

RISK

**Modige samtaler
om respekt, identitet, seksualitet og kropp**



K

KROPP

ØVELSER: KROPP

Innledning

KROPPEN ER SENTRAL i kristen tro. Gud skapte mennesket som kropp, i sitt bilde. I Jesus Kristus fikk Gud kropp, som ble trøstet og omfavnet, som berørte og ga omsorg, led, døde og stod opp. Gud ble «bekjøttet» - slik kan vi oversette begrepet inkarnasjon, som i teologien brukes om at Gud ble menneske. I Første Korinterbrev bruker Paulus kroppen som et bilde på kirken: «Dere er Kristi kropp, og hver av dere et lem på ham.» «For om ett lem lider, lider alle de andre med. Og om ett lem blir hedret, gleder alle de andre seg.» I oldkirken ble tanken om at kroppen bare var et fengsel for sjelen (gnostisisme), avvist som vranglære. Derfor finner vi også verdsettingen av kroppen i den apostoliske trosbekjennelse, hvor vi bekjenner «legemets oppstandelse» - altså kroppens oppstandelse. Kanskje kan vi også i at tro sitter like mye i kroppen som i hodet (<http://kfuk-kfum.no/aktiviteter/ressursmaterieell/andakter-og-tro/tro-i-kroppen>)?

Samtidig som kroppen en gang ble skapt, er den i en stadig prosess av nyskapning. Kroppen er i forandring hele livet, selv om endringene ikke hele tiden er så dramatiske som i barndommen og i puberteten. Hvordan vi har det, påvirkes videre av relasjoner til venner, familie og kjæreste. Fysisk og psykisk helse henger nøye sammen. Vil blir i bedre eller dårligere form, og på et eller annet tidspunkt rammes de fleste av oss av sykdom eller skade.

Spørsmål til innledende samtale:

- Hvem definerer hva som er en velfungerende kropp?
- Hvem definerer hva som er en pen og attraktiv kropp?

Øvelse 1:

*Hvem bestemmer
over kroppen?*

ALDER: 15-30 år

TID: 30 min

ROM: Rom som er egnet for kort filmvisning

UTSTYR: TV dersom gruppa er liten, projektor med lydanlegg dersom gruppa er stor

GRUPPESTØRRELSE: Passer til både små og store grupper

RESSURS: Vis filmen "Min måte" med Toril Edøy.

Edøy er rådgiver i Kirkerådet og har CP med bevegelses- og talehemning. Hun innleder filmen med spørsmål om hennes liv er verdig og attraktivt. Så forteller hun sin livshistorie, inkludert utdanning og yrkesvei, relasjoner og engasjement. Til slutt konkluderer Toril med at hun ikke ville hatt et annerledes liv om hun hadde fått leve om igjen. Filmen tar 15 minutter og finnes her: <https://www.youtube.com/watch?v=xtFk37IDCyl>.

Spørsmål til filmen:

- Hva gjorde sterkest inntrykk på deg?
- Hvem ønsket å definere hvem Toril var og hva hun fikk til? Hvordan tror du Toril opplevde det?
- Hva tenker du når Toril på slutten av filmen sier at hun ikke ville hatt et annerledes liv om hun hadde fått leve om igjen?

Øvelse 2:*Hva er helbredelse?***ALDER:** 20-30 år**TID:** 45 min**ROM:** Rom som er egnet for en eller flere samtalegrupper**UTSTYR:** Fire bibeltekster til hver gruppe, enten i en bibel eller på papir**GRUPPESTØRRELSE:** 3-8 deltakere i hver gruppe med en gruppeleder

«Helbredelse» er det samme som å bli frisk. Ordet kommer fra «helbred», som betyr «helse» eller «sunnhet». Ordet har altså ikke strengt tatt en overnaturlig betydning, selv om det ofte brukes i denne betydningen. Ser vi helbredelse i sammenheng med det å få god helse, må vi også bruke begrepet bredere enn bare om fysisk kropp. Verdens Helseorganisasjon definerer helse som «en tilstand av fullkomment legemlig, sjelelig og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lyter». God helse handler altså om å ha det godt både fysisk, psykisk og sosialt. Med dette i bakhodet, kan det være interessant å lese på nytt tekstene hvor Jesus helbreder.

Slå opp hver deres tekst fra listen under og les for hverandre i gruppa. Når dere hører teksten sammen, tenk særlig gjennom:

- Hvordan var det å være syk på Jesu tid?
- Hvilke stempel kunne man få på seg dersom man var syk?
- Hvordan er relasjonene mellom de syke og de friske menneskene i tekstene?

Tekstene dere skal lese:

- Markus 10,46-52 om den blinde Bartimeus.
- Markus 5,1-17 om Jesu møte med mannen fra gravhulene.
- Johannes 5,1-8 om Jesu møte med den lamme mannen ved Betesda.
- Johannes 9,1-3 om Jesu møte med mannen som var født blind.

Spørsmål til samtale:

- Snakk om de første spørsmålene ut fra tekstene dere har lest: Hvordan var det å være syk på Jesu tid? Hvilke stempel kunne man få på seg dersom man var syk? Hvordan er relasjonen mellom de syke og de friske menneskene i tekstene?
- Jesus spør mannen ved Betesda: «Vil du bli frisk?» Hva vil det si å være frisk?
- Hva var verst for syke mennesker på Jesu tid – å ha fysiske plager eller å være sosialt stemplet og utestengt?
- Hvordan kan vi bidra til andre menneskers helbredelse også når vi ikke kan gjøre dem fysisk friske?

Øvelse 3:*Kropp og vellykkethet***ALDER:** 19-30 år**TID:** 20-30 min**ROM:** Rom som egner seg for samtale i grupper**UTSTYR:** Aviser og blader med personfokuset reklame**GRUPPESTØRRELSE:** Passer med små og store grupper

Finn fram en bunke moteblader eller aviser med mange bilder av kropp og mye reklame for klær, sminke, sportsutstyr og sunn mat. La deltakerne velge ut en reklame hvor én person er framtreende og finne på en historie sammen om den personen. Hva heter h*n? Bosted? Yrke? Familie? Interesser? Hvorfor er h*n med i denne reklamen? Her er et eksempel: «Den blonde damen som reklamerer for hudkrem heter Maria. Hun bor i Danmark

og jobber som sykepleier. Hun er kjæreste med Ruben og har ingen barn. På fritiden liker hun å trene og gå tur med hunden sin. Hun er med i reklamen fordi hun har så fin hud.»

Spørsmål til samtale:

- Tror dere personen har en skjult funksjonshemming? Tror dere personen er same? Tror dere personen er lesbisk eller homofil? Tror dere personen har opplevd å miste et barn?
- Hvordan preger andres utseende hvordan du ser på dem?
- Hvordan preger andres klesstil hvordan du ser på dem?
- Lag fortellingene på nytt. Hva ble annerledes nå?

Øvelse 4:

Intimitet

– «Det gjør jo ikke noe om jeg er naken, for det er ingenting som ikke er skapt av Gud!»

ALDER: 18–30 år

TID: 20–30 min

ROM: Rom hvor deltakerne kan sitte for seg selv og tegne

UTSTYR: Ark og fargeblyanter til alle

GRUPPESTØRRELSE: Passer for store og små grupper

Hva er privat? Hvilke deler av kroppen skjules ofte for andre? Hvem bestemmer at det er sånn? Tegn et strekmenneske og kopier opp til alle deltakerne, så det blir likt for alle. Alle sitter for seg selv og fyller ut. Merk av med ulike farger hvilke deler av kroppen som er mest private (rødt), hvilke det bare føles greit å vise fram til familie og venner (blått), hva det oppleves greit å vise fram på stranda og hva man er bekvem med å vise fram på internett. Samle sammen de forskjellige tegningene og stukk dem. Legg dem ut og se på dem sammen.

Spørsmål til samtale:

- Er det noen ting alle er enige om? Er det noen trender?
- Hva tenker dere grunnen til trendene kan være?

Øvelser i andre opplegg:

«Stopp»

ALDER: 15–30 år

TID: 20–30 min

ROM: Rom hvor deltakerne kan stå på linje mot hverandre

UTSTYR: -

GRUPPESTØRRELSE: 4–50, fortrinnsvis partall

I boka «Grenser som skaper» fra Kirkelig Ressurs-senter (IKO 2010) finner du øvelsen «Stopp» (side 173).