



# Sette egne grenser

Samtaleopplegg til bruk med filmen «Velg Selv» ([www.blakors.no/velgselv/](http://www.blakors.no/velgselv/) ).  
Les denne teksten høyt eller bruk dine egne ord.

## Rett til grenser

Alle har også rett til å ha deler av livet som er deres helt egne, steder der ingen andre kan være. Noen ting kan sees, for eksempel en lukket dagbok eller en låst telefon. Andre ting er usynlige, for eksempel tanker og meninger du ikke vil si høyt. Du har rett til å bestemme hvor nært du vil la andre komme innpå det som er ditt – som kroppen din og tankene dine. Du har rett til å sette grenser.

### Øvelse

#### Stopp-øvelsen

**Del 1:** Gå sammen to og to. Den ene (person A) stiller seg inntil en vegg og den andre (Person B) stiller seg et godt stykke fra den andre med ansiktet vendt mot den andre. Person B skal nå gå hurtig mot person A og person A skal si stopp når han er nært nok.

**Del 2:** Det er ikke alltid like lett og tydelig å si STOPP. Gjør øvelsen en gang til og denne gangen skal person A si høyt og tydelig STOPP og samtidig vise det med kroppspråket. Person B er nødt til å respektere det tydelige STOPP signalet som person A gir.

Vi må øve oss på å sette grenser for oss selv, og vi må sette det så tydelig at den andre personen mottar budskapet vårt.



## Hvor går grensen din?

Av og til er det sånn at ikke andre ser grensene dine – eller ikke bryr seg om dem. Hvorfor blir det sånn? Kanskje fordi du ikke sier ifra tydelig nok. Mange ganger må du hjelpe andre til å «se» de usynlige grensene – for eksempel de som gjelder kroppen din.

Kanskje opplever du at noen mennesker tråkker over grensene dine selv om du sier tydelig ifra, det er ikke greit. Da er det lurt å si det til noen du stoler på.

Husk også at andre mennesker har sine grenser – enten de er venner, kjærester eller bare bekjente. Er du flink nok til å oppfatte grensene deres? Alle mennesker har sine private områder. Der får ingen lov å trenge seg på. Du har rett til å ha slike «egne rom,» både rundt deg og inni deg.

Poenget er ikke nødvendigvis at grensene skal være så strenge. Poenget er at det er DU som setter dem; fortell andre mennesker hvor grensene går og forlang at de blir respekterte. Og at du respekterer grensene som de andre setter.

## Hemmeligheter

Det kan være fint å ha en hemmelighet. Men hvis du har en hemmelighet som det gjør vondt å tenke på, så må du snakke med noen om det. Det er ikke meningen at man skal være alene med det som er vanskelig, det er derfor vi har hverandre. Det vonde blir mindre vondt når en snakker om det med en trygg voksen eller en venn som kan snakke med en trygg voksen.

**Notater**



**Notater**