



Grenzen(loos)

Grenzen aangeven is iets wat je elke dag gebeurt. Soms bewust, soms onbewust. Een docent die zegt dat het stil moet zijn of je op de gang laat staan, omdat je de grens juist overschrijdt. Een stoplicht wat verteld of je wel/niet mag doorrijden. Grenzen stellen geeft veiligheid in je leven, het overschrijden van grenzen heeft consequenties, veelal negatief. In dit programma willen we met de meiden nadenken over het aangeven van grenzen (bijv. bij pesten) en het respecteren van de grenzen van anderen.

Doelen

1. De meiden leren hun grenzen aan te geven
2. De meiden leren dat het in relaties met mensen belangrijk is om je grenzen aan te geven en de grenzen van de ander te respecteren.
3. De meiden zien in het verhaal van David en Batseba wat de consequenties zijn van het overschrijden van de grens van de ander en het niet stellen van je grenzen.

Voorbereiding

- Uitgeknipte voetjes in verschillende kleuren
- Tape
- De gekopieerde paspoorten
- Spiegeltegels
- Materiaal om spiegel mee te versieren.

Inloop (10 min)

For Girls Only begint met een moment van inloop. In die tijd kunnen de meiden “Just Dance” met elkaar doen en is er thee met wat lekkers.

Themabespreking (30 min)

Introductie thema

We doen een spel waarbij iemand een woord moet omschrijven MAAR dat woord niet mag zeggen. De rest moet het woord raden als het woord geraden is mag de gene die het geraden heeft het woord omschrijven.

Woorden:

- Grenzen.
- Vriendschappen.
- Paspoort
- Reizen.
- Excuses aan bieden.
- Stop

Toepassing

Alle woorden die de meiden net hebben uitgebeeld gaat direct of indirect over grenzen. Grenzen geven aan waar iets begint en waar iets ophoudt. Door een grens weet je bijvoorbeeld waar een land begint en een ander land eindigt. In het verdere programma gaan we met de meiden op zoek naar een antwoord op de vraag: wat is voor mij een grens en hoe herken in een grens van de ander?



Verdieping thema

Het paspoort dl1

Als je naar het buitenland gaat moet je een paspoort meenemen. In dat paspoort staat wie je bent en kan men achter je persoonlijke gegevens komen. Zonder zo'n document mag je de grens niet over.

Jullie krijgen nu een paspoort. Dit paspoort mag je voor jezelf invullen. In het paspoort staan, naast wat algemene gegevens, ook 4 vragen. Deze vragen mag je ook beantwoorden, maar de antwoorden moet je voor jezelf houden. Die komen straks in het spel aan bod.

Het paspoort dl2

Grenzen overschrijden

Iedereen mag een plek opzoeken in de zaal. Op de plaats mag je met tape "een land" om je heen creëren. Het tape geeft de grenzen aan. Straks mag je naar elkaar toe komen en moet je proberen om je grens te verdedigen, maar ook om andere grenzen aan te vallen. Dit doe je met behulp van voetjes. Iedereen krijgt zijn eigen voetjes die je in het "land" van de ander moet zien te krijgen. De leiding geeft aan wanneer het spel is afgelopen. Wie heeft de meeste voetafdrukken (en dus indrukken) achter gelaten.

Gespreksvragen:

- Hoe heb je geprobeerd je grens te verdedigen? Lukte dit of juist niet en waarom?!
- Hoe voelt het als je hebt gewonnen (de minste voetafdrukken in je land)
- Hoe voelt het als je hebt verloren (de meeste voetafdrukken in je land)

Grenzen respecteren

We gaan hetzelfde spel nog een keer doen, maar nu gaan we elkaars grens respecteren. Dat betekent dat we niet zomaar iemand land binnenvallen, maar dat we aan de grens wachten tot we binnen worden gelaten. Je kan alleen binnen gelaten worden als je het antwoord geeft op een van de vragen uit het paspoort van de ander. Daar moet je dus proberen achter te komen.

Alleen... je mag het antwoord op de vraag niet zomaar geven. Je moet het woord omschrijven met woorden, door uit te beelden o.i.d. Wanneer je tegenspeler het heeft geraden mag je haar binnenlaten in je land en mag zij een voetafdruk achter laten.

Gespreksvragen:

- Hoe heb je geprobeerd om achter het juiste antwoord te komen? Hoe ging dat?
- Hoe vond je het dat iemand wachtte tot jij haar had binnengelaten?

Toepassing

Je merkt wel dat het thema van vandaag grenzen is. Grenzen in vriendschappen en grenzen die je zelf wilt stellen bij jongens en zo.

Het is belangrijk om je eigen grenzen serieus te nemen. Als jij iets niet fijn of prettig vindt moet je "nee" zeggen en de ander moet dat respecteren. Helaas gebeurt dat niet altijd en kun je het gevoel krijgen dat iemand over je heen loopt. Dan nog steeds is het belangrijk om vast te houden aan je eigen grenzen. Dat stukje is van jou! Stel... jij krijgt een vriendje en hij wil jou zoenen, maar jij wil dat nog



niet. Voor jou is het genoeg om elkaars hand vast te houden. Durf je dan te zeggen: “nee, nu nog niet?”

Andersom is het ook belangrijk om de grens van de ander te respecteren. Het is niet altijd makkelijk om te ontdekken wat die grens is. Het kost soms tijd om daar achter te komen en soms maak je daarin fouten. Het is belangrijk om, als je dit ontdekt, sorry te zeggen en te luisteren naar wat de ander vertelt over zijn grens.

Wat zegt de Bijbel?

In de Bijbel staat het verhaal van David & Batseba (zie bijlage)

Wat gebeurt er in het verhaal? Het gaat vreselijk mis als het gaat om grenzen aangeven en het heeft nog grotere gevolgen.

- David respecteert niet dat Batseba is getrouwd. Hij wil haar voor zichzelf
- Batseba geeft haar grenzen niet aan aan David. Heeft seks met hem en raakt zwanger.
- David respecteert niet dat Uria zijn bevel als koning niet opvoert (om David uit de problemen te helpen) en zorgt ervoor dat Uria wordt gedood (respecteert ook Uria's leven niet).

Uria is wel een groot voorbeeld. Hij respecteert God, hij respecteert ook de afspraak dat je tijdens een oorlog geen seks mag hebben met je vrouw. Hij had makkelijk even thuis kunnen slapen, maar dat doet hij niet.

God keurt het niet goed wat David heeft gedaan. David wordt door God gestraft, maar Hij mag ook weer opnieuw beginnen. Hij krijgt een nieuwe kans.

God vraagt van ons dat wij respect hebben voor de grenzen van anderen en het goede doen voor de ander, maar ook dat we onszelf serieus nemen. Hij heeft ons gemaakt om je plaats in te nemen in de maatschappij, door wie je bent, met je talenten, je gezellige lach... om een verschil te maken. Jij bent kostbaar en zo mag je jezelf ook behandelen.

Het is niet altijd makkelijk om je grenzen aan te geven.

Vraag een van de meiden om ergens te gaan staan. Al pratend over hoe lastig het is om je grenzen aan te geven loop je richting die persoon. De kans is groot dat je heel dicht bij die persoon kan komen te staan (bijna omver loopt) zonder dat de persoon er iets van zegt. Als dat gebeurt praat je verder:

- *Hoe voelde het dat ik zo dichtbij kwam*
- *Waarom liet je mij niet stoppen?*

Daarna herhaal je de oefening en geef je aan dat de persoon “stop” mag zeggen op het moment dat je te dichtbij komt en het dus niet meer prettig is.

Pak nogmaals het paspoort erbij. De laatste vraag aan de linkerkant is: Hoe geef ik mijn grens aan. Vraag de meiden wat ze daar hebben ingevuld en laat ze zo nodig een antwoord invullen.

Slot

We spelen het spel meningenmarkt. Er worden straks een aantal stellingen gelezen. De stelling mag je beantwoorden met “Ja” of “Nee” (wijs vak aan). Denk hierbij aan wat je vanavond geleerd hebt over grenzen. De leiding kan expres in een vak staan waar haast niemand staat om een discussie uit te lokken.



De stellingen:

- Als een leraar mij vraagt om een klasgenoot te verraden dan doe ik dat.
- Als een vriendin roddelt over iemand anders luister ik naar haar.
- Als iemand geslagen wordt en ik zie het, dan zeg ik er wat van.
- Als een jongen aan mij zit op een manier die ik niet prettig vind, dan zeg ik daar wat van.
- Als iemand zomaar mijn kamer binnenkomt raak ik geïrriteerd.

Creatief

Vandaag gaan we een spiegeltegels versieren. Een spiegel die de meiden eraan herinnert dat ze mooi & waardevol zijn en waard om de grenzen van te respecteren en te stellen.

Dat kan met allerlei materialen. Door te mozaïeken, met glasverf, stickers... ☺



2 Samuel 11:1-26 (bewerkt)

Op een keer, het liep tegen de avond, stond David op van zijn bed voor een wandeling op het dakterras van zijn paleis. Vanaf het dakterras zag hij een vrouw die aan het baden was, en die vrouw was heel mooi. Hij liet uitzoeken wie ze was en kreeg te horen: 'Het is Batseba, de vrouw van Uria.' Door enkele hofdienaren liet hij haar halen en toen ze bij hem was gekomen, had hij seks met haar. Toen keerde ze naar huis terug. Ze werd zwanger en vertelde dit aan David. Daarop liet David het bevel overbrengen om Uria, de man van Batseba, te sturen. Toen Uria bij hem gekomen was, vroeg David hem hoe het met Joab en de soldaten ging en of de oorlog voorspoedig verliep. Daarna zei David tegen Uria: 'Ga naar huis en rust wat uit bij je vrouw,' en toen Uria het paleis verliet, liet hij hem een vorstelijk maal achterna brengen. Maar in plaats van naar huis te gaan, legde Uria zich te slapen bij het personeel van de koning in het poortgebouw van het paleis. Toen aan David werd gemeld dat Uria niet naar huis was gegaan, vroeg David hem: 'Waarom bent u niet naar huis gegaan? U hebt toch net een lange reis achter de rug?' Maar Uria antwoordde: 'De verbondskist en het leger zijn ondergebracht in tenten en mijn commandant en zijn officieren hebben hun kamp in het open veld. Zou ik dan naar huis gaan om te eten en te drinken en om bij mijn vrouw te slapen? Zo waar als u leeft, dat doe ik nooit!' David probeerde het nog een keer, want hij wilde dat iedereen dacht dat Batseba zwanger was van haar man Uria. 'Blijf vandaag nog hier,' zei David, 'dan laat ik u morgen gaan.' Die dag bleef Uria dus nog in Jeruzalem. De volgende morgen nodigde David hem bij zich aan tafel en voerde hem dronken. Maar 's avonds zocht Uria weer zijn slaapplek op bij het personeel van de koning. Naar huis gaan deed hij niet.

De volgende morgen schreef David aan de commandant een brief en liet die door Uria bezorgen. De inhoud van die brief luidde: 'Zet Uria tijdens de oorlog in op een gevaarlijk plek. Dan wordt hij geraakt en vindt hij de dood.' En dat gebeurde ook. Tijdens een gevecht werd Uria gedood.

Toen Batseba, de vrouw van Uria, het bericht kreeg dat haar man dood was, ging zij in de rouw. Na beëindiging van de rouwtijd liet David haar in zijn paleis wonen. Ze werd zijn vrouw en schonk hem een zoon.

Maar de Heer keurde af wat David had gedaan.