



## Verdidokument for OPPREIST TRO

Verdier er viktig i et arbeid. På samme måte som lederne må forstå målsettingen med OPPREIST TRO, må de også kjenne til og leve ut de verdiene som skal prege gruppen. Personligheten til den enkelte leder vil variere, men verdiene som uttrykkes skal være de samme. Vi har derfor ut i fra våre erfaringer formulert noen verdier som vi tror er viktige i OPPREIST TRO.

### **RESPEKT for de som har en annen mening**

OPPREIST TRO gruppene ønsker å oppmuntre ungdom til å hevde meningene sine. Mange har erfart at det å stå opp for det man mener, ofte fører til avvisning, konflikt og brutte relasjoner.

Det å skape en kultur i gruppa hvor det er rom for uenighet og hvor det å tørre å hevde meningene sine, også når alle andre mener noe annet, faktisk sees på som positivt.

I refleksjonsøvelsene bekrefter vi positivt når noen tør å hevde en annen mening enn de andre og vi gir rom for å høre deres argumentasjon.

Disse situasjonene bringer nesten alltid nye perspektiver inn på det området man snakker om og bidrar til en god og dynamisk refleksjon.

I OPPREIST TRO åpner man opp for refleksjon rundt egen tro. Også her gjelder det samme; om å ha respekt for den enkeltes prosess.

### **RESPEKT for andres grenser**

Det er viktig at gruppelederne viser respekt og støtte for den enkeltes valg og grenser.

Mange har erfaring med at grensene deres blir tråkket over, at de blir manipulert og presset til å gjøre ting de egentlig ikke vil.

Vi ønsker at ungdom gjennom OPPREIST TRO gruppene skal lære seg å sette gode grenser og ta ansvar for eget liv. Det begynner med at man erfarer at det er lov å sette grenser og at man blir respektert på de grensene man setter.

Det å ha en kultur i gruppa hvor den enkelte opplever at man har rett til å sette grenser er også avgjørende for en god og fruktbar prosess for den enkelte.

Derfor vil vi ikke at gruppeledere skal pushe noen til å si eller gjøre noe hvis de ikke ønsker det. Tvert imot, som gruppeledere respekterer og bekrefter vi at det er helt greit når de ikke vil si eller gjøre noe. Hver og en velger selv hva man vil dele.

Vi tror at mange som ikke sier så mye, kan få like mye ut av det som de som deler mye.

Dessuten ser vi at når de som er mer reserverte opplever at det er frihet og ikke press, så kommer etter hvert tryggheten og ønsket om å delta mer aktivt.

Samtidig er det viktig å påpeke at vi ikke aksepterer at noen sitter og prater eller gjør andre ting når noen deler noe i gruppa. Det har med respekt og omsorg for den som snakker å gjøre.

### **OMSORG OG MEDFØLELSE**

Vi oppmuntrer til omsorg og medfølelse for hverandre. Vi roser dem når vi ser at de praktiserer det, både innad i gruppen og utenfor gruppen. Det er en del av vekstprosessen å streve og kjempe, men vi trenger alle å vite at vi ikke står alene.

Gruppelederne møter de unge med tilpasset og balansert empati.



## **ÆRLIGHET, SANNHET OG NÅDE**

Lederne må være ekte ovenfor ungdommene. Ungdom tiltrekkes av ledere som er åpne og ærlige, midt i et samfunn og en kultur som romantiserer svik, uærlighet og intriger. Som voksne rollemodeller, kan vi gjerne være ærlige om våre feil og nederlag. Dette er med å skape en kultur hvor alle kan snakke sant om livet sitt, som igjen er utgangspunktet for endring. Nådefellesskap. Sannhet og nåde. Ikke sannhet uten nåde. Og heller ikke nåde uten sannhet. Lederne har et spesielt ansvar i å bygge en kultur i gruppa som ikke er dømmende og som ivaretar de som ærlig deler sårbare ting.

## **LATTER OG MORO.**

Selv om du ikke planlegger humor, så gi rom for det når det er naturlig. Det å ha det gøy og le sammen er en viktig del av et godt fellesskap. Senk skuldrene og ikke ta alt så alvorlig, i hvert fall ikke deg selv.