolle er, og hvor dine egne grenser går. Du kan for eksempel tenke gjennom/skrive ned/snakke med en veileder om spørsmål som:

- Hva har du selv med deg inn i prosjektet? Hva er din historie?
- Hva er du komfortabel med å dele og ikke?
- Hvilke spørsmål fra de du leder vil du ikke svare på? Hvilke spørsmål kan du svare på?
- Hva er budskapet du vil ha fram?
- Hva husker du som bra fra det du har lært om seksualitet og sex?
- Hva er det positive fokuset? Hvordan kan dette verne grensene til de du er leder for?

Se også gjerne «Kroppshistorie-refleksjon» på side 35. Denne gir god hjelp til å bli oppmerksom på egne grenser og erfaringer før du bruker kurspakken. Velg fritt fra de ulike øvelsene. Tilpass til temaet for samlingen du skal ha, og legg gjerne til dine egne spørsmål.

DEL 1

GRUNNLAG FOR KURSPAKKEN

Positiv seksualitet

Sex og religion har en sensasjonell kobling, og saker som handler om både sex og religion blir som regel slått stort opp i tabloidpressen. Grunnene til at det har blitt slik, kan ha sammenheng med at det opp gjennom historien har vært mange tabu knyttet til seksualitet. Religiøse sammenhenger har ofte vært representanter for en slik tabuisering. Vi har kanskje ikke vært så flinke til å snakke om det sunne, gode og naturlige ved seksualiteten. Med det har det negative og skadelige kommet i forgrunnen når det har vært snakk om seksualitet i religiøse sammenhenger. Både sex og religion har også noe ytterst intimt ved seg – det er ofte våre innerste, hemmeligste lengsler som står på spill. Å arbeide for å avskamme alle menneskers seksualitet og den naturlige kroppen er noe som har et tydelig grunnlag i Bibelen. Den første av de to jødiske skapelsesfortellingene understreker Guds begeistring over det som skapes. Gud skaper og lar seg bevege av hvor godt alt er. Det skapte har som sin fremste kvalitet at det er godt, ikke at det er «perfekt» i betydningen avsluttet, fullført, ferdig, uavhengig eller ikke-sårbart. Gud legger ikke til noe «men» etter sin konklusjon «og se, det var svært godt!». Det gode i skapelsen er tett forbundet med det levende, og med det: det som er i stadig bevegelse. Det kristne tro og treenighetsdogmet holder fram at skapelsen fortsetter, også etter at skapelsesfortellingene har fått sine punktum.

SYND OG SEKSUALITET

Vi kan forstå synd som en brist i virkeligheten, og som et av våre menneskelige grunnvilkår. Det onde er til stede i vår verden, det vonde er ufravikelig vondt, og er ikke noe som skal snakkes enkelt om. Som kristne er vi er kalt til å lide med de som lider og å kjempe mot det som bryter ned. Både Augustin og Luther snakket om synden som å «være innkrøket i seg selv» («incurvatus in se»), at vi ikke klarer å komme forbi våre egne forestillinger og stengsler og ut i den levende, åpne og tillitsfulle relasjonen til Gud og vår neste. Erfaringene av at vi ikke klarer å møte både oss selv og andre med varme, forståelse og nåde viser dette. Likeså at vi inngår i strukturer som utnytter, utbytter og rangerer mennesker, og øver vold på skaperverket. Fordi vi lever i en verden «etter paradiset», er altså verden preget av syndens destruktive krefter. Derfor er også seksualiteten en del av det som kan forvrenses, misbrukes og gjøres til middel for vår «innkrøket» i oss selv.

Det er likevel grunn til å understreke at seksualiteten i seg selv ikke er syndig, og ikke stiller i en annen syndskategori enn annen synd. Kristen forkynnelse om seksualitet har i flere sammenhenger framstilt seksuelle synder som noe mer graverende enn andre synder. Fordi vi er så sårbare og nakne i spørsmål og situasjoner som handler om seksualitet og sex, er det kanskje ikke til å forundres over. Men der det blir formidlet at også sunn, utforskende seksualitet, seksualitet i seg selv er noe skittent og ugudelig, og noe det gjelder å bli ren fra, er det viktig å korrigere. Et slikt perspektiv kan bidra til å gjøre vondt verre, fordi seksualiteten er avhengig av å bli møtt godt og adekvat for å integreres, modnes og bli til glede og vekst for en selv og andre – hos så vel barn og ungdommer som hos voksne og eldre.

Den kristne syndsforståelsen sitt frigjørende potensiale er at vi ikke er fullkomne eller perfekte, at vi er kalt til å ta ansvar for vårt eget liv, og at vi som mennesker er felles i strevet og sorgen over at alt ikke er så godt som det var ment å være. Syndsbegrepet gir oss også frimodighet til å være ærlige med våre skyggesider og bringe krenkelsene og tilkortkommenhetene fram for Gud og for våre medmennesker.

Om vi ikke holder fast på at kroppen er god, står kroppen i fare for å bli et instrument for manipulasjon, maktmisbruk og undertrykkelse. Kroppen vil sunnhet, liv og vekst, og vil gjøre opprør mot det som er undertrykket. Dersom seksualiteten vår blir en skyggeside for oss, kan det gå galt. Seksualitet er ikke bare det vi gjør med kjønnsorganene våre, den handler også om gleden i den andre – de andres ansikt, den andres nærvær, pust og kropp. Gud har podet gleden inn i oss gjennom seksualiteten. Og glede er ikke skittent, feil eller noe som skal gjemmes bort fra Gud eller fra oss selv. Gud kaller oss til å bli hele mennesker, og det inkluderer også seksualiteten vår.

Det gode, nytelsen og gleden er del av det livet Gud har skapt oss til. Skapelsen har det gode som intensjon, mulighet og endelig mål. I evangeliene fortellinger om Jesus er det ofte slående hvor kroppslig og sanselig han er. Han blir omtalt som en storeter og vindrikker, han berører mennesker – også de som var regnet som skitne og utstøtte, og han gikk rett inn i samtaler som handlet om seksualitet, undertrykkelse og vern for de sårbare. Slik får vi et inntrykk av at det sanselige og kroppslige, så vel som det sjelelige og åndelige, er av betydning for Gud. Gud inviterer oss til et liv her og i evigheten, der den dype gleden i å være hele, sanne mennesker finnes.

SKAPT TIL FELLESSKAP MED GUD OG MED HVERANDRE

Det mest grunnleggende ved vår eksistens er relasjon. Vi mennesker kommer til jorden i første omgang fordi Gud har skapt oss og villet det slik. Gud er i sitt vesen relasjonell gjennom både å være Fader, Sønn og Ånd. Gud står i relasjon til oss mennesker også ved å komme hit og bli helt menneske med kropp, sanser, følelser, seksualitet, ånd og sjel. Det er et sterkt bevis på Guds kjærlighet og ønske om å komme nær. Gjennom å komme som menneske, som kropp, får vi erfare en relasjon på våre premisser. Jesus kaller oss ikke for tjenere, men for venner. I Johannes 15,15 sier Jesus «Jeg kaller dere ikke lenger tjenere, for tjeneren vet ikke hva herren hans gjør. Jeg kaller dere venner, for jeg har gjort kjent for dere alt jeg har hørt av min Far».

For at et nytt menneske skal kunne bli til og vokse opp, er det helt avhengig av relasjon mellom, og til andre mennesker. De første ni måneder av våre liv deler vi kropp med et annet menneske og når vi for første gang åpner øynene og fyller lungene med luft utenfor mors kropp, er vi helt avhengig av å kjenne at vår hud blir berørt og at vi blir holdt. Derfor legges barnet umiddelbart på mors bryst eller i fars armer. Et barn som ikke jevnlig blir gitt kjærlighet og berøring dør, så grunnleggende viktig er det for oss. Behovet for gode berøringer, omsorg og varme slutter aldri, men holder fram gjennom livet.

SEX OG RELASJON – HVA ER DET KRISTNE SYNET PÅ SEX?

Seksualitet er altså ikke noe som bare handler om det som skjer når vi har sex – med oss selv eller med en annen. Men mange av de spørsmålene man har som ung, er knyttet til nettopp den siden av seksualiteten som handler om hva vi gjør av seksuelle handlinger. Hva er så det kristne synet på sex? Temaet har vært aktuelt gjennom store deler av kristendommens historie. Paulus holdt fram seksuell avholdenhet som en god måte å leve det kristne livet på. Han så at det kunne gi fokus og retning i arbeidet i Guds rike, og han ventet også Jesu gjenkomst i løpet av sin levetid. Blant de første kristne fantes det gifte par der noen ville avstå fra seksuelt samkvem med sin ektefelle av samme grunn, men Paulus avviste dette (1 Kor 7). Augustin av Hippo, den sannsynligvis viktigste teologen i den vestlige kirken, hadde et splittet og negativt syn på seksualiteten, og mente blant annet at arvesynden overføres ved samleie.¹ Mye peker mot at den sterke koblingen mellom synd og seksualitet i vår kulturhistorie fikk et startpunkt her. Augustin var inspirert av nyplatonismen og av gresk tenkning der man forestilte seg et skille mellom kropp og ånd. Selv om han omformet denne tenkningen og gjorde den kristen, satt synet på seksualiteten igjen.²

Det klassiske/tradisjonelle kristne standpunktet har vært at sex er noe som hører til i ekteskapet. Undersøkelser viser at mange kristne likevel har sex før ekteskapet, og at bare 10 prosent venter til etter at de er gift med å ha sex.³ For mange er det også en avstand mellom ideal og praksis, noe som kan gjøre det vanskelig å leve godt med den seksualiteten man har og akseptere seg selv som den man er. De fleste kristne vil sannsynligvis løfte fram en relasjon preget av kjærlighet, ansvar og forpliktelse som den beste rammen for sex og et aktivt seksualliv. Det normative standpunktet har sammenheng med at relasjoner som er preget av tydelige rammer og avgrensinger mot andre seksuelle forbindelser i større grad kan åpne for økt intimitet og fordypet kjærlighet.⁴ Men også her er det ulike synspunkter.

Bibeltersene som ofte blir trukket fram i diskusjoner om seksualitet og ekteskap handler ofte om beskyttelse av den sårbare parten.⁵ Med kunnskap om tekstenes samtidshorisont er det at ekteskapet blir holdt fram som en ramme for utøvelsen for seksualitet ikke til å undres over. Ble man gravid utenfor ekteskap som ung kvinne, var man bortimot æreløs og uten krav på beskyttelse og økonomisk underhold.

Gud kaller oss til et liv i stadig velsignelse, der vi kan leve godt, meningsfylt og med dyp respekt for andre mennesker, dyr og natur. Å ta imot seksualiteten og sensualiteten som skaperverket er fylt av, er å ta imot Gud. Å finne veien til hvordan vi tar imot oss selv og den andre med kropp, sinn og sjel som en del av Guds gode skaperverk, er en aldri avsluttet oppgave.

1 <http://www.katolsk.no/biografier/historisk/augustin>

2 https://snl.no/Augustin_av_Hippo

3 Pedersen, Willy: Guds grep. Kristendom, sex og samliv (2012) i Tidsskrift for samfunnsforskning

4 <https://www.vl.no/samlivspanelet/forst-hadde-jeg-skyldfoelse-fordi-vi-har-sex-for-vi-er-gift-det-har-jeg-ikke-lenger-1.1733088>

5 1. Mosebok 2, 24 og 1. Korinterbrev 7, 1-11

DAGENS SITUASJON OG KURSPAKKENS METODE

Mange unge kristne i dag spør seg om hvordan de skal forholde seg til sex og seksualitet. Skal man vente med å ha intime relasjoner til andre? Hvor lenge? Og hvordan skal man begrunne det å vente med sex? Og motsatt: Hvordan skal man begrunne det å ha sex? Hvilke typer intimitet er «tillat», og hvilke ikke? Hva gjør seksuelle relasjoner med en, og kan man ha sex med noen som man ikke er sikker på at man kommer til å gifte seg med? Denne kurspakken har som et normativt utgangspunkt at den åpne samtalen om disse og lignende spørsmål er avgjørende. Det er gjennom et stadig refleksjonsarbeid vi vokser i den kristne troen og modnes som mennesker, og det er i tillitsfulle, undrende møter vi finner ut hva som er godt for oss og hvordan vi ivaretar oss selv og andre. Så å si alle av oss er utsatt for stor og kraftig påvirkning fra medier og relasjoner. I store deler av populærkulturen er seksualiteten hyperkommersialisert, sterkt kjønnnet og fetisjert. Svært ofte er seksualitet framstilt uten den ømheten, de følelsesmessige utfordringene og den grunnleggende sårbarheten som ligger i å være blottede, uperfekte og skjøre kropp. Denne kurspakken har som utgangspunkt at vi også er sårbare og på leting i vår seksuelle identitet, og at det gjør oss påvirkelige for impulser både innenfra og utenfra.

Det er ikke så mange arenaer der det å snakke om disse temaene faller seg naturlig. Vi kan oppleve store meningsforskjeller i både store og små grupper, og tematikken kan gå nært innpå oss. Men om vi øver oss, husker at vi alle er underveis og våger å være åpne for andres synspunkter i en gjensidig dialog, kan vi oppleve å lære mye. Om trosopplæringen kan være et startsted for denne typen samtaler, mener vi at det vil være et kjærkomment tilskudd.

KROPP OG SELVFØLELSE

Selvfølelsen er tett knyttet til hvordan vi opplever vår egen verdi som mennesker. Den er ikke knyttet til prestasjoner, men er basert på erfaringer gjort i samspill med foreldre, søsken, venner og andre personer som har vært av betydning. Har du blitt møtt på behovene du har og blitt forstått og elsket, er det sannsynlig at du har en god selvfølelse som gjør deg robust nok til å tåle det å ha feil og mangler. Om du har opplevd å ikke blitt så tatt godt vare på som du skulle, er det sannsynlig at selvfølelsen er skjørere.⁶

Psykologen Guro Øiestad skriver at «den deltakende kroppen er en søyle i selvfølelsen».⁷ Med dette mener hun at når vi engasjerer oss i verden, i samspill med andre eller i naturen, og erfarer kroppen vår som levende og funksjonell, så kan vi «glemme» kroppen. I det legger hun at hvordan kroppen tar seg ut, hvilke komplekser og bekymringer vi har knyttet til eget og andres blikk på egen kropp, forsvinner i bakgrunnen.

Kurspakken du har foran deg, søker å bidra til unges selvfølelse gjennom øvelser og tenkning som åpner for slike typer deltakende erfaring av kroppen. Å oppleve dyp kontakt med seg selv og andre skjer når kroppen er våkent tilstede med sanser, pust og bevissthet.

6 Dyregrov, Kyrre 2019, mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen/selvtillit-selvfølelse-og-selvbilde-hva-er-forskjellen
7 Øiestad, Guro 2019, <https://psykologisk.no/2015/01/hva-folel-du-om-kroppen-din/>

I den kristne tro ligger det mange invitasjoner til å møte seg selv og andre. Kroppen er noe Gud vil, har skapt og elsker, og som vi kan oppdage og erfare – selv, og i relasjon til andre. Øiestad skriver at «Kroppen er sete for livet og ikke bare en fysisk ting løsrevet fra sjelen. Tvert imot, vårt psykiske liv spiller seg ut i og gjennom kroppen». For unge mennesker, som befinner seg i brytningstiden mellom barn og voksen, er ofte selvfølelsen under press. Gjennom lek, aktivitet og samspill, kan selvfølelsen få næring, styrkes og modnes.

SELVBILDE

Selvbildet er vårt mentale bilde av oss selv og hvem vi er, og vår plass i forhold til andre mennesker og til samfunnet for øvrig. Selvbildet er også tankene vi har om hvordan andre oppfatter oss, og hvordan vi selv ønsker å være. Vi kan kjenne oss trygge på enkelte ting og utrygge på andre. Det er ulike faktorer som er med å forme selvbildet vårt, helt fra om vi hadde en trygg tilknytning til vår mor i starten av livet, til ulike erfaringer gjennom livet. Vårt selvbilde er med å forme hvilke valg vi gjør for livene våre, ofte basert på hva som kjennes trygt og utrygt. Sårbarhet er alltid en faktor i livet vårt, og dermed også en del av det som er med å forme både våre valg og vårt selvbilde. Om det over tid ikke er samsvar mellom hvordan vi ønsker å være og hvordan vi oppfører oss, kan dette gå utover både selvbildet og selvfølelsen vår og hindre at vi får den emosjonelle kontakten vi søker. Det kan gjøre oss utrygge og tvilende. Å sammen ta del i og være med på å forme et ungdomsmiljø der en kan tre fram som den man er, våge å vise sårbarhet og få respons på hvordan man oppleves av andre, er oppbyggende for selvbildet. Kristent ungdomsarbeid er, og har, en særegen mulighet til å være steder der en slik vekst kan skje.

GUDSBILDE

Med «gudsbilde» menes i denne sammenheng ikke primært hvem Gud er, slik det fremstilles i kirkens teologi. Heller er det snakk om våre bevisste og ubevisste forestillinger, følelser og reaksjoner knyttet til troen på Gud. Våre erfaringer fra det tidlige, emosjonelt ladede samspillet med omsorgspersonene spiller en sentral rolle i utformingen av vårt indre gudsbilde. Gudsbildene utvikler seg gjennom hele livet. Om man for eksempel har et bilde av at Gud er streng, dømmende og aldri helt fornøyd med oss, kan vi undersøke hva grunnene til det er. Det samme gjelder dersom gudsbildet vårt er dominert av at Gud er fjern, holder oss på avstand eller vil komme nærmere enn vi egentlig er komfortable med. Gudsbildet vårt henger sammen med selvbildet vårt, og påvirker hvordan vi kommuniserer om Gud og hvordan vi ser på oss selv og andre. Samtidig kan vi gå til Bibelen for å finne ut hva Gud sier om seg selv og hvem han er. Vi kan også gå dit for å se hvilket bilde Gud har av oss. I 1. Mosebok 1,26 står det: «Gud sa: «La oss lage mennesker i vårt bilde, så de ligner oss!» Noe av det viktigste Gud har sagt om oss, at han elsker oss, at han har tro på oss, han vil være sammen med oss, at vi er verdifulle og ligner på Gud selv.

VERDIER

Å kunne uttrykke følelser, kjærlighet og intimitet i samsvar med egne verdier er et viktig grunnlag for god seksuell helse. Å sette adekvate grenser for egen seksuell aktivitet og handle bevisst og ansvarlig er også noe som springer ut fra en trygg selvfølelse og et godt

selvbilde. Unge som velger å vente med sex til ekteskapet, opplever ofte at egne verdier og ståsteder er under press fra omverdenen. Å støtte, respektere og forsøke å forstå ulike valg i forvaltningen av seksualitet, også når den bryter med egne verdier, er sentralt for at fellesskapet skal være godt å være en del av. Dette gjelder også for unge som ikke venter med å ha sex, og for de som i større grad er utprøvende eller provoserende i uttrykket sitt. Jesus var en god rollemodell i møte mennesker med kjærlighet og respekt. Han satte grenser for ondskap og han reiste opp de som var blitt tråkket på. Han var tydelig på hvilke verdikompass han styrte etter og han fulgte det og kommuniserte hvorfor han gjorde det, også på tross av kulturelle normer og tabu. Dette er for eksempel tydelig i fortellingene om Jesu møter med den samaritanske kvinnen, kvinnen med blødninger, og enken i Nain. Kvinnene levde på siden av samfunnet, var dømt som skitne eller i en desperat livssituasjon, men Jesus gikk på tvers av forventningene og forestillingene i kulturen han var en del av, og møtte dem der de var.

Å utvikle og få eierskap til sine egne verdier er en sentral del av det å bli voksen og moden. En undersøkende holdning til hvilke verdier man styrer etter og hvorfor, er noe av det et kristent felleskap kan inspirere til og legge til rette for.

Seksualitet hos ungdom

ALLE ER SEKSUELLE

Verdens helseorganisasjon (WHO) har en vakker og viktig definisjon av seksualitet. Den beskriver at menneskets seksualitet ligger i oss fra unnfangelsen av og utvikles spontant og naturlig. Den understreker at menneskets seksualitet ikke er en adskilt del av menneskets bevissthet og atferd, men gjennomsyrrer alt vi er. Seksualiteten er en del av vår relasjon til oss selv og andre mennesker. Den er en del av våre tanker, følelser og behov. Den kommer til uttrykk i hvordan vi beveger oss, hvordan vi berører andre og hvordan vi selv liker å bli berørt. WHO definerer det slik:

«Seksualitet er en integrert del av ethvert menneskes personlighet; mann, kvinne og barn. Seksualiteten er et grunnbehov som utgjør et aspekt av å være menneske, og som ikke kan skilles fra andre livsaspekter. Seksualitet er ikke det samme som samleie eller evnen til å oppnå orgasme, og er heller ikke summen av hele vårt erotiske liv. Alt dette kan være en del av vår seksualitet, men behøver ikke å være det. Seksualitet omfatter så mye mer, den finnes i energien som driver oss til å søke kjærlighet, kontakt, varme og nærhet. Den uttrykkes i det vi føler, hvordan vi beveger oss, hvordan vi berører andre og selv blir berørt. Seksualiteten handler om å være sensuell, så vel som å være seksuell. Seksualiteten påvirker altså våre tanker, følelser, handlinger, og vårt samspill med andre mennesker.»

Definisjonen viser hvorfor seksuelle opplevelser og seksuelle handlinger er viktige for hvem vi er og hvordan vi tenker og føler om oss selv og med de rundt oss. Den viser også at alle mennesker er seksuelle vesen uavhengig av hvor seksuelt aktiv man er, hvilken legning man har, hvilken kjønnsidentitet man har eller hvor funksjonsfrisk man er.

SPONTAN UTVIKLING

Seksualiteten utvikler seg spontant og på flere nivå. Alle mennesker går fra å ha en barnekropp til å få en voksen kropp. Dette skjer relativt uavhengig av kulturell påvirkning. I Norge skjer dette vanligvis når jenter er mellom 10–17 år og gutter er mellom 12–18 år. Alle mennesker utvikler også en bevissthet om erogene soner og erotisk aktivitet. Dette skjer i overenstemmelse med det som kulturen rundt en mener er riktig og viktig. Vi vet for eksempel at aksepten for barns seksuelle lek er større i enkelte kulturer enn andre. Det samme gjelder mulighet til åpen flørting eller vennskap og kjærsteri med andre. I det hele tatt er kulturelle «bruksanvisninger» (kulturelle representasjoner) viktige for utvikling av seksualitet og seksuell aktivitet. Dersom man oppfatter at «alle» har kysset noen før man er 15 år, vil man søke situasjoner som gjør at dette også skal gjelde en selv. Eller man kan kjenne seg unormal som ikke har kysset noen enda. Disse bruksanvisningene gjelder også hvordan man tenker at et kjærestepar skal oppføre seg, hva de skal gjøre og ikke gjøre. Det kan for eksempel være at dersom man er kjæreste, så forventes det at man alltid gjør ting sammen og ikke hver for seg. Eller at man tror at det er forventet at man skal ha sex når den andre vil. Et siste aspekt av seksualiteten vår er at den ikke er løsrevet fra våre egne holdninger og verdier. Vi har en etisk refleksjon rundt det vi gjør eller har gjort. Denne kan være forskjellig fra person til person, avhengig av modning, personlighet og kulturelle referanser. På denne måten skiller ikke seksualiteten seg fra andre områder vi skal vokse og modnes på fordi, all menneskelig utvikling har en individuell, relasjonell, sosial og etisk dimensjon. Vi forstår oss selv i relasjoner til andre og gjennom de kulturelle og etiske normene som vi er en del av.

FRA FASCINASJON TIL AKTIVT SEKSUALLIV>

Ungdom er nysgjerrige på livet. Det ligger i deres natur å ville vite, søke og finne ut av. Det gjør de også på det seksuelle området. De fleste har en glidende overgang fra fascinasjon, innhenting av kunnskap fra ulike kilder (også porno) og til egen utprøving. Å onanere er helt normalt og vanlig, også for jenter. Det er vanlig å ha seksuelle fantasier når man onanerer. Det er ikke nødvendig å se på porno for å bli opphisset, men mange liker likevel å gjøre det.

Forelskelse og kjærlighet er sentrale tema, og det romantiske aspektet kommer tidligere enn det seksuelle. Det er mest vanlig å gå fra non-genital seksuell atferd som kyssing, klemming, holde hender, til genital seksuell atferd som å ta på kjønnsorgan, ha oralsex til vaginalt eller analt samleie. Det seksuelle repertoaret vokser med alderen, men selvsagt kan det være individuelle varianter her, og det er ulikt hvor raskt man går videre til mer genital sex.

For noen har det lite å si om de er kjæreste med eller er interessert i den de har sex med, men de fleste ungdommer er opptatte av at den de kysser eller kliner eller ligger med, er den de kjenner seg forelsket eller tiltrukket av. Dette gjelder både gutter og jenter, samtidig som vi vet at gutter synes dette er noe mindre viktig enn jenter. Likevel kan man være opptatt av å ikke såre den andre eller å utnytte noen. Samtykke er viktig for

ungdommer, men ikke alle har evnen til å lese andres kroppsspråk like godt. Ikke alle har samme impulskontroll heller. Dessuten vil alkohol eller andre rusmidler selvsagt påvirke denne evnen.

GODFØLELSEN

Noen kaller seksualiteten for godfølelsen, og understreker at denne har en følelsesmessig, tankemessig og kroppslig side. Dersom man har godfølelsen, så vil man føle glede, nytelse, lyst og opphisselse. Man vil ikke være redd eller lei seg. Man vil tenke «dette liker jeg, jeg vil gjøre det mer, ikke stopp». Og kroppens signaler vil understøtte dette, at den liker det, at den gjerne vil bli berørt og berøre den andre. Det vil kjennes godt og rett. Motsatt, så vil dårligfølelsen komme dersom man blir redd, engstelig eller kjenner at dette er ubehagelig eller vondt. Slike følelser kan også oppstå fordi den kulturelle normen er negativ til seksuell utforskning og utprøving i den aktuelle konteksten.

OGSÅ BLANT AKTIVE KRISTNE

Vi vet at unge mennesker i kristne miljøer også følger disse måtene å bli kjent med seg selv og sin egen seksualitet på, men mange gjør det uten å snakke så mye med andre. Det holdes gjerne skjult fordi de vet at det kan bryte med de forventningene som finnes i miljøet, om at samleie kun hører hjemme i ekteskapet mellom mann og kvinne.

LEGNING OG KJØNNSENTITET

I løpet av ungdomstiden har mange funnet ut hvilken seksuell legning de har, mens andre trenger lenger tid. Noe av dette har også å gjøre med hvordan miljøet de vanker i forholder seg til for eksempel homofili og transpersoner. Husk at transpersoner kan ha ulik seksuell legning, da dette har med identitet og ikke legning å gjøre.

DEBUTALDER FOR SAMLEIE VARIERER

I Norge har debutalder for samleie holdt seg relativt stabil de siste 20 årene.

Gjennomsnittlig debutalder er 16.7 år for jenter og 17.9 år for gutter. Kanskje er det vel så interessant å se på mediantall: Ungdataundersøkelsen sin rapport for 2019 viser at i løpet av videregående skole er det flere og flere som debuterer med samleie. 24 % av jentene og 21 % guttene har debutert før de er 16 år. 53 % av guttene sier de har debutert før de er 18 år. Det gjelder 60 % av jentene. I løpet av siste året på videregående sier 64 % av guttene og 70 % av jentene at de har hatt samleie. Ungdata har også sett på forskjellene mellom de ulike fylkene, og det er ikke slik at «bibelbeltet» skiller seg ut fra de andre fylkene på sør- og vestlandet. Men ja, det er en klar tendens til at jo lengre nord man bor i Norge, jo større sannsynlighet er det for at du har debutert med samleie i løpet av første året på videregående. Det fylket som skiller seg mest ut, er Oslo. Ung i Oslo 2018 (som er en del av Ungdata-undersøkelsen) finner at alderen for samleiedebut øker. I 1996 oppgir elever i første videregående (dvs. at de som svarte på undersøkelsen er mellom 16 og 17 år) at 46 % av guttene hadde debutert med samleie. 39 % av jentene oppga det samme.

I årene fram mot 2018 synker dette tallet. I 2018 sier 37 % av guttene at de har debutert med samleie, mens 27 % av jentene sier det samme. Forskerne mener at årsaken er at Oslo

har en stor innvandrerbefolkning, der mange av ungdommene har med seg mer restriktive seksualnormer enn etnisk norske. I resten av landet ser man ikke den samme nedgangen.

Det er flere forhold som påvirker debutalder. Forskning viser at mange av de samme faktorene korrelerer med både tidlig og sen samleiedebut (sett i forhold til den kulturelle normen). Disse faktorene er dårlig mental helse, dårligere eller få vennerelasjoner og tilpasningsvansker.

Å VÆRE NORMAL ER VIKTIG

Å bli kjent med seg selv, å finne ut hva man liker og ikke, å utvikle seg normalt og kjenne seg som en del av et fellesskap, som lik de andre, er ofte veldig viktig for ungdom. Det gjelder å ikke skille seg feil ut. Dette gjelder også på det seksuelle området. Og de ønsker å ha kunnskap om egen kropp og egen utvikling. Derfor søker de kunnskap fra flere hold. Dette kan være venner, foreldre, ledere og ungdomsledere, skolen, bøker, kunnskapsprogrammer, pornografi m.m. De fleste ungdommer får ikke kunnskap kun fra en kilde, og mange har også en kritisk holdning til det de leser og ser. Andre er mer naive og trenger korrigerende. Som regel vil det da gjelde også på andre områder i livet deres.

SEKSUALITETEN UTSPILLES BÅDE I OG MELLOM OSS

Selv om man er alene, så finnes seksualiteten der. Mange har også god egensex gjennom for eksempel onani. Så sier vi likevel ofte at seksualitetens vesen er relasjonell. Den gjør at vi søker å knytte oss til andre. Derfor henger seksuell atferd sammen med hvilke andre relasjonelle egenskaper vi har. Dersom vi har lett for å forstå andre og oss selv, vil dette være en fordel for oss, og vi vil mest sannsynlig utvikle en sunn og god seksuell atferd. Vi vil ikke trenge oss på andre, vi vil også kunne sette grenser for hva vi selv vil være med på og ikke. Vi vil kunne utvikle evne til å nyte selv og til å gi nytelse til den andre. For andre er dette vanskeligere, og de trenger mer direkte veiledning i hva som er riktig å gjøre og hva man ikke skal gjøre. Uansett, så er det viktig å forstå seksualitetens intime vesen slik at vi i veiledningen ikke på noen måte krenker andre.

MANGE HAR OPPLEVD SEKSUELLE KRENKELSER

Til sist vil vi minne om at mange ungdommer også har såre opplevelser knyttet til egen kropp og seksualitet. En undersøkelse fra NOVA gjort av Mossige og Stefansen, publisert i 2016, fant at 9 % av jentene mellom 17-19 år hadde opplevd voldtekt. Dette gjaldt 2 % av guttene. De fleste hadde opplevd dette etter at de var fylt 13 år, og krenker var i de fleste tilfeller jevnaldrende og av motsatt kjønn. Mange av de som hadde blitt utsatt for voldtekt, omtalte det ikke selv som voldtekt. Det var først da de ble spurt om det man kaller «handlingsbeskrivende spørsmål» at de svarte ja på spørsmålet. I denne undersøkelsen betydde det at de sa ja på ett eller flere av disse spørsmålene: Har noen tvunget eller truet deg til å ha samleie? Tvunget eller truet deg til å ha oralsex? Tvunget eller truet deg til å ha analsex?

Hvordan ungdommer lever med slike erfaringer, kan variere stort. Ha respekt for forskjellene, og vit at mange har gode ressurser i og rundt seg som muliggjør meningsfulle liv også etter overgrep og krenkelser.

DEL 2

ØVELSER

Åpent og trygt rom⁸

Å skape et rom der ungdommene opplever at de er trygge nok til å være seg selv, krever bevisst arbeid over tid. Idealet er å få til så trygge rammer som en kan. Hvis en lykkes, og ungdommene våger å vise egen sårbarhet, kan en få gode samtaler om de store livsspørsmålene.

ET GODT ROM Å VÆRE I

Hvilket rom man er i, og hvordan det ser ut, betyr mye for å få en god pedagogisk ramme for læring. Man lærer bedre i et ryddig og pent rom med en behagelig atmosfære. En enkel måte å skape en god ramme på er å sette fram et bord med friske blomster og tente lys, kanskje noen symboler/gjenstander/ikoner og gjerne en oppslått bibel. Gi deltakerne hjelp til å være i rommet fysisk og mentalt. Bruk gjerne «Her og nå»-øvelsen.

ET ÅPENT OG TRYGT STED Å VÆRE

Alle trenger trygghet for å trives. Barn og unge som av en eller annen grunn er særlig sårbare, trenger ekstra mye trygghet. Hvis de føler seg utrygge, kan de reagere med å skape uro.

Her er noen råd for å bidra til et åpent og trygt rom:

- Etabler nulltoleranse for mobbing. Ikke bruk ironi eller heng noen ut.
- Ungdomstiden handler mye om en balanse mellom å strekke og utvide sitt eget livsrom, samtidig som en skal øve seg på å kjenne hvor egne og andres grenser går.
- Anerkjenn og respekter den enkeltes komfortsone.
- Aksepter folk slik de er. Vær raus og åpen for ulike personligheter.
- Unngå «mørke kroker» der de voksne ikke ser hva som foregår.
- Vær forutsigbar og til å stole på.
- Fang opp signaler og reaksjoner i gruppa og snakk om det.
- Vær gjerne personlig, men ikke privat.
- Hjelp og støtt ungdommene til selv å utvide/utfordre sine egne grenser, uten at det går ut over andres grenser.
- La utgangsdøra alltid være synlig og tilgjengelig. Som leder må du passe på å ikke sperre for utgangsdøra. («Frie rømningsveier»)
- Det som skjer i et trygt rom er ikke hemmelig, men ingen har rett til å dele videre hva andre har gjort og sagt, uten at det er avtalt.

8 hentet fra "Sunt og Sant"

TRYGGE RAMMER

Som leder har en mer makt enn de man er satt til å lede, og en er også i en forbildeposisjon. I en slik posisjon kan man komme til å krenke noen ubevisst. Det kan for eksempel være gjennom ubetenksomme kommentarer som påfører skam. Om du som leder kan synliggjøre for deltakerne at du kan ta feil, at du er villig til å lære og lytte til de som kommer til deg, og at du kan ta imot kritikk uten å gå i forsvar, vil det være til stor hjelp. Hvis du blir oppmerksom på at noe utilsiktet vondt har skjedd, kan du for eksempel si unnskyld så alle hører det.

Når ungdom skal utfordres til å delta i aktiviteter, gjør man lurt i å etablere noen trygge rammer:

- Oppfordre til at det som blir sagt i løpet av aktiviteten ikke blir fortalt videre til andre.
- Si at hvis noen underveis opplever at noe blir ubehagelig, kan man sette seg ned og se på.
- Formidle at det er helt vanlig å reagere på det som skjer i løpet av en aktivitet – og helt vanlig med ingen reaksjon. Fordi vi er ulike som mennesker.
- Oppfordre til at ingen forlater rommet mens aktiviteten pågår, fordi det kan skape utrygghet. Formidle at dersom noen i løpet av aktiviteten begynner å tenke på noe som en gjerne ville ha snakket om, si det til lederen etterpå, slik at en kan avtale en samtale på tomannshånd.
- Hver aktivitet bør forklares grundig før den settes i gang. Si hva som er hensikten med aktiviteten, og forklar godt hvordan aktiviteten skal gjennomføres

FORSLAG TIL ÅPNING PÅ HVER SAMLING:

- Her er du velkommen som den du er, med de erfaringene du har med deg, det livet du har levd, og den dagen/morgenen du har bak deg. Du er en bra person, akkurat som du er.
- Ikke si og gjør noe du ikke selv vil. Ikke meld deg ut, men kjenn etter hva som er innafor for deg selv og andre.
- Ha respekt for de andres meninger, og vær nysgjerrig på hvorfor de mener det de mener.
- Det er helt normalt om du reagerer på noe av det som skjer – vær her likevel.
- Vær gjerne uenig med meg/oss og still spørsmål! Selv om jeg/vi står her framme og har mer makt, er det ikke sånn at jeg/vi har alle svarene. Vi er sammen for å undre oss og lære sammen.

PASSER FOR: Alle

Oppvarmingslek: 1-2-3

Til kursleder:

Å leke er en fin måte å øve på nærvær, glemme seg selv litt, tabbe seg ut og bryte isen. Disse to lekene er forslag til hva man kan gjøre for å bli litt varme i trøya og ha det gøy, og kanskje også få litt nervøsitet ut av kroppen før resten av samlinga. Bruk gjerne egne leker som fungerer på samme måte, om du kan noen.

Du trenger:

- Et rom med god plass til alle deltakerne

SLIK GJØR DU:

Gruppen får beskjed om å gå i par, to og to. De som står ved siden av hverandre går sammen. Fyll inn med ledere dersom det ikke går opp. Sammen skal paret telle til 3. A sier 1, B sier 2, A sier 3, B sier 1, A sier 2, B sier 3, A sier 1 osv.

Når de har gjort dette en stund, kan du avbryte dem. Gi dem beskjed om å bytte ut tallet 1 med en lyd og en bevegelse. Dette kan være hva som helst, lyden og bevegelsen trenger ikke ha noe med hverandre å gjøre. Lyden skal helst være stemmelagd, altså ikke et klapp. Dette fordi mange ungdommer «sniker» seg unna ved å bare lage bevegelser som lager lyd, og dermed klarer øvelsen altfor bra. Hensikten med øvelsen er jo nettopp å ikke klare det så bra!

De som er i par går tilbake til å telle, men nå skal de lage lyd og bevegelse der de før sa 1. La dem holde på en stund, før tallet 2 skal byttes ut. Og sist byttes tallet 3 ut, også med lyd og bevegelse. Til slutt skal en altså telle til 3, utelukkende med lyd og bevegelse.

Oppvarmingslek: Ballongleken

Til kursleder:

Å leke er en fin måte å øve på nærvær, glemme seg selv litt, tabbe seg ut og bryte isen. Disse to lekene er forslag til hva man kan gjøre for å bli litt varme i trøya og ha det gøy, og kanskje også få litt nervøsitet ut av kroppen før resten av samlinga. Bruk gjerne egne leker som fungerer på samme måte, om du kan noen.

Du trenger:

- Et rom med god plass til alle deltakerne
- Ballonger nok til alle deltakerne
- Hyssingstumper/saks og hyssing

SLIK GJØR DU:

Alle deltakerne får utdelt en ballong og en hyssing. De blåser opp ballongen, fester ballongen i hyssingen og fester hyssingen rundt foten nede. Leken går ut på å passe på så ens egen ballong ikke blitt trampet på og sprukket av de andre deltakerne, samtidig som man forsøker å trække de andre deltakernes ballonger i stykker. Når ens egen ballong har blitt sprukket, er man ute av leken og må se på de gjenværende deltakerne. Leken passer best til et ganske stort lokale (i hvert fall dersom man er mange deltakere), og har som positiv effekt at man blir god og varm og ofte lattermild.

Oppvarmingsøvelse: "Her og nå"

Til kursleder:

Før du begynner økta eller øvelsen, er det lurt å gå gjennom en «Her og nå»- øvelse. Det er helt normalt å kjenne på uro og usikkerhet før man skal i gang med øvelser som har seksualitet som tema. Denne øvelsen er god for å roe nervesystemet og slik hjelpe både deg som skal lede og deltakerne inn i et «Her og nå»-fokus, og få trygghet på at dere får kontakt med dere selv. Øvelsen må gjerne brukes flere ganger før den blir «knisefri».

Du trenger:

- Et rom med god plass og stoler til alle deltakerne.

SLIK GJØR DU:

Den som leder kan si: Har du kjent på at tankene flyr midt i et møte eller skoletime, eller at du kjenner deg rastløs i kroppen? Her er en øvelse som kan hjelpe deg med å være til stede her og nå. Vi trenger av og til hjelp til å være til stede, særlig når vi kommer fra noe og skal til noe annet.

- Sett deg på en stol og kjenn etter om du sitter godt. Pass på at beina dine rekker ned til gulvet. Om ikke, finn en pute eller en jakke som du kan ha beina dine på. Lukk øynene dersom det kjennes godt for deg.
- Legg merke til hvor kroppen din møter stolen, og len deg inn til stolryggen og kjenn at den kan gi deg støtte.
- Dersom du har lukket øynene, kan du nå åpne dem og sakte bevege blikket rundt i hele rommet og ta inn hvor du er.
- Hva legger du merke til?
- Hva ser du? Hvilke farger ser du, på hvilke gjenstander?
- Ta tre dype pust ved at du teller sakte til 4, slik: 1001, 1002, 1003, 1004. Pust inn gjennom nesa og ut gjennom munnen. Gjør det samme når du puster ut. På den måten blir innpust og utpust lik. Deretter går du tilbake til naturlig pusterytme.
- Kjenn etter om du kan la kroppen hvile mot underlaget enda litt til, slipp skuldrene litt ned og se deg rundt en gang til.

Beskriv gjenstanden

Til kursleder:

I denne øvelsen skal man øve seg på å skildre hvordan ulike gjenstander kjennes, hva de kan brukes til og hvilken form de har. Øvelsen er en sanse- og kommunikasjonsøvelse som ofte skaper mye latter og undring.

Du trenger:

- Mange ulike gjenstander som kan holdes i hendene bak ryggen, alt fra smokk, penn, rubiks kube, vaskeklut, lekebil +++.
- Stoler nok til alle.
- Ok med plass, sånn at man ikke sitter for tett oppi hverandre.

SLIK GJØR DU:

Deltakerne sitter to og to med ansiktet mot hverandre på hver sin stol, og ingen av partene i paret skal se gjenstandene. Kursleder deler skjult ut ulike gjenstander som hen har tatt med – det kan være alt fra smokk, penn, rubiks kube, vaskeklut, lekebil +++.

Det er ikke lov å si hva gjenstanden er, og heller ikke hva den brukes til, men bare hvordan den føles. All bruk av adjektiver er tillatt: stor, liten, lett, tung, rund, myk, hard, pusete osv. Når den som gjetter har svart riktig, rekker en i paret opp hånda og man får utdelt en ny (skjult) gjenstand av kursleder. Avslutningsvis samles deltakerne og oppsummerer hva de har trodd gjenstandene var underveis i leken. Avslutt gjerne øvelsen med en liten samtale om sansning og sensualitet, og hvordan seksualitet og sex blir kommunisert. Du kan for eksempel bruke samtalepunktene under.

- Tenk på en tv-serie, en Instagramkonto eller en blogg der seksualitet er en åpenbar eller skjult del av kommunikasjonen. Hvilket syn på seksualitet kommer fram her?
- Hvilke forbilder eller påvirkere kommer du på som kommuniserer om hvordan seksualitet oppleves?
- Hvilke påvirkere opplever du at fokuserer på hvordan kropp skal se ut, heller enn hvordan de skal oppleves?
- Finnes det seksualitet som er tabu? Hvilken type seksualitet er det i tilfelle? Hvorfor?
- Hvorfor har vi tabuer rundt seksualitet? Kan noen tabuer være bra? I tilfelle, hvorfor?

Stopp-øvelsen i slow motion

Til kursleder:

Denne øvelsen er velkjent for mange, men kan noen ganger gå så fort at en mister viktige nyanser. Derfor legger denne versjonen opp til et roligere tempo, der deltakerne i større grad får tid til å få kontakt med sin egen kropp og sine egne grenser. Sørg for at alle deltakerne har skjønnet at de skal gå i veldig langsomt tempo mot den andre.

Kjernespørsmålene i øvelsen er:

- Hvordan kjennes det å være i min egen kropp gjennom denne øvelsen?
- Hvordan kan jeg merke at noen har kommet litt vel nær meg?
- Hvordan kan jeg vite når jeg har tråkket over en annens grense?
- Hvordan ivaretar jeg mine egne grenser?
- Hvordan snakker vi sammen om hvor grensene går?

Du trenger:

- Et stort nok rom til at dere kan danne to rekker
- Nok tid til at øvelsen kan utføres langsomt og med tenkepauser (30 - 45 minutter er en god ramme).

SLIK GJØR DU:

Du som leder øvelsen sier:

1 Gå sammen to og to, en er A og en er B. Alle A-ene stiller seg opp langs den ene veggen, to skritt fram fra veggen, og B-ene langs veggen på motsatt side, to skritt fram fra veggen. Stå slik at man står rett overfor den man er i par med. Under denne øvelsen skal man ikke snakke sammen. Det vi skal gjøre, er å gå sakte mot hverandre flere ganger, slik som jeg forklarer. Vi skal stå mot hverandre i en avstand som du synes ville være passe til for eksempel å snakke sammen. Underveis stiller jeg noen spørsmål som du bare skal tenke på for deg selv.

2 Alle A-ene skal stå helt i ro. B-ene skal gå rolig mot den de er i par med, når jeg sier vær så god. A-ene har ikke lov til å si noe. B skal stoppe når du selv opplever at du står passe langt fra den andre. Er det noen spørsmål? Vær så god!

Nå har alle stoppet, så bra! Tenk gjennom nå, uten å si noe høyt:

- Til dere som er B: Hvordan kjennes det å stå akkurat der hvor du står nå? Skulle du ønske at du hadde stoppet litt før, eller gått litt lenger?
- Til dere som er A: Syns du B står for nær eller for langt borte, i forhold til hva du er komfortabel med? Hvordan var det å få den andre gående mot seg, uten at du kunne si eller gjøre noe?

Takk! B kan gå tilbake på plass. Nå skal vi gjøre det samme, men vi skal bytte, slik at A går, og B står stille. Er det noen som lurer på noe? Vær så god!

Nå har alle stoppet, så bra. Tenk gjennom nå, uten å si noe høyt:

- Til dere som er A: Hvordan kjennes det å stå akkurat der hvor du står nå? Skulle du ønske at du hadde stoppet litt før, eller gått litt lenger?
- Til dere som er B: Synes du A står for nær eller for langt borte i forhold til hva du er komfortabel med? Hvordan var det å få den andre gående mot seg, uten at du kunne si eller gjøre noe?

Takk! Nå kan A gå tilbake på plass.

3 Nå skal vi legge til et element til denne øvelsen. Den som står i ro skal nå si «STOPP!» høyt og tydelig når den vil at den andre skal stoppe. Og da må den andre stoppe med en eneste gang. Alle A-ene skal stå i ro, og må forberede seg på å si «Stopp». Når jeg sier vær så god, skal B-ene går rolig mot den de er i par med, og stoppe når den andre sier «Stopp». Er det noen spørsmål om hva dere skal gjøre? Vær så god!

Nå har alle stoppet, så bra. Tenk gjennom nå, uten å si noe høyt:

- Til dere som er B: Hvordan kjennes det å stå akkurat der hvor du står nå? Hvordan synes du at avstanden til den andre er? Skulle du ønske at du hadde blitt stoppet litt før, eller ville du gått litt lenger?
- Til dere som er A: Hvordan er du fornøyd med det "Stoppet" som du sa? Ville du helst ha sagt det litt før, eller ville helst ha ventet litt? Hva følte du da den andre faktisk stoppet, da du sa "Stopp"? Hvorfor sa du "Stopp" akkurat der du sa det? Hva synes du om avstanden mellom dere?

Takk! Nå kan B gå tilbake på plass. Nå skal vi gjøre det samme, men vi skal bytte, slik at A går, og B står stille. B må forberede seg på å si Stopp! Er det noen som lurer på noe? Vær så god!

Nå har alle stoppet, så bra. Tenk gjennom nå, uten å si noe høyt:

- Til dere som er A: Hvordan kjennes det å stå akkurat der hvor du står nå? Hvordan synes du at avstanden til den andre er? Skulle du ønske at du hadde blitt stoppet litt før, eller ville du gått litt lenger?
- Til dere som er B: Hva tenker du om at du sa "stopp" akkurat der? Ville du helst ha sagt det litt før, eller ville helst ha ventet litt? Hva følte du da den andre faktisk stoppet, da du sa Stopp? Hvorfor sa du Stopp akkurat der du sa det? Hva synes du om avstanden mellom dere?

Takk! Nå kan A gå tilbake på plass.

4 Nå nærmer vi oss slutten, vi har bare to ledd igjen. Dere er flinke! Nå skal A-ene og B-ene gå samtidig mot hverandre, uten å snakke sammen. Og så skal dere møtes et eller annet sted på midten og stoppe der. Er oppgaven forstått? Vær så god!

Fint, nå har alle stoppet å gå. Tenk gjennom nå:

- Er dette din avstand, eller er det den andres avstand? Hvem av dere var det som bestemte hvordan avstanden skulle bli? Hvorfor ble det sånn? Hva synes du om avstanden mellom dere? Ville du aller helst gått et lite skritt frem eller tilbake? Hvor oppmerksom var du på den andres signaler?

5 Nå skal alle A-ene stå på sin rekke, og B-ene på sin rekke. Uten å si noe, skal A-ene se for seg hvor de vil at den som er B skal stoppe dersom A kunne bestemt helt selv. B-ene skal se bort/holde for øynene mens A-ene finner et punkt på gulvet foran seg der de ønsker at B vil stoppe. (Gi litt tid til dette, ca. 20 sek).

Nå kan B-ene gå rolig fram til det punktet de tror A er komfortable med at de står. A-ene kan tenke på om B-ene «traff» eller ikke.

Nå er det B-ene sin tur til å se seg ut et punkt der de ønsker at A-ene skal stoppe. A-ene ser vekk, og B-ene finner et punkt på gulvet der ønsker at A skal stoppe. A-ene går langsomt framover til det de tror er B sin foretrukne avstand.

- Tenk gjennom: Hvordan traff A-ene med sine antakelser? Hvor står A i forhold til punktet på gulvet som B hadde sett ut? Hvordan merker du hvilken avstand den andre er komfortabel med, og hva får avstanden deg til å kjenne/føle? Endrer dette seg over tid?

Takk for innsatsen, dere er gode! Nå kan vi samles i en stor ring.

6 Til slutt skal vi snakke litt om øvelsen vi nettopp har gjort sammen. Det er alltid sånn at noen opplever denne øvelsen som lærerik, mens andre ikke får så mye ut av det. Det er helt greit – fordi vi alle er forskjellige! Nå får du mulighet til å si noe hvis du vil, men ingen trenger å si noe. Hva tenkte du på mens vi gjorde øvelsen – var det noe spesielt du la merke til eller reagerte på?

OBS!

Øvelsen, eller deler av øvelsen, kan med fordel gjøres flere ganger, for eksempel ved start av hver samling. På den måten får deltakerne mulighet til å få kontakt med sin egen kropp og hvor de er der og da. Fordelen med å gjenta øvelsen er også at en får erfaring med at grenser avhenger av dagsform og relasjoner – noen dager er det ok eller ønskelig at noen kommer tett på, andre dager ikke. Når noen man kjenner og er trygg på kommer nær grensene, er det ofte mindre skummelt enn om det er noen man ikke kjenner eller er trygg på. Det vil ofte være noen som går veldig tett på.

For å avvæpne dersom det blir flaut for de som har gått veldig nærme, kan du som kursleder legge inn en kommentar om at du selv har tabbet deg ut, for eksempel: «Jeg husker første gang jeg gjorde denne øvelsen og gikk helt inntil». Eller «Har du opplevd at noen har “tatt” en klem noen gang? Eller at du har “tatt” en klem? Det har jeg gjort. Vi må ofte prøve og feile for å lære å kjenne andre og oss selv». For noen vil denne øvelsen være triggende og krevende. Vær oppmerksom på deltakerne, og gi beskjed om at de kan komme til deg eller ta kontakt i etterkant dersom ubehagelige følelser, minner eller fornemmelser kom opp i forbindelse med øvelsen. Poenget med øvelsen er at grenser er noe vi hele tiden jobber med, forhandler om og øver oss på å være i kontakt med.

Noen deltakere vil lete etter å gjøre øvelsen «riktig». Understrek gjerne at det ikke finnes et rett og feil punkt, men at vi skal finne litt mer ut av hva vi er komfortable med og ikke, hvordan vi virker på andre og hvordan andre virker på oss.

Siden øvelsen er lang, kan det være lurt å på forhånd velge om du vil bruke ledd IV eller ledd V. Du kan godt ta med begge ledd, men vær oppmerksom på tidsbruken.

Personlig grense

Til kursleder:

Målet med øvelsen er å oppleve at man kan sette grenser for hvor nært man vil at andre skal gå. Deltakerne skal få kjenne på at grensene kan endre seg ettersom man ser, hører og sanser den andre, og få kontakt med hvordan kroppen reagerer på et annet menneskes nærvær. Vær oppmerksom på at det ikke er intimsone øvelsen handler om, men den personlige grensen som gjør at vi kan merke oss selv, vår egen kropp og hva som foregår inni oss, det som kan kalles «følt opplevelse» av hvordan noe er. Det er lett å fokusere på hva andre tenker, mener og føler og å (automatisk) ta deres perspektiv, men denne øvelsen søker å forankre deltakerne i den egne opplevelsen og stole på egne signaler.

Du trenger:

- Et stort lokale - om du ikke har plass, kan du flytte øvelsen ut.
- Taustumper på ca. 10-12 m til alle deltakerne (altså taustumper á 10-12m x 20 om dere er 20 i gruppa).

SLIK GJØR DU:

Del I:

Alle deltakerne får utdelt hvert sitt tau. Deltakerne får beskjed om å prøve seg fram og lage en liten ring rundt seg selv, der de selv står inni. Bruk ca. 2 min på dette.

Du som leder øvelsen sier:

Se for deg at noen skal komme inntil tauet, men at de må stoppe der du har lagt tauet. Stopp og kjenn etter hvordan det kjennes i kroppen

Lag så din helt egen sirkel, der du lager det rommet du trenger for å fortsatt å kjenne/merke din egen kropp. Man kan gjerne legge tauet dobbelt noen steder, dersom det er mest komfortabelt.

Del II:**Du som leder øvelsen sier:**

Nå kan dere gå sammen to og to (medleder deltar dersom det ikke går opp).

En i paret bruker tauet/båndet til å lage en sirkel rundt seg selv, der det føles som at ens egen personlige grense går. Gjør dette uten å diskutere med den du er i par med. Når sirkelen er lagt, står den som har laget den inni. Den andre i paret skal nå gå fram til tauet forfra, slik at man står ansikt til ansikt.

Du som leder øvelsen sier:

- Kjenn etter, hvordan fungerer grensen? Er den passe, for nærme eller for langt ifra?
- Kjenner du deg trygg, urolig eller noe annet?
- Om du vil, kan du sette ord på det, men du må ikke.

Nå kan den andre personen gå rolig rundt sirkelen, mens personen som har laget sirkelen fremdeles står i ro.

Du som leder øvelsen sier:

- Kjenn etter, hvordan er det når den andre beveger seg på sida av deg, og bak deg uten at du kan snu deg?
- Hvordan er det dersom den andre personen sier noe til deg mens du har ryggen til?
- Sier du noe, får du lyst å si noe, hvilke følelser får du i kroppen?

Nå kan dere bytte. Personen som har vært utenfor sirkelen bruker tauet/båndet til å lage sin egen personlige grense, uten innblanding fra den andre. Den andre går fram til tauet/båndet og gjentar øvelsen. Oppsummer gjerne erfaringene i plenum avslutningsvis.

OBS!

Det er viktig å understreke at denne øvelsen ikke handler om prestasjon – det finnes ingen riktige eller feile svar. Ingen skal gi eller få karakter, og det er du selv som er fasiten på oppgaven. Om du ikke treffer helt, gjør det ingenting, det er en lek og en utforskning av hva du trenger og kjenner i din egen kropp.

Øvelse med skulderberøring

Til kursleder:

Øvelsen kan brukes for å synliggjøre hvordan vi reagerer ulikt på forskjellige typer berøringer, og at graden av oversikt og kontroll er avgjørende for hvordan vi tolker ulike berøringer. Øvelsen kan også være en god inngang til å snakke om traumer, og hvordan man kan reagere ulikt utfra hva man har opplevd tidligere i livet.

Du trenger:

- Et rom med litt tumleplass, evt. uteområde

SLIK GJØR DU:

Alle står rundt omkring i rommet, og begynner å gå rolig rundt. Du og en annen leder går etter hvert opp bak deltakerne og tar dem forsiktig på skuldra, før dere går videre. De som blir tatt på skuldra kan ta på andre deltakere på samme måte, som en slags rolig «tikken». Hold på så lenge det føles nyttig – mellom 5 og 10 minutter. Samle dere i en ring og snakk om hva som skjedde. Husk at målet ikke er å lage en regel om at det ikke er lov å ta på skuldre bakfra, men at deltakerne (og du selv!) blir mer bevisst på hva oversikt, blick og ansiktsuttrykk har å si for tolkning av berøring.

Til samtale:

- Hvordan opplevdes det å kjenne en hånd på skuldra uten at du så den komme?
- Hvordan kjente du det i kroppen mens du gikk rundt?
- Hvordan var det å skulle ta noen andre på skuldra uten at de så deg?
- Finnes det områder på kroppen som er «trygge» å ta på og bli tatt på – for eksempel av en leder, en lærer, en slektning? Hvor er det i tilfelle? Overarmen, skuldra, hodet, foten?
- Hva har tolkning, rolle og relasjon å si for hva vi opplever er greit og ikke? Frisøren som masserer hodebunnen og tar i håret, en bestemor som kysser en på kinnnet, en venn som gir en klem?
- Har du opplevd å lukte noe, og husket på noe som har skjedd, en situasjon eller opplevelse du nesten hadde glemt? (Bruk gjerne egne erfaringer som eksempler og inngang, så lenge de ikke er for voldsomme.)
- Kan man lære noe av denne øvelsen?

Se OBS!-boks på neste side.

OBS!

Her er det viktig at du kjenner ungdommene du leder godt, og vet litt om hvordan de reagerer på ulike situasjoner. For noen er øvelsen litt skummel, og det er viktig at man får mulighet til å si ifra om at noen skal stoppe. Mange vil oppleve at det er mer ubehagelig å bli tatt på av noen som står bak en, enn om berøringen kom forfra. Samtalen som følger kan åpne opp for solidaritet med mennesker med ulike typer erfaringer, og gi økt forståelse for hvordan kroppen bærer alle minner og erfaringer med seg.

Refleksjonsspørsmål om egen rolle

Til kursleder:

Dette er en refleksjons- og tankeøvelse for å skape bevissthet rundt egne styrker og egen rolle som ungdomsleder. Ungdommene har ofte både doble og triple roller overfor dem de leder – de kan være både søsken, skolekamerater, venner osv. Øvelsen har som formål å skape selvtilit hos den enkelte, og bidra til å få øye på rollemodeller for seg selv. At andre er gode på noe jeg selv ikke mestrer like godt, er ikke en trussel, men noe som kan komme fellesskapet til gode.

Du trenger:

- Papirark
- Blyanter eller penner nok til alle
- Tavle eller en lang «tørkesnor» gjennom rommet
- Klesklyper til «tørkesnora» om du ikke har tavle
- Post-it-lapper

SLIK GJØR DU:

Du som kursleder ber deltakerne skrive ned de gode egenskapene til deltakerne i gruppa. Budskapet må ikke være ironisk, men kan spenne fra at noen er gode i fotball til at noen ofte er blide, modige ++.

Alle sitter med post-it-lapper, og skriver ned egenskaper som de kommer på. Underveis kan man reise seg opp og henge lappene på tavla eller på tørkesnora. Mot slutten kan kurslederen lese opp alle de gode egenskapene som til sammen finnes i gruppa.

Det går også an å utvide øvelsen med disse spørsmålene:

- Hvilke styrker har med lederene dine?
- Nevn en situasjon der du ble møtt på en god måte av en leder.

En annen variant er å la deltakerne skrive en god egenskap med alle de andre, og så la deltakerne henge de på ryggen til den det gjelder. Tilslutt kan lappene henges på snora eller tavla, eller deltakerne kan få med seg lappene om seg selv hjem.

Del II: REFLEKSJONSSPØRSMÅL OM EGEN ROLLE (For litt eldre ledere, 16+)

- Hva er mine styrker som leder? For eksempel leker, humor, samtaler, omsorg, matlaging, inkludering, annet?
- Hvem er mine forbilder som leder? Hva gjør de til mine forbilder?
- Hvordan møter jeg de jeg er leder for?
- Hvilke gode egenskaper ser du hos de du er leder sammen med? Skriv ned to stikkord for hver person.
- Osv. Fyll gjerne inn med spørsmål du har!

Etter at kursleder har gått gjennom spørsmålene og alle har fått tid til å skrive ned sine refleksjoner, kan gruppelederen ta fram tavla og skrive ned stikkord fra svarene til deltakerne. En kan for eksempel begynne med stikkord om hvilke forbilder man har som leder og henge dem opp på tavla eller på snora. En fin avslutning er at hver enkelt av deltakerne får sine gode egenskaper skrevet opp på tavla.

Kroppshistorie-refleksjon

Til kursleder:

Dette er en refleksjonsøvelse som er skrevet av Hilde Barsnes på Kirkelig Ressurssenter og som er inspirert av Erik Andreassen i Oslo Misjonskirke Betlehem. Øvelsen foregår stille, mens deltakerne sitter i en ring med ca. 1 meters avstand til neste person. Den som leder øvelsen, leser rolig opp spørsmålene. Pass på å ha god nok tenkepause mellom spørsmålene, minimum ett minutt er en god regel. Du kan kutte i spørsmålene og tilpasse dem til gruppens alder og modningsnivå.

Du trenger:

- Et rom med plass til å sitte med behagelig avstand
- Nok stoler til alle

SLIK GJØR DU:

Del 1

Du som leder øvelsen sier:

Våre egne opplevelser og erfaringer former oss – hva vi tenker, hvordan vi handler og hvordan vi ser på oss selv og andre. Vi mennesker utvikler gjerne sannheter som vi lever etter, i henhold til hva vi tror og tenker om oss selv. Derfor er det viktig å søke innsikt i hva som har hatt innvirkning på oss.

Aller først: Sett deg godt til rette på stolen slik at pusten din får best mulige vilkår. Ha beina på gulvet. Legg merke til hvordan kroppen din møter stolen og bærer kroppen din. Kjenn at du kan lene ryggen din mot stolryggen og den kan gi deg støtte. Beveg litt på beina dine og kjenn underlaget under dem.

Legg merke til pusten din som helt, uten at du trenger å tenke på det, sørger for å gi deg næring og liv dag og natt. Se om du kan hvile og kjenne at du kan stole på pusten din. Den er der for deg.

Gjør en reise rundt i kroppen din og start med hodet og gå gjennom hele kroppen, ut i armene, tilbake til hjerte, ned gjennom mellomgulvet, magen, bekken og til beina, vær nysgjerrig og legg merke til om det er noen tanker, bilder eller følelser som kommer til deg.

Åpne øynene om de er lukket og se deg rundt i rommet, beveg øynene dine helt rundt overalt og legg merke til pusten din.

Gå så tilbake til å fokusere på kroppen din og legg merke til hva den første tanken om kroppen din, som kommer til deg, er.

- Hva har vært med å forme denne tanken om din egen kropp? Er det noen mennesker eller hendelser som dukker opp når du kjenner på dette?
- Hvilke personer eller hendelser har hatt betydning for hvordan du forholder deg til kroppen din i dag?
- Hva blir/ble kommunisert om kropp i hjemmet du vokste opp i, enten gjennom ord, handlinger eller praksis? Eller gjennom hva som ikke ble sagt og kommunisert?
- Hvordan blir/ble det snakket og praktisert rundt mat og trening, i din familie?
- Hva er dine primære følelser i og for kroppen i dag?
- Hva slags bilde har du av Gud, hva tenker du at Gud tenker om kroppen din?
- Hvilke lengsler og forventinger har du for din kropp

Del II: SPØRSMÅL DU KAN LEGGE TIL HVIS DELTAKERNE ER 18+

- Har du et minne av din første seksuelle erfaring? Slik du ser det i dag, var det en positiv eller negativ erfaring?
- Når du tenker på hvordan du ble mer og mer klar over din egen seksualitet, hva husker du?
- Har du positive eller negative erfaringer rundt å utforske din egen seksualitet?

Se for deg at du er en klok og omsorgsfull person som virkelig får andre til å føle seg vel. Akkurat nå i dag er det deg selv denne personen møter. Kjenn etter hva du trenger å høre fra dette kloke menneske. Hva hadde gjort deg godt?

Når du har gjort det, reflekter over hvordan du kan vise deg selv omsorg og forståelse i møte med både det som er godt og det som er vondt i livet ditt.

Nå har du reflektert litt over hva som har formet deg og kjent etter i kroppen din og kanskje fått litt mer innsikt i deg selv. En slik øvelse kan åpne opp ting vi ikke har vært klar over i vår egen historie, og det kan være fint å ta med seg spørsmålene videre for å undre seg over dem i andre sammenhenger også.

OBS!

Vi foreslår at spørsmålene som handler direkte om seksualitet ikke stilles til ungdommer under 18 år. Spørsmålene om seksualitet krever modning og større distanse enn det de fleste ungdommer har. Øvelsen har tett sammenheng med WHO sin (vide) seksualitetsdefinisjon. Vi anbefaler å bruke litt tid på å snakke om seksualitet, utfra dette perspektivet. Slik kan man unngå at det som vekkes i øvelsen ikke bare er hva man har gjort og ikke av seksuelle handlinger.

PASSER FOR: Ungdommer fra 15+, helst grupper som er ganske trygge på hverandre

Kroppsspråk og ansiktsuttrykk

Til kursleder:

Dette er en øvelse for å bli bevisst sitt eget og andres kroppsspråk. Måten vi møter andre og blir møtt på virker inn på oss, og øvelsen bevisstgjør oss også på at tolkningene vi gjør påvirker oss i sterk grad. Om du har en stor gruppe (15 - 20 deltakere) deler du opp i mindre grupper på 5 - 7 deltakere, der hver gruppe bestemmer en type kroppsspråk de vil spille ut. Sørg for at gruppene velger ulike typer kroppsspråk.

Du trenger:

- Et stort rom med mulighet for å gå rundt
- Et tilgrensende rom, der en til to deltakere kan gå ut og vente

SLIK GJØR DU:

Alle er samlet inne i hovedrommet, og en eller to (avhengig av størrelsen på gruppa og tryggheten i gruppa) går ut av rommet og venter ute.

Forklar at øvelsen handler om at de som går ut og kommer inn skal observere hvordan gruppene spiller ut ulike kroppsspråk, og hvordan kroppsspråk og væremåte påvirker oss. Etter at en eller to frivillige deltakere har gått ut, deler du de gjenværende deltakerne i grupper som skal vise følelser som for eksempel glede, velkomst, avvisning, ikke-interesse, anerkjennelse og lignende. Gruppedeltakerne kan gjerne oppfordres til å ikke overspille, men prøve å ha et så realistisk uttrykk for følelsen som mulig.

Gruppa som er igjen i hovedrommet, bestemmer seg for en type kroppsspråk de skal innta når den/de som har gått ut blir kalt inn igjen. Dette kan være glede, åpenhet, kjærlighet, ærefrykt, frykt, avvisning, avstengthet, ignorering, inkludering, latter, lek, «blikking» eller andre ting. De som er på gangen, blir kalt inn, og gruppa spiller ut kroppsspråket de har blitt enige om, uten å bruke et eneste ord. La dette pågå mellom 2 - 5 minutter.

Samle så hele gruppa, og snakk om hva de opplevde.

Til de som kom inn:

- Hvordan merket dere forskjellene i de ulike gruppene?
- Hvordan var det å komme inn i rommet?
- La du merke til reaksjonen til de som kom inn?
- Hvor i kroppen kjente du de ulike følelsene (for eksempel glede, frykt, avvisning)? I magen, brystet, beina etc.?
- Hva hadde gjort/gjør deg godt? (går det an å spille ut det?)

Til de som spilte ut de ulike typene kroppsspråk:

- Hvordan var det å spille ut de ulike typene kroppsspråk?
- Hvor i kroppen kjente du de ulike følelsene (for eksempel glede, frykt, avvisning)? (magen, brystet, beina?)
- Hvordan ville du ha blitt møtt dersom du kom inn?
- Hva hadde gjort/gjør deg godt? (går det an å spille ut det?)

De som vil deler, men det kan være lurt å spørre de som kom inn først hva de opplevde og sitter igjen med. Hold på så lenge det er engasjement for øvelsen. Øvelsen kan avsluttes med at dere setter dere ned og har en samtale.

Spørsmål til samtalen kan være:

- Hvordan smitter kroppsspråk?
- Hvordan vil du selv bli møtt?
- Hvordan kan man møte de man er leder for på en god måte?
- Hvordan tolker man andres kroppsspråk? For eksempel tolkes ofte armer som henger ned som tristhet, knyttede hender tolkes som aggressivitet, hodet litt oppover tolkes ofte som arroganse.
- Hvordan kan man skille det som skjer fra tolkningen?

OBS!

Det kan være lurt å ikke la den siste gruppa ha uttrykk som for eksempel "avvisning" som kroppsholdning. Deltakerne som kommer inn, går fra gruppe til gruppe, og tar inn hvordan de blir møtt, uten å snakke. Dette kan være sårbart. Vær påpasselig med å «lande» øvelsen, slik at deltakerne ikke går fra øvelsen med mange vonde følelser.

4 hjørner

Til kursleder:

Målet med denne øvelsen er at deltakerne skal få øve seg på å ta stilling til ulike påstander og argumentere for seg. På veggene i rommet henger du ulike påstander som deltakerne kan stille seg ved dersom de er enige. Påstandene henges opp på forskjellige plasser i rommet, og leses høyt for gruppen.

Du trenger:

- Du trenger et ganske stort rom med fire hjørner.
- Ark med ulike påstander (se eksempler på neste side)

SLIK GJØR DU:

Du som leder øvelsen kan si:

Alle får to minutter på å gå rundt i rommet og lese påstandene. Velg den du føler er mest riktig. Alle må ta et valg. Kanskje er du uenig i alle, kanskje enig i alle. Velg uansett den ene du føler er mest riktig. Ta et selvstendig valg, ikke gå dit bestevennen din gikk. Alle får to minutter til å snakke i gruppa de står i. Finn gode argumenter for ditt valg.

Om noen står alene, går den som er leder til dem, evt. slå sammen små grupper og la deltakerne snakke sammen.

La gruppa presentere sine synspunkter.

Tenk på gode oppfølgingsspørsmål i forkant. Vurder hva de kan tenkes å svare, og lag spørsmål ut fra det. Øvelsen kan gjerne gjentas to ganger.

Spørsmål leder kan stille gruppemedlemmene:

Hva er mest riktig for deg?

- «Groping» er grenseoverskridende atferd
- «Slutshaming» er grenseoverskridende atferd
- Grenseoverskridende atferd er å bli lurt til, eller bedt om å gjøre seksuelle tjenester av noen du egentlig ikke vil gjøre noe med
- Grenseoverskridende atferd er å få tilsendt dickpics jeg ikke ber om
- Grenseoverskridende atferd er å få mitt eget nakenbilde delt
- Grenseoverskridende atferd er når noen stirrer på puppene/rumpa/tissen min
- Grenseoverskridende atferd er når noen sprer rykter om at jeg har gjort noe seksuelt med noen
- Annet

Hvorfor står du her? Hvorfor står du ikke der?

Hvis du opplevde grenseoverskridende atferd, hvem ville du snakket med?

- Venner
- Søsken, eller andre i familien
- Foreldre
- Lærer
- Noen i kirka
- Ingen
- Andre

OBS!

Vær forberedt på at noen kan ha opplevd noe av det som står på plakatene. Det kan være lurt å sette av tid i etterkant til å snakke, dersom noen trenger det. Du kan også alliere deg med en kollega eller vise videre til egnede steder/personer å kontakte.

Øvelse med interaktiv spørreundersøkelse

Til kursleder:

Øvelsen skal synliggjøre at vi ofte kan ha ulike oppfatninger om sex og hva som er vanlig/normalt. «Majoritetsmisforståelser» er et fint ord for oppfatninger av typen «alle andre har jo», og denne øvelsen kan synliggjøre dette. En fordel med øvelsen er at svarene er anonyme og kommer opp grafisk. Dette kan gi et godt utgangspunkt for diskusjon og samtale i etterkant. Øvelsen kan godt brukes i begynnelsen av en økt, som en samtalestarter, eller mot slutten, som en oppsummering av økta.

Du trenger:

- En storskjerm og oppkoblingsmuligheter
- Stabilt nok nett - du kan bruke nettsiden www.surveymonkey.com, menti.com eller en tilsvarende tjeneste og legge inn påstander i undersøkelsen før dere starter.
- Vær sikker på at alle deltakerne kan delta med sine mobiltelefoner før du begynner.

SLIK GJØR DU:

Lanser én påstand om gangen, og la deltakerne stemme. For hvert av spørsmålene som er svart på, kan du gi deltakerne noen spørsmål som de kan summe med sidepersonen om, for eksempel:

- Hvordan ser grafen ut? Ser grafen ut som du forventet eller ikke?
- Hva kan være argument for og mot påstanden?
- Hvilke ulike synspunkt kan ligge til grunn?
- Hvilke verdier og oppfatninger kan ligge bak de ulike meningene?

(Innta gjerne synspunkt som ikke er dine egne for å øve på forståelse for andre måter å se ting på)

Forslag til påstander:

- Man er et seksuelt vesen hele livet
- Å ha sex er det samme som å ha samleie
- Når man har kjæreste skal man ha sex med den personen man er sammen med
- Det står i Bibelen at sex er synd
- Det er lurt å vente med å ha sex fordi det er sårbart
- Det er bra og vanlig å onanere
- Man blir et seksuelt menneske når man har sex med noen for første gang
- Gamle mennesker har ikke sex
- Jenter som har hatt sex med flere blir stemplet som løse/lette på tråden
- Gutter som har hatt sex med flere blir stemplet som løse/lette på tråden
- Å sende nakenbilder er en invitasjon til å ha sex

Filmer om å være leder og forbilde på nett

Til kursleder:

Disse korte filmene ble laget av Kirkelig Ressurssenter og Kirkerådet for å øke bevisstheten hos både unge og voksne ledere om rolle og bruk av sosiale medier. Vær obs på å stille åpnende spørsmål, da noen av filmene kan virke litt «strenge» ved første øyekast. Velg ut de spørsmålene du syns er mest aktuelle for gruppa. Noen ganger kan man nøye seg med spørsmålet «Hva ser dere?», andre ganger kan man gå videre med spørsmålene og komme dypere inn i tematikken.

Du trenger:

- Prosjektor/skjerm/lyd
- Internett med god nok hastighet til å laste ned/spille av filmene
- Stort nok rom til å kunne gjøre påstandsøvelsene/vote with your feet

SLIK GJØR DU:

Vis en film om gangen. De går fort, og kan derfor med fordel ses flere ganger før man åpner for samtale.

Følg opp med spørsmål til filmen dere har sett.

Kom deretter med påstander ungdommene skal ta stilling til med "vote with your feet" - ved å plassere seg i den enden av rommet som representerer det de er mest enige i: "ja" eller "nei". Påstandene kan gjøre det lettere å få refleksjonen i gang, og du kan gjerne gjøre hele denne øvelsen stående på gulvet.

Etter at deltakerne har stilt seg opp, blir de bedt om å argumentere for sitt ståsted.

Filmene finner du ved å følge denne lenka:

<https://ressursbanken.kirken.no/nb-NO/2019/forbilder%20p%c3%a5%20nett/>

FILM 1: "LIKING" PÅ LEIR**Spørsmål til filmen:**

- Hva ser dere?
- Hva legger du merke til?
- Hvem er aktørene?
- Hva gjør de ulike aktørene?
- Hvordan blir de ulike handlingene tolket?
- Hva tror du skjer etter at filmen er ferdig?

Påstander:

- Det bør være regler for bruk av sosiale medier på leir
- Det er ikke lov å forelske seg i en leder på leir
- Det er ikke lurt å "like" en instagrampost til noen man er leder for

FILM 2: "FORBILDE FOR UNGE"**Spørsmål til filmen:**

- Hva ser dere?
- Hva legger du merke til?
- Hvem er aktørene?
- Hva gjør de ulike aktørene?
- Hvordan blir de ulike handlingene tolket?
- Hva tror du var ment med de ulike handlingene?
- Hva tror du skjer etter at filmen er ferdig?

Påstander:

- Om man skal være leder, bør man ha skjult instagramprofil
- Man bør kle seg med dekkende klær når man er leder
- De som er deltakere må selv ta ansvar for om de blir påvirket av lederens stil og holdninger

FILM 3. "BABYSANG"**Spørsmål til filmen:**

- Hva ser dere?
- Hva legger du merke til?
- Hvem er aktørene?
- Hva gjør de ulike aktørene?
- Hvordan blir de ulike handlingene tolket?
- Hva tror du var ment med de ulike handlingene?
- Hva tror du skjer etter at filmen er ferdig?

Påstander:

- Det er ikke lov å legge ut bilder av noen som ikke har samtykket
- Babyer ligner så mye at det ikke er farlig å dele bilder av de

PASSER FOR: Alle.

Suntprat-kortstokken / Blå Kors snakkekort

Til kursleder:

Kortene er utviklet for ungdom fra 14-18 år, men kan også fungere for andre aldersgrupper eller for samtale med foreldre. Kortene tar opp ulike spørsmål om alkohol, mobbing, rus, gaming, sosiale medier og seksualitet og inviterer de unge til refleksjon og samtale om dilemmaer knyttet til temaene. Du kan finne mer om ulike måter å bruke snakkekortene på her: <https://www.blakors.no/for-barn-og-ungdom/snakkekort/>.

Du trenger:

Vedlagt den fysiske kurspakken finner du "Blå kors Snakkekort". Du kan også bestille de via denne lenken: <https://www.blakors.no/for-barn-og-ungdom/snakkekort/#bestill-kort>

SLIK GJØR DU:

Du kan dele inn i grupper på 4-5 deltakere og dele ut spørsmål til diskusjon i de ulike gruppene. Gå rundt og få med deg hva diskusjonene går på. Avslutt med å samle opp refleksjoner og hva som ble diskutert mot slutten av øvelsen.

Bibelen, seksualitet og seksuell helse

Til kursleder:

Dette er en helt ny bibellesemetode, hvor vi utforsker hvordan bruk av bibelfortellinger kan åpne opp for (nye) samtaler om seksualitet og seksuell helse. Metoden er utviklet av Turid Skorpe Lannem. Vi oppfordrer kirker og menigheter til «å snakke sant om livet» i alle dets fasetter. De bibelske fortellingene er rikholdige i så måte. Derfor tror vi at denne bibellesemetoden vil bidra til å utvide eldre ungdoms (og unge voksnes) forståelser av menneskelige fenomener slik vi møter dem i livet og i bibelfortellingene, og at vi kan tematisere ulike problemstillinger med utgangspunkt i disse fortellingene. Det er foreslått konkrete bibelfortellinger. Disse er valgt ut fordi de har mange lag og egner seg godt til refleksjon og samtale.

Du trenger:

- Powerpoint eller utdelt ark med WHO sine definisjoner av seksuell helse og seksualitet
- Den valgte bibelteksten utskrevet på papir, nok eksemplarer til alle deltakere
- Avkryssingsskjema til alle
- Penner nok til alle

SLIK GJØR DU:

Kursleder presenterer kort valgt bibelfortelling for ungdommene og/eller at bibelavsnittet leses høyt/fortelles høyt. Alle ungdommene bør ha teksten foran seg. Den enkelte ungdommen krysser av rutene med de temaene som de mener teksten tar opp (handler om) og/eller tematiserer. Dersom de har spørsmål til det de har lest, kan de notere disse ned.

Forslag til manus for øvelsen:

- Husker dere Verdens helseorganisasjons definisjon av seksualitet? (Vis den på Power Point eller be dem se på utdelt ark.) Husker dere WHO's definisjon på seksuell helse? (Vis den på PowerPoint eller be dem se på utdelt ark.)
- Se på tema-kartet som dere har fått. Finner dere igjen ord fra WHO's definisjoner der?
- Du er ung, mens bibeltekstene er gamle, noen ekstremt gamle. I Bibelen finnes mange fortellinger om mange ulike mennesker og deres liv opp igjennom historien. Her er

fortellinger som du kanskje kjenner deg igjen i, mens andre fortellinger virker fjerne. Vi kan av og til trenge informasjon om litteratursjanger, samfunnsforhold og andre ting som kan åpne fortellingene for oss. Kanskje har du for eksempel selv undret deg over hvordan det var å være 16, 18 eller 20 år på tiden da Jesus var ung? Eller i en av tidsepokene som er beskrevet i Det gamle testamentet (Den hebraiske bibelen)?

- Bibelteksten leses/fortelles/presenteres. Deltakerne krysser av for de temaene som de mener bibelteksten tar opp eller tematiserer. Det trenger ikke være direkte uttalt. La deltakerne få tid til å krysse av for de temaene de mener teksten handler om, tar opp eller belyser.
- Samtal om fortellingen: Hvilke temaer tenker deltakerne at teksten tar opp (direkte og indirekte)? (M.a.o. hvilke ruter har man krysset av for?) Har dere spørsmål til teksten? Noe dere skulle ønske var skrevet mer om, forklart eller var annerledes? Til de som kjente teksten fra før: La du merke til nye ting ved å bruke denne lesemetoden? Var noe overraskende? Var det noe du ble nysgjerrig på?
- Avslutt gjerne samlingen med en kort liturgi. Her kan man for eksempel takke for at Bibelens fortellinger snakker sant om livet og om Gud, og at vi kan gå ut i hverdagen med mot og styrke, håp og verdighet (se liturgiske ressurser på Kirkelig Ressurssenter sin nettside).

TEKSTENE SOM KAN BRUKES:

Fra Den hebraiske bibelen / Det gamle testamentet:

- Utdrag fra fortellingen om Ester, Ester kap 2, vers 2-18, se for øvrig https://snl.no/Esters_bok
- Utdrag fra fortellingen om ugjerningen i Gibeon, Dommerne kap 19, vers 20-25
- Fortellingen om Tamar og Juba (og litt om Onan), 38, 6-26
- Fortellingen om Josef og Potifars hustru, kap 39, vers 1-20
- Utdrag fra Høysangen, kap 5, vers 3-8 om jenta som leter etter kjæresten sin.

Fra Det nye testamentet

- Fortellingen om kvinnen man ville steine for ekteskapsbrudd i Johannes kap 8, vers 2-11
- Fortellingen om kvinnen som hadde blødninger, hentet fra Markus kap 5, vers 25-34
- Fortellingen om kvinnen ved brønnen, Johannes kap 4, vers 6-29

På neste side følger tabell og WHO-definisjoner du kan kopiere opp og dele ut.

SEKSUALITET OG SEKSUELL HELSE: HVILKE TEMA FINNES I BIBELFORTELLINGEN?

| | | | |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------|
| Fysisk velvære | Føler seg vel (emosjonell velvære) | Psykisk velvære | Tilhørighet |
| Sykdom | Funksjonsnedsettelse | Uvel | Fellesskap |
| Trygghet | Vold | Tvang | Diskriminering |
| Seksuelle rettigheter | Beskyttelse | Respekt | Tilfredshet |
| Nytelse | Glede | Autonomi | Selvrespekt |
| Kjærlighet | Nærhet | Berøring | Omsorg |

Utgangspunktet for temaene i figuren er Verdens helseorganisasjons definisjoner av seksualitet og seksuell helse (se Almås & Benestad 2017:46, 48). Deltakerne bør kjenne til WHO's definisjoner av seksualitet og seksuell helse fra før, men minn dem gjerne på disse (vis dem på PowerPoint eller utdelt ark).

Verdens helseorganisasjon (WHO, 1986) sin definisjon av seksualitet:

Seksualitet er en integrert del av ethvert menneskes personlighet; mann, kvinne og barn. Seksualiteten er et grunnbehov som utgjør et aspekt av å være menneske, og som ikke kan skilles fra andre livsaspekter. Seksualitet er ikke det samme som samleie eller evnen til å oppnå orgasme, og er heller ikke summen av hele vårt erotiske liv. Alt dette kan være en del av vår seksualitet, men behøver ikke å være det. Seksualitet omfatter så mye mer, den finnes i energien som driver oss til å søke kjærlighet, kontakt, varme og nærhet. Den uttrykkes i det vi føler, hvordan vi beveger oss, hvordan vi berører andre og selv blir berørt. Seksualiteten handler om å være sensuell, så vel som å være seksuell. Seksualiteten påvirker altså våre tanker, følelser, handlinger, og vårt samspill med andre mennesker.

Verdens helseorganisasjon (WHO, 2006a) sin definisjon på seksuell helse:

En tilstand av fysisk, emosjonelt, mentalt og sosialt velvære relatert til seksualitet. Det er ikke bare fraværet av sykdom, dysfunksjon eller svakhet. Seksuell helse krever en positiv og respektfull tilnærming til seksualitet og seksuelle forhold, herunder også muligheten for å ha lystfylte og trygge seksuelle opplevelser, fri fra tvang, diskriminering og vold. For at seksuell helse skal oppnås og opprettholdes, må alle menneskers seksuelle rettigheter respekteres, beskyttes og oppfylles.

Bibelrefleksjoner

Til kursleder:

Bibelrefleksjonene er tatt med som en inngang til å bruke bibeltekster aktivt, lære om kontekst for ulike tekster, tolkingsforslag og virkningshistorie. Bakteppet med WHO's seksualitetsdefinisjoner i kombinasjon med gamle bibeltekster vil kunne åpne for stimulerende samtaler knyttet til etikk, relasjoner, gudsbilder, selvilde, kultur og normer m.m. Din interesse og engasjement som kursleder vil være styrende for hvilke samtaler som åpner seg. Noen av bibeltekstene er kanskje fremmede eller nye for en, andre har man kanskje hørt så mange ganger at det er vanskelig å trenge «bak» teksten. Hva kan fellesskapet sammen oppdage i arbeidet med bibeltekstene?

Du trenger:

- Et rom med pulter/stoler som mindre grupper kan samles rundt
- Bibeltekstene som blir brukt – enten fra Bibelen eller printet ut

SLIK GJØR DU:

Kursdeltakerne kan godt sitte sammen i grupper og lese tekstene høyt for hverandre før kursleder stiller spørsmål, forteller om kontekst og historie for teksten og åpner for samtale.

På de neste sidene følger bibelfortellinger og spørsmål til tolkning.

FORTELLINGEN OM ONAN OG TAMAR

1.Mos 38, 6 – 11:

Juda tok en kone til Er, den førstefødte sønnen sin. Hun het Tamar. Men Er, Judas førstefødte, var ond i Herrens øyne, og Herren tok livet hans. Da sa Juda til Onan: «Gå inn til din brors kone og gjør din plikt som svoger, så du kan skaffe din bror etterkommere.» Men Onan visste at etterkommerne ikke ville bli hans. Når han gikk inn til sin brors kone, lot han sæden gå til spille på jorden for ikke å gi broren etterkommere. Men det Onan gjorde, var ondt i Herrens øyne, og han tok livet hans også. Da sa Juda til Tamar, sin svigerdatter: «Du må bo som enke i din fars hus til min sønn Sjela er blitt voksen.» For han tenkte: «Bare ikke han også dør slik som brødrene sine.» Så dro Tamar hjem og bodde i sin fars hus.

Noen spørsmål du kan bruke som inngang:

- Er teksten forståelig? Bruk gjerne litt tid på å oppklare slektsforhold (de er ganske kompliserte)
- Hva legger dere merke til i teksten?
- Hvordan er Gud i denne teksten?
- Hva gjorde Onan?
- Hvorfor tror dere det står at det Onan gjorde var ondt i Herrens øyne?
- Hva gjør Tamar?
- Hva gjør Juda?
- Hva sier kristendommen om onani i vår tid? Hva vil dere si om det? Hva sier andre religioner?
- Hva er bra med onani?
- Er det noe som kan være dumt med onani?
- Hvordan blir det å være barnløs sett på i vårt samfunn?
- Hvordan blir det sett på i andre samfunn?
- Hvordan blir det sett på å være singel/enslig i vårt samfunn? I andre samfunn?

Gudsbillediskusjon i teksten

- Gud gir liv, men kan også ta liv dersom han finner det for godt?
- Når noen dør, er det fordi de er onde i Guds øyne?
- Hvorfor ble Gud sint og drepte Onan da han “spilte sin sæd til jorden”?
- Andre ting du/dere får øye på.

Kontekst og mulige tolkningsnøkler som du kan spille inn underveis:

- Å få etterkommere var veldig viktig i den tiden teksten ble skrevet. I den jødiske kulturen var det en skikk/lov som foreskrev at når en gift mann døde barnløs, skulle hans bror gifte seg med enken og avle barn som ble regnet for avdødes barn og føre

hans slekt videre (dette kalles levirat).

- Barna som Tamar skulle få med Onan, blir altså regnet som Ers barn, og ikke Onans barn. Det var ikke Onan interessert i. Han lot derfor sæden gå til spille, og bidro til at Tamar ikke ble gravid.
- Fortellingen handler ikke om onani, selv om det har blitt en del av språket vårt. Egentlig handler fortellingen om «å hoppe av i svingen», at mannen trekker penis ut av kvinnens skjede før han ejakulerer/har sædutløsning. Det blir det ikke barn av.
- Juda ble redd for at Gud ville drepe hans yngste sønn, Sjela, dersom han ikke klarte å gjøre Tamar gravid. Kanskje var det Tamar som ikke kunne bli gravid, og ikke sønnene til Juda som ikke kunne gjøre henne gravid? I så fall ble Tamar «problemet» og ble sendt bort.
- En tolkning for hvorfor Gud ble sint på Onan er at Tamar ble svært sårbar som enke og barnløs. Onan tok seg ikke av Tamar og ga henne ikke det som kunne gi status, nemlig en plass i fellesskap og sosial og økonomisk trygghet.
- Barnløse enker var helt nederst på rangstigen i samfunnet fordi de ikke hadde noen mann eller barn til å forsørge seg, og fordi det å ikke bli gravid ofte ble sett på som en straff fra Gud. Barnløse bar store stigma på grunn av den vanlige oppfatningen av at Gud, som alt livs giver, ikke så dem verdige til å føre livet videre.
- Mange steder i Bibelen er enker (sammen med innflyttere og fedreløse barn) løftet fram som mennesker Gud har særlig omsorg for: se for eksempel 2 Mos 22,22, Sal 146,9, Sak 7,10 m.fl. Bibelen løfter også fram barnløse, og gjør dem ofte til åsted for sine nådeshandlinger: Luk 1,7 (Elisabet) 1 Mos 11,30 (Sarai), Jes 54,1, Job 24,21 m.fl.
- Senere kledde Tamar seg ut som prostituert, og lurte svigerfaren Juda til å ligge med henne, slik at hun ble med barn. Så viktig var det altså.
- Vis gjerne denne korte filmen som oppsummering: <https://religioner.no/laeringsressurser/fagartikler/informasjonsvideoer/hvem-var-onan-og-hva-har-han-med-onani-gjore/>

Å GJENGJELDE ONDT MED GODT/ELSK DERES FIENDER:

Matteus 5, 38 – 48:

Dere har hørt det er sagt: 'Øye for øye og tann for tann.' Men jeg sier dere: Sett dere ikke til motverge mot den som gjør ondt mot dere. Om noen slår deg på høyre kinn, så vend også det andre til. Vil noen saksøke deg og ta skjorten din, så la ham få kappen også. Om noen tvinger deg til å følge med én mil, så gå to med ham. Gi til den som ber deg, og vend ikke ryggen til den som vil låne av deg.

Elsk deres fiender

Dere har hørt det er sagt: 'Du skal elske din neste og hate din fiende.' Men jeg sier dere: Elsk deres fiender, *velsign dem som forbanner dere, gjør godt mot dem som hater dere, og be for dem som *mishandler dere og forfølger dere. Slik kan dere være barn av deres Far i himmelen. For han lar sin sol gå opp over onde og gode og lar det regne over rettferdige og urettferdige. Om dere elsker dem som elsker dere, er det noe å lønne dere for? Gjør ikke tollerne det samme? Og om dere hilser vennlig på deres egne, er det noe storartet? Gjør ikke hedningene det samme? Vær da fullkomne, slik deres himmelske Far er fullkommen.

Spørsmål til inngang:

- Hva legger du merke til i teksten?
- Kan dere forestille dere en situasjon der dere gjennomfører noe av det som Jesus oppfordrer oss til?
- Hva betyr det å vende det andre kinn til når noen slår deg?
- Hvor er dine grenser, og hva er greit å reagere på?
- Hvordan hadde du reagert dersom noen tvang deg til å gå én mil?
- Hvordan hadde du reagert dersom om du tvang noen til å gå én mil, og så gikk de to?
- Er kravene Jesus setter opp urimelige, eller er det mulig å leve på denne måten?
- Sier Jesus at vi aldri skal si nei, og bare være snille?
- Hva betyr det å «være fullkommen»?

Kontekst og mulige tolkningsnøkler:

- Slavehold var vanlig
- Teksten er skrevet for jøder som levde under romersk okkupasjon. De var vant til å bli herset med av romerske soldater og andre myndighetspersoner.
- Verneplikt i gresk-romersk samtid: Romere kunne tvinge hvem som helst til å delta/gjennomføre ulike øvelser, dette viste offentlig kontroll over de som var under okkupasjon. (Matt 27,32 Simon fra Kyrene ble tvunget til å bære Jesu kors.) Jesu ord om å «gå den annen mil» illustrerer en ikke-voldslinje: ikke ta imot ydmykelsen som de som herser vil påføre (Emerson Powery på workingpreacher.org).
- Det var tillatt for de som sto over andre i hierarkiet å slå de som var under: slaver,

kvinner, barn, jøder(?). Man slo da med venstrehånd – den høyre hånden ble brukt bare når man slo med noen som var sett på som likeverdige. Walter Wink: Det at Jesus presiserer at det er «høyre kinn» betyr at den som slår, slår med venstre hånd for å treffe. Om man da snur det andre kinnet til, legger man opp til at den som slår, må slå med høyre hånd – og dermed er man for likemann å regne. Teksten kan leses som aktiv ikke-vold – pasifisme.

- Gammeltestamentlig bakgrunn: 2. Mosebok 21,24 – lov om gjengjeldelse (https://snl.no/øye_for_øye,_tann_for_tann). Jesus tar avstand fra denne måten å tenke rettferdighet på «tit for tat» og skjerper de moralske budene.
- Martin Lønnebo, en svensk biskop emeritus, sier: «Det moralske målet i Bergprekenen er utvilsomt himmelhøyt; ingen kommer noen gang til å nå det. Og slik bør det være. Det høye målet viser retningen og tukter hovmodet.»
- Sam Wells (engelsk prest og teolog): «Over-accepting» som metode – hentet fra improvisasjonsteater. Gjøre noe nytt av en situasjon, noe uventet og kreativt som gir fortellingen en ny omdreining og som overrasker motspilleren
- Annet perspektiv: Denne teksten har inspirert Martin Luther King og mange andre til å utvikle sin ikke-volds praksis: å møte ondskap med godhet

Liturgisk avslutning

Til kursleder:

Det kan være bra å avslutte med en liten bønnestund/rolig stund, der man får hjelp til å samle seg. Noen bruker å samles rundt lysgloben og i stillhet tenne lys for noe de tenker på, be Vår Far sammen og avslutte med at en lyser velsignelsen, før man går hver til sitt. Under har vi lagt inn en egenlaget bønn som du/dere kan bruke. Vi har også samlet noen bønner, hentet fra «157 bønner» - en bønnebok laget med tanke på ungdom og unge voksne (Luther forlag, 2015).

Slik gjør du:

Sitt gjerne ned, for eksempel i en ring. Du kan dempe belysningen og/eller tenne et lys. Gjør det som passer, men sørg for at det er ro, så langt det er mulig

Dette kan du som er kursleder si:

Nå er vi her. I dette rommet. På dette stedet. Med oss selv og hverandre. Om du vil kan du puste dypt inn, og dypt ut, tre ganger.

Kjenn at du synker ned mot underlaget.

Gode Gud. Takk for at du har skapt oss, som vi er. Takk for kroppene våre, for pusten og livet i oss. Takk for at vi får være sammen her. Gode Gud, du som ser og vet om alt. Vær nær oss, og la oss lene oss mot deg når livet er vanskelig. Takk for at vi får strekke oss ut mot andre, og for at vi både kan gi og ta imot.

Amen

På de neste sidene følger et utvalg bønner som kan brukes under avslutningen.

002

Forfatter: Ukjent

Kjære Gud.
Du vet hva jeg mener .

003

Forfatter: Stødle, Bjørdal, Andersen

Kjære Jesus
du sier det hele tiden, at jeg er bra.
At jeg er god nok, elsket og dyrebar.
Men det setter seg ikke i ryggmargen,
finner ikke plass i hjertet mitt.

Kom til meg, og jag bort det som har tatt
den plassen
der dine gode ord skulle bo.

Ta plass i ryggmargen,
i sjelen,
i hjertet,

så jeg kan bli glad i meg selv
nesten like glad i meg selv som du er .

007

Forfatter: Stødle, Bjørdal, Andersen

Gud, jeg jager etter det perfekte.
Men jeg tror egentlig ikke på det.
Kan du hjelpe meg å slappe av?
Til å nøye meg med godt nok.

At jeg er god nok.

018

Forfatter: Stødle, Bjørdal, Andersen

Gud, nå er tankene der igjen.
De som plager meg, skremmer meg
som en storm på innsiden.
Når jeg prøver å jage stormen bort,
blir den bare sterkere.

Derfor overgir jeg meg til deg.

Selv om både du og jeg vet
at det ikke nødvendigvis betyr
at stormen gir seg med det første.

Men du er Herre over stormer.
Det er det viktigste.

Amen.

026

Forfatter: Ulla Svalheim

Gud.
Noen ganger stenger jeg meg inne i meg
selv.
Noen ganger er det fint, andre ganger finner
jeg et stort mørke.
Kom inn i det mørket!
Og hjelp meg ut av meg selv,
inn i rommet hvor de andre menneskene er.
hjelp meg å se menneskene rundt meg.

039

Hentet fra Salomos Oden, en samling av 42 kristne sanger som muligens kan dateres til 300-tallet e.Kr

Hans kjærlighet til meg har brakt hans storhet i kne

Han har blitt som meg for at jeg skal ta imot ham

Han har blitt som meg for at jeg skal kle meg i ham

Jeg ble ikke redd da jeg så ham

fordi han er barmhjertighet for meg

Han har tatt min natur for at jeg skal forstå ham

og mitt ansikt for at jeg ikke skal vende meg fra ham

047

Forfatter: Randi Camilla Raustøl 2015

Kjære Gud.

Jeg er forelska.

Bare han ser på meg, hopper hjertet nesten ut av kroppen.

Så rart. At han helt der borte, kan gjøre min kropp så varm.

Takk for at du har skapt han.

Amen.

048

Forfatter: Stødle, Bjørdal, Andersen 2015

Gud, av og til er verden så fin at jeg har lyst å begynne å grine.

Takk for sånne øyeblikk.

Takk for alt det vakre du har laget.

051

Forfatter: Salme 139, 1-17

Herre, du ransaker meg og du vet - du vet om jeg sitter eller står, på lang avstand kjenner du mine tanker.

Om jeg går eller ligger, ser du det, du kjenner alle mine veier.

Før jeg har et ord på tungen, Herre, kjenner du det fullt ut.

Bakfra og forfra omgir du meg, du har lagt din hånd på meg.

Det er et under jeg ikke forstår, det er så høyt at jeg ikke kan fatte det.

Hvor skulle jeg gå fra din pust, hvor kunne jeg flykte fra ditt ansikt?

Stiger jeg opp til himmelen, er du der, legger jeg meg i dødsriket, er du der.

Tar jeg soloppgangens vinger og slår meg ned der havet ender,

da fører din hånd meg også der, din høyre hånd holder meg fast.

Jeg kan si: «La mørket skjule meg og lyset omkring meg bli natt.»

Men mørket er ikke mørkt for deg, natten er lys som dagen, mørket er som lyset.

For du har skapt mine nyrer, du har vevd meg i mors liv.

Jeg takker deg for at jeg er så underfullt laget. Underfulle er dine verk, det vet jeg godt.

Knoklene mine var ikke skjult for deg
da jeg ble laget på hemmelig vis og vevd dypt i jorden.

Dine øyne så meg da jeg var et foster.
Alle dager er skrevet opp i din bok,
de fikk form før én av dem var kommet.

Dine tanker, Gud, er dyrebare for meg,
summen av dem er ufattelig!

052

Forfatter: Randi Camilla Raustøl 2015

Kjære Gud

Noen ganger er dagen så kald,
og jeg fryser skikkelig.

Da prøver jeg å låne blikket ditt,
og jeg ser at verden også er vakker.

Skjør og vakker.

Takk for at du er foran meg,

bak meg og ved siden av meg.

Takk for at du har hele verden i din kjærlighet.

Takk for at du vil meg godt, og vil meg varm.

Amen.

124

Forfatter: Stødle, Bjørdal, Andersen 2015

Jesus

Skinn gjennom øynene mine.

Tal gjennom ordene mine.

Hør med ørene mine.

Berør med hendene mine.

Finn vei med føttene mine.

Bo i meg.