



PÅ SPORET AV NOE EKTE

Arbeidshefte

KRIK

KRISTEN IDRETTSKONTAKT

PÅ SPORET AV NOE EKTE

Vegard Holms bok *På sporet av noe ekte* (Luther Forlag 2013) går i dialog med unge voksnes livsverden og utfordrer på både stort og smått. Dette gjør at boka også passer godt til bruk i undervisning og gruppearbeid. Dette heftet har som formål å hjelpe til i forberedelse og utførelse av undervisning. Kapitlene i boka er oppsummert og omgjort til powerpoint-presentasjoner, som du finner på nettsiden www.krik.no/sporet. Dette heftet fungerer som en veileder for disse presentasjonene. Presentasjonene er laget for at du systematisk skal kunne gå gjennom stoffet til hvert kapittel og formidle det. Det er bedre at du bruker tid til å forberede innholdet enn at du må sitte og lage presentasjoner. Tanken er at boka skal leses og presentasjonene tilpasses den settingen du står i. Noen presentasjoner vil du kanskje bruke som de står med det innholdet som er. Andre temaer ønsker du kanskje å gjøre litt mer ut av. Her har du et utgangspunkt der du selv kan fjerne slides eller legge til egne. Det ligger tomme slides på slutten av hver presentasjon som du kan duplisere til det kjedsommelige.

På sporet av noe ekte er en så grundig og viktig bok at det er lurt å dele den opp i bolker. De digitale presentasjonene er nummerert sammen med navnet på kapitlet. De er nummerert i samme rekkefølge som i boka, og jeg tror det er en fornuftig rekkefølge. Det anbefales å følge denne rekkefølgen. Tematikken i ett kapittel kan gi viktige refleksjoner som gjør det lettere å ta fatt på et litt større tema i det neste. Boka som Vegard Holm har skrevet kan brukes på forskjellige måter. Her er noen forslag:

- Les den selv, og jobb med øvelsene som står til hvert kapittel.
- Les boka sammen med en annen. Boka gir et flott utgangspunkt for gode samtaler mellom venner eller kolleger, mellom foreldre og barn eller i en medvandrersamtale.
- La unge mennesker i ledertrening få arbeide med boka kapittel for kapittel. Bruk kapitlene som delemner i ledertreningen. La temaene være faglig påfyll som gir noen utfordringer og gode tips til hvordan være seg selv, også som leder. Du kan samle disse unge talentene til vafler og saft og diskutere kapitlet de har lest siden forrige gang. Her har du et semester – eller til og med et helt år – med tematikk til ledertrening.
- Bruk øvelsene sammen med bibellesning under solotid på for eksempel en lederhelg.
- Plukk ut og hold noen av seminarene for en gruppe. Dette kan gjøre det lettere for dem å gyve løs på resten av boka selv.
- Les de første kapitlene sammen med yngre du er leder for, og la dem fortsette på egenhånd.

Øvelsene som står i boka og i dette heftet, må sees i sammenheng med Vegard Holms tanke om at alt kan trenes på. Derfor heter det øvelser og ikke *oppgaver*. Øvelser er noe man kan øve seg på. Det er ikke sikkert man klarer alt på første forsøk. Oppgaver kan oppfattes som tester eller arbeidskrav. Prøv å la det være en positiv innstilling til øvelsene. La øvelsene være verktøy for utvikling i retning av det ekte.

Til hvert kapittel i boka ligger det i dette heftet støtteark med alle slides i hver presentasjon. Du har noen blanke felter til å notere på etter hvert som du forbereder deg. Du kan også kopiere opp dette og dele ut, slik at de som følger opplegget kan notere underveis. Alt sammen er tilgjengelig digitalt på krik.no/sporet. I forkant av hver presentasjon står det her litt om temaet og ting å være oppmerksom på. Noen steder er det link til utfyllende lesning. Det er også en mappe med ungdomsundersøkelser tilgjengelig sammen med dette heftet. Det finner du digitalt sammen med presentasjoner og støtteark.

HVA BOR I DEG? (S. 25–27)

Dette er et introseminar til temaene som kommer senere i boka. En kort innføring der hensikten er å skape en forståelse av noen begreper og tematikk, og å starte refleksjon. En del av begrepene som dukker opp når det snakkes om hva som bor i oss vil komme igjen senere. Det er viktig å begynne og rydde i, og utvikle, begrepsforståelsen allerede nå. Dette er ikke en lang økt, men kan for eksempel fungere som en kveldssamling første kveld på en weekend. Eventuelt kan den kombineres med neste kapittel.

For å få i gang en samtale om et så stort tema, kan det være fint om man kommer litt på sporet av sjangeren. Det er ikke hjerte, lunge og binyrer vi er ute etter nå. Som en introduksjon til temaet kan du fortelle litt om hvordan *du* har tenkt rundt dette spørsmålet. Bruk god tid, og ta deg gjerne en kopp kaffe mens deltakerne jobber.

Øvelsen kan gjøres på forskjellige måter:

- I en klasse/gruppe kan man sitte alene og gå gjennom ordene som står. Deltakerne skal også se om de ønsker å legge til egne ord eller trekke fra noen som står der. Deretter får deltakerne litt tid til å plassere ordene til figuren. Det siste de gjør, er å presentere bildet for hverandre i par.
- På et kurs, en helg e.l., kan dette være en fin oppgave til solotid for deltagerne. Man går gjennom det ovennevnte, og lar deltagerne arbeide med oppgaven selv.
- I rekken av flere samlinger kan denne oppgaven fungere som en «lekse» de arbeider med på egenhånd til neste gang man samles.
- Hvis oppgaven skal presenteres i par, kan det også gis noen spørsmål den som lytter kan stille tilbake. Det er viktig at ikke dette blir oppramsing, men at man forklarer litt hva man tenker og hvorfor ord er plassert som de er.

I slide 4 kommer noen ord som trenger å bli plassert. De kan plasseres både nær deg og langt unna deg. Viktige ting kan skrives med store bokstaver og uviktige ting med små. Noen ting passer inni deg, andre hører hjemme på utsiden. Sett gjerne streker og piler hvis noe henger sammen med noe annet. De kan også legge til egne ord.

HVA BOR I DEG?

KRIK
Kommunikasjon og
Innovasjon

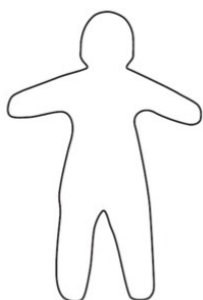
Ting som kan bo i deg:

- Drømmer
- Lengsler
- Følelser
- Usikkerhet
- Skråsikkerhet
- Erfaringer
- Talenter
- Såre punkter
- Sterke sider
- Svakheter
- Og mye mer ...

HVA BOR I DEG?

KRIK
Kommunikasjon og
Innovasjon

 ØVELSEN



Tegn deg selv

HVA BOR I DEG?

KRIK
Kommunikasjon og
Innovasjon

Plasser disse ordene:

Talenter

Tanker

Gud

Kunnskap

Venner

Ondskap

Følelser

Kjærighet

Natur

Tro

Verdier/Holdninger

Trygghet

Selvdisiplin

Mening

Håp

Vilje

Prestasjoner

Nåde

Hat

Glede

Penger

Utdanning

Selvtillit

Image

... eller andre ord som passer

HVA BOR I DEG?

KRIK

FIREDIMENSJONAL MODELL – OG TIDEN (S. 28–34)

Dette følger fint det forrige seminaret. Som Vegard Holm selv skriver:

«Du har akkurat begynt med en god selvrefleksjon. Om du følte du fikk noen store gjennombrudd, er det bra. Hvis du stanga litt, så er det også helt greit. Du har uansett gjort deg noen tanker som handler om hvordan du ser på deg selv og hvordan du mener at vi mennesker fungerer.»

Modellen med de fire dimensjonene trenger ofte å modnes. Bruk litt tid på å forklare, og la det komme opp spørsmål. Det er vanskelig å henge med videre hvis man ikke har klart å fange poenget med modellen fra starten av.

Disse eksemplene kan hjelpe til i forklaringen ved slide 4:

- Mennesker har egenverdi og mening i seg selv. Dersom få og nære relasjoner er viktigere enn flere overfladiske bekjentskaper, sier dette noe om hvor viktig nære relasjoner er.
- Naturen er verdifull i seg selv. To personer kan allikevel forholde seg forskjellig til den, noe som vil gjenspeiles i prioriteringer, osv.

Til siste slide kan det være lurt å sette av noen minutter der deltakerne kan reflektere på egen hånd. Sett deretter av en del tid til felles refleksjon.

FIREDIMENSJONAL MODELL - OG TIDEN

KRIK
KIRKELIVSUTDANNING

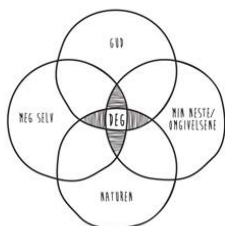
Hva er et menneske?

Å tro at «menneskets hensikt er å arbeide» får andre konsekvenser for livet, enn å tenke at «menneskets hensikt er å bygge gode relasjoner» eller «menneskets hensikt er å realisere seg selv».

På hvilke måter skiller disse seg fra hverandre?

FIREDIMENSJONAL MODELL - OG TIDEN

KRIK
KIRKELIVSUTDANNING

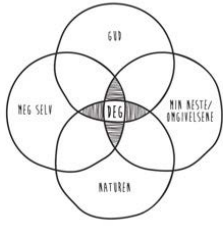


Fire dimensjoner som mennesket forholder seg til. Basert på Breivik (1998)

FIREDIMENSJONAL MODELL - OG TIDEN

KRIK
KIRKELIVSUTDANNING

Modellen sier noe om hva et menneske er, fordi den sier noe om hva vi må forholde oss til. En ting er *at* vi forholder oss til disse dimensjonene, men det som er avgjørende er *hvordan* vi forholder oss til dem.



FIREDIMENSJONAL MODELL - OG TIDEN

KRIK
KIRKENS ROLLE I KULTUR



Gi de fire boksene størrelse ut i fra hvor viktige de er for deg. Skriv noen stikkord til hver av de om hvordan du forholder deg til dem.

For eksempel:

- I naturen føler jeg at jeg får ro til å tenke over viktige ting.
- Sammen med andre blir jeg trygg og klarer å sette ord på vanskelige temaer jeg ikke liker å tenke på alene.



FIREDIMENSJONAL MODELL - OG TIDEN

KRIK
KIRKENS ROLLE I KULTUR



FORTID NÅTID FREMTID

Tid på tre måter

FIREDIMENSJONAL MODELL - OG TIDEN

KRIK
KIRKENS ROLLE I KULTUR

Fortid

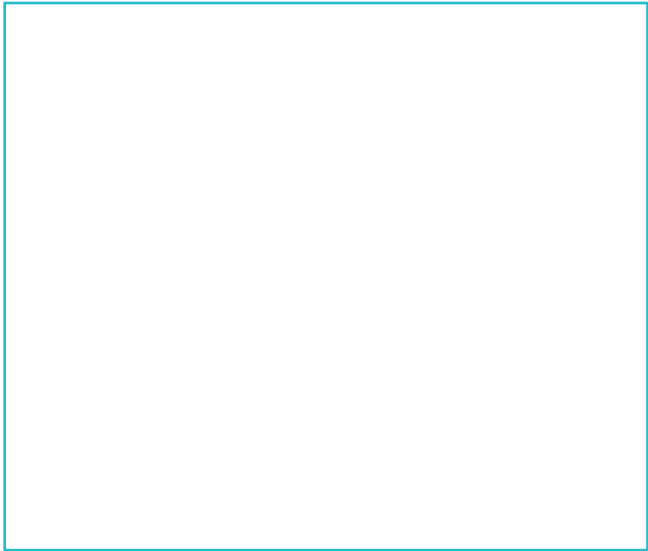
- Våre erfaringer
- Vi kan ikke forandre den, men vi kan lære av den
- Fortiden har gjort oss til den vi er i dag

Nåtid

- Her vi er akkurat nå
- Her livet leves
- Kan gjøres noe med

Fremtid

- Vet ikke hva som vil komme
- Der mulighetene ligger
- Valg vi gjør nå, får konsekvenser for fremtiden



Tiden preger vårt forhold til oss selv, vår neste, Gud og naturen

Hvilke erfaringer sier noe om hvem du er?
Har du lært noe av det du har opplevd?

