**

Utviklet av Kirkerådet med samarbeidspartnere

SAMLING: Jeg inkluderer

## Ramme for samlingeN

Man kan gjøre alt i små grupper eller samle flere grupper på et sted og ha felles start og avslutning.  
Varighet (uten måltid) er beregnet til ca. 1,5 time. Ellers er organiseringen av samlingen opp til dere selv.

## LEDERMØTE

Hvis dere er flere ledere på samlingene anbefales det å ha et ledermøte i god til før deltakerne kommer. Der kan dere gå gjennom opplegget, avklare evt. spørsmål og be for samlingen. Opplegget deles ut til alle lederne. Noter gjerne i feltene "Dine notater" mens dere går gjennom.

## Inkludert i opplegget

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

Trengs i tillegg:

* Eldre ungdomsledere eller voksne til å lede gruppene.
* Et sted å være.
* Mulighet for å vise filmklipp (Hvis ikke man velger å lage en egen introduksjon.)
* Mat (Hvis man ønsker at måltid skal være en del av samlingen.)
* Sjekk under de aktuelle oppgavene hvilket utstyr du trenger for å gjennomføre dem.
* Musikk til avslutningsdelen (kan være innspilt musikk eller felles sang).
* Telys eller lignende til avslutningsdelen.

Dette opplegget er hentet fra heftet «Tro til handling» som er utviklet av KFUK-KFUM. Heftet og tilleggsstoff kan lastes ned på [*www.trotilhandling.no*](http://www.trotilhandling.no)

# VELKOMMEN

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

## EVENTUELT Måltid

Hvis man vil ha måltid som en del av opplegget, kan dette f.eks gjøres her. Måltidet kan enten lages sammen av deltakerne eller forberedes på forhånd.

# INTRODUKSJON TIL TEMAET

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

Et fellesskap består av enkeltpersoner. Det er enkeltpersonene som deltar i fellesskapet som former det og bestemmer hva det skal kjennetegnes av. Den danske filosofen og teologen K.E. Løgstrup (1905–1981) skrev: «Den enkelte har aldri med et annet menneske å gjøre uten å holde noe av dette menneskets liv i sine hender. Det kan være svært lite, en forbigående stemning, en oppstemthet som man vekker eller får til å visne, en tristhet som man forsterker eller letter. Men det kan også være skremmende mye, slik at det simpelthen er opp til den enkelte om den andre lykkes med livet sitt eller ikke.»

I møte med andre mennesker kan hver og én av oss bety en stor forskjell. Det er lett å ekskludere, men også lett å inkludere. Et blikk eller noen få ord kan få deg til å føle deg utenfor. Et annet blikk og noen andre ord bekrefter at du er verdifull og hører til.

18 % av ungdom i Norge sier at de er ganske mye eller veldig mye plaget av ensomhet (Ungdata 2013). Depresjon og angst er de vanligste plagene blant ungdom: Over 30 % av ungdom sier de «bekymrer seg for mye for ting» og er plaget av følelsen av at «alt er et slit». Nesten én av fem sliter med selvbildet og er ikke fornøyd med hvordan de selv er. (Ungdata 2014).

I kirken vil vi bygge fellesskap med rom for alle slik de er. Når vi bygger dette fellesskapet, utgjør hver og én en stor forskjell. I denne samlingen skal deltakerne få tid til å finne ut hva de selv kan bidra med for å bygge et inkluderende fellesskap. Det kan være små eller store ting som de skal skrive ned i en «Kontrakt med meg selv». Vis gjerne fram kontrakten så deltakerne vet hvordan den ser ut og hva de skal gjøre.

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

# PRAKTISK OPPGAVE

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

## Øvelse: Roterende idémyldring

Før alle skal jobbe hver for seg, skal deltakerne gjøre en øvelse for å få i gang kreativiteten. I roterende idémyldring skal flest mulig ideer skrives ned på kort tid. Det er ikke lov å diskutere om ideene er gode eller dårlige. Smått og stort skal skrives ned, før det hele til slutt oppsummeres i plenum. Du trenger mange post-it-lapper og en penn til hver deltager. Under øvelsen skal det spilles av musikk. Bruk gjerne noe med skikkelig trøkk slik at det blir høyt tempo over jobbingen. Sørg for å ha et par låter klare og et anlegg som tåler litt volum. Slik foregår øvelsen:

**Forberedelse**

Finn fram seks store plakater eller flippover-ark, og skriv hver av følgende påstander midt på et ark:

* Jeg følte meg sett da jeg kom hit første gang, fordi én/ noen…
* Jeg er ikke redd for å drite meg ut, fordi én/noen …
* Jeg føler mine ideer og forslag blir verdsatt, fordi én/noen…
* Jeg skjønner at jeg er en viktig person i dette fellesskapet, fordi én/noen
* Jeg turte å stå opp for en som ble mobbet, fordi én/noen …
* Jeg tør å si ifra når jeg ikke har det bra, fordi én/noen…

1: Del deltakerne i seks grupper. Alle er med på dette, både ledere og deltakere. (Du kan dele i flere eller færre grupper avhengig av hvor mange dere er, 3–6 personer på hver gruppe fungerer fint.)

2: Fordel de seks plakatene i en stor sirkel på gulvet. Legg arkene med teksten ned mot gulvet så ingen kan se hva som står på dem. Gruppene plasseres ved hver sin plakat.

3: Når gruppene er på plass ved hver sin plakat, forklarer du øvelsen.

* Når musikken starter, snur de arket og skriver umiddelbart ned eksempler som fullfører setningen de leser. Eksemplene skrives ned på post-it lapper og klistres på plakaten.
* Deltakerne har kun ett minutt til idémyldring på hver plakat. Nå lederen stopper musikken, løper de til neste plakat. Her er det en ny setning som de skal fullføre. Her må lederen gjerne pushe litt, klappe i hendene og rope: «Neste plakat!».
* Dette fortsetter helt til hver gruppe har gått hele runden og er tilbake ved plakaten de startet ved.
* NB! Deltakerne skal ikke diskutere og evaluere hverandres eksempler. De skal ikke lese andres lapper.
* Når deltakerne er tilbake ved plakaten hvor de startet, er den full av nye post-it lapper. Gruppa får nå noen minutter til å sortere ideene. Ideer som ligner hverandre, settes sammen.
* Når gruppene har jobbet seg gjennom og sortert ideene, skal hver gruppe presentere sin plakat for de andre. Deltagerne forteller om de ulike ideene og svarene. Hvilke forslag går oftest igjen? Skiller noen ideer seg ut?

Lederens oppgave: Lede aktiviteten og forklare den, sørge for at alle er med.

## Oppgave: Kontrakt med meg selv

Idémyldringen har vist mange ulike handlinger som hver enkelt kan gjøre for å skape et inkluderende miljø. Nå er det tid for å finne ut hva hver enkelt vil gjøre. Alle kan ikke gjøre alt, men alle kan finne noe konkret som de kan bidra med.

*Forberedelse:*

Kopier opp kontrakter i to eksemplarer til alle deltagerne. Kjøp inn en konvolutt til hver. Kontrakten kan skrives ut fra [www.trotilhandling.no](http://www.trotilhandling.no). Denne delen av økten krever ro. Ha gjerne klar noe rolig musikk som kan gå i bakgrunnen. Hver deltaker skal jobbe for seg selv og skrive ned tre konkrete bidrag for å skape et godt fellesskap. Det kan være fint å bytte rom for å flytte fokus fra den mer hektiske idémyldringen.

Selve gjennomføringen foregår uten at man snakker sammen og uten at man viser hverandre hva man skriver ned. Forklar deltakerne at de har god tid. De skal fylle ut begge kontraktene med samme innhold. Den ene legger de i en konvolutt som samles inn på slutten av samlingen.

Lederen oppbevarer konvolutten i en viss periode, for eksempel til slutten av semesteret. Da deles den ut igjen til hver deltaker. Dette kan skape refleksjon over hvorvidt man fikk til det man ville. Det andre eksemplaret kan deltakeren ta med seg hjem.

Når deltakerne er ferdige med å skrive, sitter de i ro til alle er ferdig. Alternativt kan det legges opp til en glidende overgang til avslutningen med lystenning og bønnevandring i rommet man er i.

# SAMTALE

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

## «Å bygge inkluderende fellesskap» av Stine Pernille Hauge Kjos

Har du kjent på følelsen av å bli valgt? Noen ville ha deg med på laget, som venn eller som elevrådsrepresentant? Kjenn på den følelsen, den er god. Det er en følelse av glede, kanskje spenning og overraskelse, av å høre til og bli inkludert.

Det er nesten like mange unge mellom 16 og 24 år, som eldre over 80 år, som føler på ensomhet. Alle kan skjønne at eldre mennesker kan være ensomme. De er utenfor arbeidslivet og arbeidslivets ulike møtepunkt. Familie og nettverk dør ut og det blir færre å pleie sosial omgang med. Kanskje helsa skranter og initiativet svekkes. Dette er jo på en måte naturlig. Når det gjelder de yngre, tenker vi annerledes. Det er på en måte ikke naturlig at yngre mennesker skal føle på ensomhet. I startfasen av livet har de aller fleste mennesker familie rundt seg. De går på skole og har fritidsinteresser, altså naturlige møteplasser.

Kanskje er det derfor det er så tabu å fortelle om ensomheten når man er i ungdomsårene. Kanskje er det akkurat deg eller en av dem du sitter ved siden av som er ensom. Ensomhet er en vond tilstand og følelse. Den fører til at vi mennesker tror vi er mindre verdt enn andre. Den fører til at vi trekker oss enda mer unna og blir redd for å ta kontakt med andre.

Vi mennesker trenger hverandre. Det å være et medmenneske er det viktigste. Det skal utrolig lite til for å føle seg ekskludert og for å føle seg inkludert. Ett blikk kan skyve vekk en annen eller trekke den til seg. Tenk over hva du gjør mot andre. Hvilke blikk sender du? Hvilke små bevegelser med skulderen eller hodet gjør du? Noen ganger tenker vi ikke på det en gang, tenk på det. Hva du gjør sier mye om hvem du er, om du er en som inkluderer eller ekskluderer.

Jesus er et godt forbilde når det gjelder inkluderende fellesskap. Disiplene var vennene hans, han plukket dem ut og hadde en nær krets rundt seg. Sammen med dem kunne han arbeide, tale, helbrede og ikke minst hvile. Videre var fellesskap rundt måltider viktig for ham. Han spiste med syndere, tvilere, med folk som de fleste ikke ville menge seg med. Han gjorde symbolhandlinger før eller i løpet av måltidet for å inkludere andre. Han vasket disiplene sine føtter for å vise at han var tjeneren deres. Han lot kvinnen som kom ubedt inn, gråt og smurte føttene hans med salve, få gjøre ferdig det hun kom for. Og i det siste måltidet med disiplene velsignet han maten på en måte som har fått betydning i tusener av år.

Gjør som Jesus! Plukk ut dine nærmeste. Men ikke minst: Følg også hans eksempel når det gjelder å se de som andre ikke liker, de som ikke får være med, som er ensomme, som er sårbare, som er bråkjekke eller for tøffe.

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

# Avslutning

En enkel avslutning med bønn, lystenning og musikk kan se slik ut:

* Forberedelse til bønn
* Lederen kan spørre deltakerne om hva de vil be om ut fra samlingens tema.
* Felles bønn
* Lederen ber en felles bønn basert på innspillene ovenfor.
* Lystenning og bønn (med musikk)
* Her kan deltakerne selv få mulighet til å tenne et lys og be en bønn for noe eller noen som de tenker på. Bruk innspilt musikk eller syng en sang sammen mens deltakerne tenner lys.
* Leder: "La oss be Vår Far/Fader Vår sammen."
* Alle ber sammen.
* Velsignelse
  + Lederen lyser velsignelsen eller alle sier velsignelsen sammen:   
    "Velsign oss Gud vår Far, velsign oss Guds Sønn, velsign oss du Guds hellige ånd."

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