

Idéhefte 4



for

Kvinneforum

-og andre kvinnegrupper



*Frelsesarmeens kvinner
Seksjon Hjem og familie*

Kvinneforum

Hensikten med kvinneforum er å møte behovet for fellesskap hos kvinner. Det er en lavterskelgruppe som tilbyr «kirkefremmede» kvinner et fellesskap i Frelsesarmeen hvor de kan føle seg hjemme i et uformelt miljø. Kvinneforum er også et fellesskap for kvinner som har sin tilhørighet i Frelsesarmeen.

Verdi

- skaper et uformelt miljø for fellesskap
- er et sted hvor man kan utvikle sine kreative evner
- gir rom for interessegrupper
- oppmuntrer til åndelig vekst
- er en støttegruppe for familien
- er et verdifullt tillegg til korpsets liv og program

Sentrale temaer tas opp i en helhetlig sammenheng:

Åndelig - Fysisk – Psykisk.

Det bibelske fundament for Frelsesarmeens arbeid:

- Bibelen er inspirert av Gud, og er rettessnoren for kristelig tro lære og liv.
- Gud er en treenig Gud: Faderen, Sønnen og Den Hellig Ånd.
- Jesus Kristus er Guds sønn og menneskenes frelser.
- Alle mennesker har syndet og trenger Guds tilgivelse.
- Alle som tar i mot Jesus blir Guds barn.
- Alle mennesker er like verdifulle, fordi menneskets verdi er gitt utenfra – av Gud.
- Alle mennesker har mulighet til forandring, utvikling og vekst.

Dette er **Idéhefte 4 for Kvinneforum**. Vi sender ut heftet i papirformat, men ideene finnes også på Frelsesarmeens nettside.

Heftet er utarbeidet av major Gunn Ingeborg Andersen

Idéhefte1, 2 og 3 kan også fås tilsendt ved henvendelse til Seksjon Hjem og familie ved Frelsesarmeens hovedkvarter.

Må Gud rikelig velsigne arbeidet!

Vennlig hilsen



Brit S. Knedal

Territorial sekretær for Hjem og Familie

Innholdsfortegnelse

Tema 1	Frelsesarmeens slagord 1.del: SUPPE
Tema 2	Frelsesarmeens slagord 2.del: SÅPE
Tema 3	Frelsesarmeens slagord 3.del: FRELSE
Tema 4	Oppmuntringens kunst
Tema 5	Fadderbarnsprosjekt i vår gruppe?
Tema 6	Matlagingskveld
Tema 7	Skjønnhet og fokus på det ytre
Tema 8	Integrering av handikappede
Tema 9	Et fargerikt fellesskap
Tema 10	Barneoppdragelse
Tema 11	Alderdom i vår kommune
Tema 12	Et annerledes liv
Tema 13	Integrering og mangfold
Tema 14	Trygghet i nærmiljøet
Tema 15	Ungdomstid – historisk og nåtid
Tema 16	Økonomistyring i mitt liv
Tema 17	Å be til Gud – kan jeg det?

Frelsesarmeens slagord

1.del: SUPPE



Frelsesarmeen har fra første gang det ble skrevet i Frelsesarmeens internasjonale årbok i 1928, blitt kjent over hele verden for slagordet: Suppe, såpe og frelse. Det var den berømte marsjkomponisten John Philip Sousa som etter et møte med grunnleggeren William Booth sa: «Generalen forklarte meg hvordan Frelsesarmeen håndterer de menneskene som er utslåtte i våre samfunn, og dette kan uttrykkes i de 3 (på engelsk) S'er; først suppe, dernest såpe og til slutt frelse».

Frelsesarmeens grunnleggere ønsket å formidle at Guds kjærlighet var grenseløs og livsforvandlende. Og at alle mennesker hadde lik rett til forandring, utvikling og vekst. Ingenting av dette var en selvfølge i et strengt klassesdelt samfunn i viktoriatidens England. Men det de raskt fant ut, var at sultne og fornødrede mennesker ikke var i stand til å ta imot budskapet de kom med. Sulten – eller andre grunnleggende behov sto i veien. Denne erkjennelsen har vært viktig for hvordan Frelsesarmeen har arbeidet i alle år siden da.

Suppe – symboliserer de grunnleggende, fysiske behovene. Eksempler kan være mat, klær, varme eller tak over hodet.

1. **Invitér en frelessoldat eller offiser** som kan ha et foredrag om Frelsesarmeen og suppe. Fokus på:
 - Suppe som teori for FAs arbeid.
 - Suppe i fysisk, psykisk, sosialt og åndelig lys.
2. **Suppe i praktisk arbeid i FA.**
 - Historisk og nåtidig.
 - Eksempler fra andre land.
 - Historier fra Norge.
 - Her og nå i vårt korps.
3. **Lag en gryte suppe sammen** og spis den. Det finnes gode oppskrifter i Frelsesarmeens bøker: «Suppe, såpe og frelse fra fire verdenshjørner» og «Suppe på en spiker». I den første boka er det også gode historier som kan leses høyt. Kjøpes på FA-handel. Tlf. 22 99 85 00.

Det finnes mye stoff på Frelsesarmeens nettside: www.frelsesarmeen.no.

På hovedkvarteret er det også et historisk arkiv og et museum. Kan kontaktes på ovennevnte telefonnr. Det finnes historiebøker om Frelsesarmeen på bibliotek rundt om i landet. I 2011 ble det også opprettet et historisk selskap som kan kontaktes på e-post: selskapet@frelsesarmeen.no

Bibeltekst til andakt : Matt. 10, 42: Et beger kaldt vann.

Frelsesarmeens slagord

2.del: SÅPE



Frelsesarmeen har fra første gang det ble skrevet i Frelsesarmeens internasjonale årbok i 1928, blitt kjent over hele verden for slagordet: Suppe, såpe og frelse. Det var den berømte marsjkomponisten John Philip Sousa som etter et møte med grunnleggeren William Booth sa: «Generalen forklarte meg hvordan Frelsesarmeen håndterer de menneskene som er utslåtte i våre samfunn, og dette kan uttrykkes i de 3 (på engelsk) S'er; først suppe, dernest såpe og til slutt frelse».

Ideologien som Frelsesarmeen bygger på kalles gjerne "salvasjonisme" og oppsummeres i nøkkelbegrepene "*Suppe, såpe og frelse*". Den amerikanske psykologiprofessoren Abraham Maslow beskrev på 1950-tallet tankegangen om at mennesket har behov på ulike nivåer, fra de mest grunnleggende til behov for selvrealisering. "[Maslows behovspyramide](#)" har dermed sterke likhetstrekk med Frelsesarmeens tankegang, men William og Catherine Booth utviklet tankesettet allerede på 1860-tallet: Mennesket er mer enn sjel, og det må få praktiske konsekvenser for arbeidet.

Såpe – handler om verdighet, inkludering og selvrespekt. For å møte disse behovene kan man tilby jobb, nettverk, vennskap eller en søndagsmiddag.

- 1. Invitér en frelessoldat eller offiser** som kan ha et foredrag om Frelsesarmeen og såpe.
Fokus på:
 - Såpe som teori for FAs arbeid.
 - Såpe i fysisk, psykisk, sosialt og åndelig lys.
- 2. Såpe i praktisk arbeid i FA.**
 - Historisk og nåtidig.
 - Eksempler fra andre land.
 - Historier fra Norge.
- 3. Her og nå i vårt korps.**

4. **Lag et «tanketorg»** samlet eller i små grupper der dere diskuterer hva «såpe» kan bety for dere. Hva kan hver enkelt bidra med? Kan vi som gruppe gjøre noe? Kan vi bidra med noe i vårt korps? Dette betyr ikke at dere skal sette i gang en ny gruppe eller forplikte dere over lang tid, men det er sikkert noe dere kan bidra med av og til. Noen ideer å tenke på og snakke om:
- Invitere noen som trenger et sosialt nettverk til vår gruppe.
 - Be din innvandrernabo på kaffe.
 - Lage en spesiell vennskapskveld i gruppen vår.
 - Kontakte organisasjoner eller offentlige etater som arbeider blant mennesker med spesielle behov, f.eks. utviklingshemmede, fysisk handikappede, innvandrere osv. og spørre om de er interessert i samarbeid. Det kan bestå i noe så enkelt som å åpne vår gruppe for disse menneskene og ønske dem spesielt velkommen.

Ressurser

- Det finnes mye stoff på Frelsesarmeens nettside: www.frelsesarmeen.no.
- På hovedkvarteret er det også et historisk arkiv og et museum.
- Bestill et eksemplar av Frelsesarmeens verdibok til alle medlemmene i gruppen. Den er utmerket å gjennomgå og snakke om.
- Det finnes historiebøker om Frelsesarmeen på bibliotek rundt om i landet.
- I 2011 ble det også opprettet et historisk selskap som kan kontaktes på epost: selskapet@frelsesarmeen.no

Bibeltekst til andakt:

Mark. 12, 41 – 44: Den fattige enken

Frelsesarmeens slagord

3.del: Frelse



Frelsesarmeen har fra første gang det ble skrevet i Frelsesarmeens internasjonale årbok i 1928, blitt kjent over hele verden for slagordet: Suppe, såpe og frelse. Det var den berømte marsjkomponisten John Philip Sousa som etter et møte med grunnleggeren William Booth sa: «Generalen forklarte meg hvordan Frelsesarmeen håndterer de menneskene som er utslåtte i våre samfunn, og dette kan uttrykkes i de 3 (på engelsk) S'er; først suppe, dernest såpe og til slutt frelse».

I likhet med verdens store kristne kirkesamfunn, baserer også Frelsesarmeens teologi seg på bekjennelsesskriftene fra kristendommens tidlige dager. De apostoliske, nikenske og athanasianske trosbekjennelsene har videre blitt supplert av elleve læresetninger som uttrykker Frelsesarmeens perspektiv på disse bekjennelsene.

Det er særlig to særpreg ved Frelsesarmeens teologi. Det ene er vektleggelsen av at frelsen ikke er avhengig av ytre handlinger. Det andre er vektleggingen av å med ens individuelle skaperplan og Jesus som forbilde; kalt helligjørelse.

Frelse – uttrykker Guds grenseløse og livsforvandlende kjærlighet gjennom Jesus. Frelsesarmeen tror at hver den som vil, kan bli frelst – kristen – og oppdage Guds individuelle plan.

- 1. Invitér en frelessoldat eller offiser** som kan ha et foredrag om Frelsesarmeen og frelse. Fokus på:
 - Frelse som teori for Fas arbeid.
 - Frelse i fysisk, psykisk, sosialt og åndelig lys.
- 2. Frelse i praktisk arbeid i FA.**
 - Historisk og nåtidig.
 - Eksempler fra andre land.
 - Historier fra Norge.
- 3. Her og nå i vårt korps.**
- 4. Bruk Frelsesarmeens trosartikler** som utgangspunkt for samtale om hva frelse er og hva det betyr for hver enkelt av oss i gruppen.

Frelsesarmeens trosartikler

1. Vi tror Det gamle og Det nye testamentet i Den hellige skrift er inspirert av Gud, og at bare de gir den guddommelige rettesnoren for kristelig tro, lære og liv.
2. Vi tror det er bare en Gud, som er absolutt fullkommen, som har skapt, oppholder og styrer alle ting og er det eneste rette formålet for religiøs tilbedelse.
3. Vi tror det er tre personer i guddommen: Faderen, Sønnen og Den Hellige Ånd. De er ett i vesen og like i makt og ære.
4. Vi tror at i Jesu Kristi person er guddommelig og menneskelig natur forent, så han er både virkelig og sann Gud og virkelig og sant menneske.
5. Vi tror de første foreldrene våre ble skapt i en uskyldstilstand, men at de ved ulydigheten sin tapte renheten og lykken. Som følge av fallet deres er alle mennesker blitt helt igjennom fordervede syndere og således gjenstand for Guds vrede.
6. Vi tror den Herre Jesus Kristus ved sin lidelse og død har tilveiebrakt forsoning for hele verden, så alle som vil kan bli frelst.
7. Vi tror anger for Gud, tro på vår Herre Jesus Kristus og gjenfødelse ved Den Hellige Ånd er nødvendig for å bli frelst.
8. Vi tror vi blir rettferdiggjort av nåde ved å tro på vår Herre Jesus Kristus, og at den som tror, har vitnesbyrdet om det i seg selv.
9. Vi tror en stadig må lyde og tro på Kristus for å forbli frelst.
10. Vi tror alle troende har rett til å bli «hellige» ... helt igjennom, og at «ånd, sjel og legeme» kan bli «bevart uskadd, så dere kan være uklanderlige når vår Herre Jesus kommer» (1. Tess. 5, 23).
11. Vi tror sjelen er udødelig, at legemet skal stå opp igjen, at det blir holdt en alminnelig dom ved verdens ende, at de ugudelige går evig fortapt, og at de rettferdige blir evig salige.

Bibeltekst til andakt:

Apg 4, 12: Ikke frelse i noen annen.

Oppmuntringens kunst



Vi mennesker er ikke skapt til å leve alene, vi trenger hverandre. Spesielt når vi opplever vanskeligheter eller har det tungt på en eller annen måte er det veldig viktig at en eller flere mennesker er der for oss, trøster, hjelper, oppmuntrer og kanskje veileder oss. Slik er det for oss alle, både store og små, gamle og unge. Noen ganger er det jeg som trenger oppmuntring, andre ganger er det deg. Og det som er så flott er at selv om vi selv ikke er helt hundre prosent på topp, så kan vi allikevel være noe for en annen. Hvordan kan vi så rent konkret og praktisk gjøre dette? Vi verken kan eller skal være hverandres terapeuter, men hverandres medmennesker.

1. **Sett dere ned sammen** og lag et tenketorg – idétorg der alle deler med hverandre hva dere mener kan gjøres for å oppmuntre hverandre i vanskelige tider. Sitt gjerne i små grupper. Husk at dette skal dreie seg om små ting. Lag en liste over de idéene dere kommer frem til. For eksempel:
 - Skriv et oppmuntringskort med noen gode ord til den som strever. Det er ofte lettere å uttrykke noen kjærlige, varmende ord når vi skriver dem enn når vi skal si dem.

2. **Fortell hverandre gode historier** om enkle ting som du har gjort som en oppmuntring for noen, eller hva noen har gjort for deg som gjorde deg godt og hjalp deg i vanskelige tider.

3. **Her er noen eksempler** på enkel oppmuntring som dere kan snakke om.
 - Bare være til stede. Se et eksempel i 4.kulepunkt
 - Berøringstrøst. Her skal man være forsiktig og ikke tråkke over grensene for den andres private sfære. Noen liker fysisk kontakt, andre er ikke så komfortable med det. Vær forsiktig og prøv deg frem. Det blir bedre og lettere når man blir trygge på hverandre.
Man kan for eksempel:
 - ✓ Omfavne og gi en klem
 - ✓ Klappe på hånden, rygg eller kinnet
 - ✓ Stryke over håret eller hånden
 - ✓ Kysse på kinnet
 - Gjøre noe konkret, bake kake, plukke en bukett blomster og gi, klippe plen, måke snø, passe barn, følge til lege.
 - ✓ Ikke bare si «Hvis det er noe jeg kan gjøre så bare si ifra». Når man har det vondt er det veldig vanskelig å ta kontakt og si at man trenger hjelp. Vær konkret og si heller: «Trenger du hjelp til å måke vekk snøen foran huset ditt så gjør jeg det gjerne».
 - Vær klar over kraften i det talte og skrevne ord, det vi uttaler berører og påvirker den andre sterkt. Snakk sammen om hvordan gi

- ✓ oppmuntring
- ✓ trøst
- ✓ håp
- ✓ medfølelse
- ✓ medlidenhet
- ✓ empati
- ✓ kjærlyghet

4. **Et eksempel** på en enkel måte å oppmuntre, hjelpe og trøste: For en del år siden var jeg veldig syk og lå til sengs mesteparten av dagen i lang tid. Jeg klarte ikke å snakke, ikke lese, ikke høre radio eller se tv, kort sagt; jeg måtte ha hjelp med alt. På den tiden bodde vi i en stor boligblokk, og en av mine eldre naboer gjorde følgende: Hun kom, ba om en stol og satte seg ved siden av sengen der jeg lå med lukkede øyne. Så satt hun bare der i 1/2 til 1 time, oftest uten å si et ord. Hun bare la sin hånd på armen min av og til, klappet meg litt på kinnet, men ellers satt hun bare der og ba for meg inni seg. Så gikk hun, men kom igjen noen dager etter. Det var for meg som å ha en engel på besøk. Når jeg av og til åpnet øynene et øyeblikk så var hun der, så trygg, kjærlig og rolig. Hennes besøk ble en viktig del av min vei til å bli frisk.

5. **Sett dere sammen to og to** og øv dere på noe av det dere har snakket om. For eksempel
- Si noe godt til den andre
 - Skriv et oppmuntringskort til hverandre
 - Gi berøringstrøst.

Bibeltekst til andakt:

2 Kor 1, 3 – 7 Gud trøster oss slik at vi kan trøste andre.

Fadderbarnsprosjekt i vår gruppe?



Over store deler av verden finnes det mennesker som trenger støtte og hjelp. Frelsesarmeen har mange hjelpeprosjekter i de landene som vi arbeider. Noen av dem støttes ved en fadderordning, for eksempel:

- Barnehjem og hjem for småbarn som er rammet av hiv/aids.
- Dagsentra som barna kommer til før og/eller etter skoletid.
- Førskoler, grunnskoler, videregående skoler.
- Skoler for blinde og svaksynte. Skoler for fysisk handikappede barn og unge. Integreert senter for både funksjonsfriske og funksjonshemmede barn og unge.
- Internat for skoleelever.

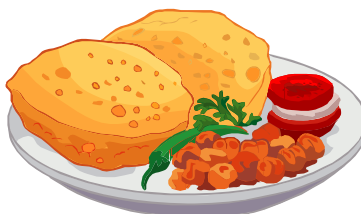
Hvis alle i vår gruppe gir litt hver gang er dette kanskje noe vi kan engasjere oss i. Vi kan være med å gi mennesker en ny og bedre fremtid. Sammen kan vi klare det.

- Det finnes mye informasjon på Frelsesarmeens nettsider under Frelsesarmeens arbeid og Fadderordning. Dersom det er mulig så inviter en person som vet noe om dette, for eksempel fra nabokorpset, eller noen som selv har et fadderbarn i FA. Hvis ikke, så gi noen ansvar for å finne ut mest mulig. Man kan få god hjelp ved å ringe Hovedkvarteret, seksjon for Misjon og Bistand.
- De finnes både brosjyrer og informasjonsbrev (som sendes ut til fadderne) som kan fås tilsendt ved henvendelse til Frelsesarmeens seksjon for Misjon og Bistand.
- Frelsesarmeen praktiserer såkalt gruppefadderskap, det vil si at man ikke får tildelt et spesielt barn som man støtter, men man støtter et prosjekt.
- På nettsiden finner du oppdaterte historier om prosjektene og hva det betyr for barna og de unge. Der finner du også oversikt over hvor FA i vårt territorium har fadderprosjekter.
- Du finner Frelsesarmeens fadderordnings nettsider på

Bibeltekst til andakt

Sal 82,3-4: Hjelp fattige og farløse!

Matlagingskveld



Det er veldig populært med matprogrammer på TV, det selges enorme mengder kokebøker og mange er opptatt av kosthold og helse. For mange, både unge og voksne i dag er det ikke en selvfølge at man kan lage mat. Det spises veldig mye ferdigmat og mat fra boks og pose i hjemmene. Derfor kan en kveld der man lager et måltid fra grunnen sammen være en god idé.

1. **Inviter et menneske som er god til å lage en eller annen type mat.** Det behøver ikke være en kokk. For eksempel kan en fra et annet land være en spennende idé. På den måten kan de som kommer lære noe helt nytt. Men ellers kan en helt alminnelig god «hjemmekokk» være fint. Kanskje en som har en spesiell rett som vedkommende er god til å lage.
2. **Alle deltakerne trenger ikke hver sin komfyr,** men det må være noenlunde gode fasiliteter, f.eks. en komfyr + noen kokeplater. Men noen kan skrelle grønnsaker, noen skjære opp, noen ordne med kjøtt eller fisk etc.
 - Pass på at dere ikke bryter loven når det gjelder å lage mat fra bunnen. De færreste korpskjøkken har godkjenning til det. Men det er mulig å lage en «demonstrasjonsmiddag» som ikke skal selges eller gis ut til mange mennesker.
3. **Kjøp inn ingredienser på forhånd** slik at det blir mat til alle. En god plass for å kjøpe rimelig, eksotiske ting er de såkalte «innvandrerbbutikkene»:
 - Lag kopier til alle av oppskriftene dere skal bruke. Det er også lurt å ha blyant og papir til alle slik at man kan lage sine egne notater.
4. **Den som skal undervise må forklare godt** hva og hvordan det skal gjøres. Kanskje en trådløs «musemikrofon» er lurt å ha.
5. **La også noen av deltakerne dekke et hyggelig, pyntet bord** med lys, blomster, servietter og andre dekorasjoner.

Bibeltekst til andakt:

Luk. 15, 11 – 32: Den bortkomne sønnens hjemkomst ble feiret med en fest med mat og drikke.

Skjønnhet og fokus på det ytre



Påstand: I vår tid er det viktigste å være vakker, for ikke å si perfekt i det ytre. Vi kan nevne i fleng; slankekurer- og operasjoner, plastisk kirurgi, make-up, klesmoter, statusutdanning- og jobb, eget hus, hytte, båt og bil, bare for å nevne noe. Alt det som kan sees av andre mennesker er kjempeviktig, og det de fleste strever mot og lever for. Lite snakkes det om de indre verdier, om indre skjønnhet og idealer, for eksempel; trofasthet, gavmildhet, nestekjærlighet, måtehold og godhet. Hva slags idealer og fokus ønsker vi å ha og formidle til barn og unge, til våre medmennesker?

1. **Bestill Frelsesarmeens Verdibok** eller se den på www.frelsesarmeen.no/perleportalen .
Bruk boka som innledning til en samtale/diskusjonskveld.

Her er noen temaer som kan være aktuelle:

- Den etiske og moralske siden, samt problemer som oppstår ved å fokusere på ytre ting. F.eks. barn som slanker seg, unge som mister selvtilliten, voksne som skjuler at de ikke har råd til «alt».
- Likeverd for alle uavhengig av rase, tro, fysisk og psykisk helse. F.eks. Har fosteret noen rettigheter i vårt samfunn?
- Like rettigheter, å behandle alle med samme respekt og verdighet. Hva gjør vi med underliggende følelser i møte med de som er «annerledes»?

2. **Inviter noen i korpset** eller fra en annen organisasjon som driver sosialt/diakonalt arbeid til å komme for å holde et foredrag om dette emnet.

Bibeltekst til andakt:

Ordsp 4,23 Bevar ditt hjerte....

Integrering av handikappede



Det er et sterkt fokus på at de som er handikappet på et eller annet vis i vårt samfunn i dag, ikke skal utestenges fra aktiviteter, men integreres og gis muligheter på like fot med alle andre. Vi bør som korps, grupper og enkeltmennesker ha mere fokus på dette. Hvis vi tilrettelegger for dem som har et handikap så vil det bli enklere for alle.

1. **Inviter en som selv er handikappet til å informere på et møte.** Ta kontakt med Norges Handikapforbund på ditt sted, www.nhf.no.
2. **Møtet kan ha forskjellig fokus.** Aktuelle temaer kan være:
 - Handikap og hindringer i mellommenneskelige forhold. Hvor ligger problemene?
 - Vanskeligheter med å delta i møter, gudstjenester og samlinger i menigheter og korps på grunn av handikap – hva kan gjøres?
 - Hva betyr hjelp til selvhjelp?
 - Informasjon om BPA = Borgerstyrt personlig assistanse.
3. **Legg opp til samtale** og gi anledning til å stille spørsmål. Husk på å legge til rette slik at den som skal ha foredraget ikke blir forhindret av trapper el.likn.
4. **Bestill brosjyrer til utdeling**, som omhandler emnet dere skal snakke om. Norges Handikapforbund har mange gratis brosjyrer. Kan bestilles via nettsiden deres eller pr. telefon.
5. **Handikapnytt** er Norges Handikapforbunds blad. På bladets nettside finnes tidligere nr. og mange artikler som kan lastes ned og skrives ut for å brukes i møtet.
6. **Dere finner mer** om Borgerstyrt personlig assistanse på nettsidene til Uloba www.uloba.no. Man kan også ringe dem for mer informasjon, brosjyrer osv.

Bibeltekst til andakt:

1 Kor 1, 26 – 31

Et fargerikt fellesskap?



Norge er blitt et samfunn der mennesker fra alle verdens land, kulturer, raser og religioner bor sammen. Noen er arbeidsinnvandrere, noen flyktninger og andre asylsøkere. Uansett hvor vi bor eller hvem vi er treffer vi disse menneskene i vår hverdag; i butikken, hos legen, på gaten - de er våre naboer. Men hvor mange av oss har kjente og venner som kan regnes med i denne kategorien? Og har vi gjort noe for at disse kan kjenne seg velkomne og få tilhørighet i vårt korps, i vår gruppe?

1. Kontakt noen som kan holde et innlegg om «våre nye landsmenn» og gi tips om hva vi kan gjøre. Mange organisasjoner er også interessert i samarbeidsprosjekter. Her er noen mulige:

- KIA = Kristent Interkulturelt Arbeid. De finnes over store deler av landet og har mye kompetanse og erfaring når det gjelder å integrere fremmedkulturelle i menigheter. <http://www.kianorge.no/>
- Røde Kors driver omsorgsaktiviteter. De jobber mot sosial ekskludering, herunder Integreringsarbeid. <http://www.rodekors.no/>
- I de større byene finnes det som regel et felles råd for innvandrersorganisasjoner som kan kontaktes. Kommunene har plikt til å gi undervisning i norsk for voksne innvandrere og kan informere.
- Frelsesarmeens Sosialavdeling har erfaring i å arbeide mot innvandrere, blant annet Seksjon for velferd og utvikling. Her kan du få informasjon og tips. www.frelsesarmeen.no
- Hvis det finnes et asylsøker mottak i nærheten kan dere kontakte ledelsen der og spørre om de er interessert i et samarbeidsprosjekt. Dette er blitt gjort av Frelsesarmeen før, med gode resultater for begge parter.
- Ikke vær redd for språkbarrieren, man kommer langt med godvilje og menneskelig omtanke for dem som kommer. Får man til et samarbeid kan kanskje samarbeidspartner eller andre stille med hjelpere som kan tolke.

2. Ta imot innvandrerne som ressurser for vårt korps og vår gruppe, involver dem, be dem om hjelp. Ikke se på dem bare som noen som vi skal hjelpe.

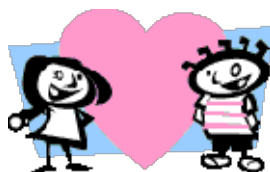
- Trenger dere hjelp til å ta vare på de nye, så ta inn frivillige som ønsker å gjøre en innsats for Frelsesarmeen, men som ikke nødvendigvis er medlemmer. Disse vil også bli en del av gruppen bare ved at de er der og gjør en innsats.

3. **Søk om økonomisk støtte** til et eventuelt prosjekt eller et arrangement. Det finnes forskjellige slags prosjektmidler og frie midler som det kan søkes om. For eksempel i
 - Både din kommune og ditt fylke. Tilskuddsmidler til frivillige organisasjoner for å drive flerkulturelle aktiviteter og prosjekter. Se deres nettsider eller ring og spør.
 - Diverse fonds og legater www.legatsiden.no *Legathåndboken gis ut hvert år med oppdaterte opplysninger om fonds og legater man kan søke på.* www.legathandboken.no
 - Integrerings- og mangfoldsdirektoratet <http://www.imdi.no/>
 - Vil dere gjøre noe for unge innvandrere, Landsrådet for norske barne- og ungdomsorganisasjoner. <http://www.lnu.no/>
 - Spør lokale kjøpmenn om støtte i form av mat, leker, klær eller annet som dere trenger.
 -
4. **Snakk med og spør foredragsholder om hva det er behov for**, hvordan man best kan lage et arrangement og hvordan invitere innvandrere.
5. **Lag til et møte der dere prøver ut et av forslagene** som dere har lært om og blitt enige om å forsøke. Gjør det enkelt og tenk løsningsorientert. Dette vil nok kreve litt mer forberedelser enn til et vanlig møte, men kan gi flotte resultater i form av nye mennesker som kommer.

Bibeltekst til andakt:

3 Mos 19,34: Hvordan Gud vil vi skal behandle innflyttere.

Barneoppdragelse



Det er stadig blitt vanskeligere å være foreldre og skulle oppdra barn i vårt samfunn. Samfunnet fylles mer og mer med ting som barn blir opptatt av, så som mobil, internett osv. Alle disse tingene kan skape konflikter i forhold til hjem, skolearbeid osv. Trenden synes å være at barn mer og mer skal ha sitt å si og bestemme over sitt eget liv i mye større grad enn før.

1. **Inviter en fagperson** som kan holde et innledende innlegg om barneoppdragelse. Det kan f.eks. være en pedagog som er ansatt i barnehage eller skole. Etter innlegget må det åpnes for diskusjon enten i plenum eller grupper. Temaer som kan tas opp til diskusjon er:
 - Hvilke utfordringer har vi som foreldre i dag? Gå dypere inn i temaer som
 - ✓ Grensesetting
 - ✓ Barnets medbestemmelse
2. **Se på konkrete problemer** som f.eks.
 - Leggetid og søvn, matinntak, hva og hvor mye skal barnet få av saker og ting osv.
 - ✓ Praktiske problemer og løsninger
 - ✓ Rutiner og fasthet
3. **Hva er normalt og når skal vi søke hjelp for barnet?**
 - Hva kan jeg gjøre når jeg har «prøvd alt» og det ikke nytter?
 - ✓ Kurs for foreldre
 - ✓ Kommunens hjelpetiltak
4. **Barn med spesielle behov.** Handikappede, psykisk utviklingshemmede, kronisk syke.
 - Hvilke rettigheter har man og hvilke problemer kan vi møte?
 - ✓ Hvem kan informere om rettigheter
 - ✓ Hvordan kjempe for ditt barn

Dere kan selvsagt snakke om andre aktuelle temaer når det gjelder barneoppdragelse. Kanskje det er noen av mødrene som har spesielle ting som de ønsker å ta opp.

Bibeltekst til andakt:

Matteus 18, 1-4: Hvem er den største i himmelriket?

Alderdom i vår kommune



En ting er alltid sikkert i livet – hvis vi får leve så blir vi eldre. I vårt land er det slik at flere og flere blir eldre og eldre og de fleste beholder også en god helse høyt opp i alderdommen. Men endringer skjer i kroppen og sinnet i løpet av livet. Vi gjennomgår mange ting, både gode og vanskelige. Alt dette gjør at mange får behov for hjelp på sine eldre dager, enten for en tid eller permanent. Hvordan står det til i din kommune? Hvilke rettigheter har du, hva slags hjelp kan du få når du trenger det?

1. **Inviter en som er ansatt i kommunens helse- og omsorgstjeneste**, enten i administrasjonen eller i pleien. Dersom det er vanskelig å få noen som er i arbeid til å komme, kan dere be tips til hvem dere kan invitere, kanskje en tidligere ansatt/pensjonist og invitere vedkommende.
 - Bli enig med vedkommende om hva dere ønsker informasjon om.
 - Bruk god til på spørsmål fra de som er til stede.
2. **Be kommunen om å få noen aktuelle brosjyrer** og del dem ut.
3. **Lag til en liten «bordkonferanse»** for alle deltakerne der følgende emne diskuteres:
 - Hvordan ønsker du at din alderdom skal se ut dersom du blir hjelpetrengende?
 - ✓ Vil du helst bo hjemme, selv om du er alene?
 - ✓ Ønsker du at kommunen eller private skal hjelpe deg?
 - ✓ Syns du det er greit at du må betale for noen tjenester?
 - ✓ Ville det være fint om kommunen hadde frivillige til å f.eks. følge deg til lege hvis du trengte det?
 - ✓ Flere spørsmål er aktuelle og vil sikkert komme opp.
4. **Server gammeldags mat** denne dagen, for eksempel.
 - Havregrøt kokt på vann med sukker og surmelk til drikke.
 - Grovbrød med gammeldags pålegg.
 - ✓ Kokt egg i skiver med gaffelbit/ansjos.
 - ✓ Gul ost med halve druer til pynt.
 - ✓ Leverpostei med agurkskive.
 - ✓ Spekepølse og eggerøre.

Bibeltekst til andakt:

Jes. 46, 1 – 4: Herren er alltid den samme

Et annerledes liv



Major Alida M. Bosshardt med dronning Beatrix av Nederland

Denne frelsesoffiseren ble født i 1913 og døde i 2007. Hun ble kjent og elsket over hele Nederland for hennes arbeid i Frelsesarmeen. Under den 2. verdenskrig tok hun seg av og hjalp mange barn så de overlevde krigen. Etterpå startet hun arbeid i Amsterdams «røde-lykt-distrikt» der hun hadde et senter som hun ledet i 40. Dit kom rusavhengige, prostituerte og hjemløse. Hun fikk flere utmerkelser for sitt arbeid og i 1968 ble hun utnevnt til oberstløytnant. Men hennes kjæleavn var hele livet; majoren. Hun ble også kjent for 2 livsmottoer som hun virkelig levde etter: 1) «Jeg er i Guds tjeneste for å tjene menneskene. All ære går til ham, ikke meg.» 2) «En sulten mage har ingen ører så den kan høre evangeliet.» Mer om henne på internett. metroyouthnetwork.com, søk på navnet.

1. **Bruk Alida Bosshardts historie** eller en av de følgende forslag og lag en kveld der dere fokuserer på å leve et annerledes liv i tjeneste for Gud.
 - Kommandør Haakon Dahlstrøm. Boken om hans liv:» Jeg er ingen blomst» av Emil Skartveit. Lunde Forlag.
 - Brigader Anna Lien. Boken om hennes liv:» Jeg skal kikke etter deg» av Tarje Noraberg. Lunde Forlag.
 - Mamma Haiti, major Anne Kristine Herje. Boken om hennes liv: «Med håp for Haiti.» Hermon Forlag.

2. **Ha en innledning** om den personen det skal fokuseres på.
 - Lag 5-6 fordypningsspørsmål som skal snakkes om i grupper, for eksempel:
 - ✓ Hvorfor tror dere denne personen valgte det livet han/hun gjorde?
 - ✓ Var dette et meningsfullt og godt liv?
 - ✓ Finnes det en verdi i å velge bort noe i livet til fordel for noe annet?
 - ✓ Hva må du ta hensyn til i din måte å leve på?
 - ✓ Kan vi lære noe av den måten denne personen levde på?
 - ✓ Hva slags liv ville du levd hvis du skulle velge?
 - ✓ Når du står ved ditt livs slutt, hva tror du da vil være viktig at du har gjort og ikke har gjort?

3. **Snakk sammen i plenum** om hva gruppene har kommet frem til.

Bibeltekst til andakt:

Matt. 19, 16 – 22. Vil du være helhjertet?

Integrering og mangfold



I vårt samfunn er det mye snakk om og fokus på at vi alle skal være like og at vi alle hører til og skal få være en del av samfunnet. Dette er fine ord, men dessverre opplever mange mennesker, både gamle og unge at det er langt igjen før dette er sant for dem. Mange opplever utstøtelse og diskriminering fra fellesskap som burde være for alle, for eksempel arbeidslivet og skolen. Noen blir satt utenfor på grunn av hudfarge, handikapp, fordi de har feil navn, er for intelligente eller for gamle osv. Bør vi kjempe for at samfunn der alle alltid skal ha samme muligheter overalt og til alle tider? Eller er det slik at for at alle skal bli integrert og få muligheter så må vi behandle folk forskjellig fordi vi faktisk alle sammen er forskjellige? Skal vi la interessegrupper, religiøse menigheter, politiske partier og andre grupperinger få beholde sine meninger, sin tro og sin måte å leve på? Eller bør alle bli mer og mer like, tro det samme, mene det samme og leve sitt liv på samme måte for at vi alle skal kunne leve sammen som et samfunn?

1. **Inviter en gruppe mennesker** som er litt «annerledes», for eksempel

- En innvandrerforening
- En eldreklubb
- En handikappforening
- En forening for alvorlig syke

2. **Be dem fortelle** fra sine opplevelser i vårt samfunn.

- Kjenner de seg behandlet som likeverdige når det gjelder f.eks?
 - ✓ Skole
 - ✓ Arbeid
 - ✓ Lokalsamfunn
 - ✓ Menighet/kirke
- Hvilke problemer har de opplevd når det gjelder dette?
- Hvordan ønsker de å bli behandlet?
- Diskuter!

Bibeltekst til andakt:

Jak. 2, 1 – 13: Dere kan ikke forskjell på folk

Trygghet i nærmiljøet



Å kjenne seg trygg er et av de mest grunnleggende menneskelige behov. I følge den russisk-amerikanske psykologen Abraham Maslows berømte behovspyramide kommer behovet for trygget like etter behovet for luft, mat og drikke, søvn, varme og husrom. Det er derfor ikke å undres over at vi vurderer hvor vi bør gå og reise, når og hvordan for at det skal være tryggest mulig. Men har vi tenkt på og vet vi nok om: Hvordan er våre trygghetsbehov ivaretatt i vårt nærmiljø? Er det gode fortau, sikre overganger på veiene, trygt å gå på gata etter mørkets frembrudd? Hvordan skal vi forholde oss for ikke å bli overfalt, hva med innbrudd i våre hjem? Det er viktig og nødvendig å vite en del om hvordan vi skal forholde oss i vårt nærmiljø for mest mulig å unngå farer og være trygge.

1. **Inviter en som er ansatt i politiet** eller lensmannsetaten. Gjerne en pensjonist.
 - Be vedkommende om å snakke om hvordan man bør forholde seg i nærmiljøet for å være tryggest mulig:
 - ✓ Som fotgjenger – dags og kveldstid
 - ✓ Som bilist – parkering, ved ulykker, sykdom etc.
 - ✓ I hjemmet – dører/vinduer, oppbevaring av verdisaker etc.
 - ✓ Andre aktuelle områder vedrørende trygghet- nødhjelp/telefonnr. etc
 - Åpne for spørsmål.
 - Spør på forhånd om politiet har noe skriftlig materiale om emnene som kan deles ut.
 - ✓ Lag eventuelt et referat fra møtet med notater av de viktige tingene som kom fram. Referatet kan kopieres og deles ut på neste møte som en huskeliste.

Bibeltekst til andakt:

Jes. 12, 2: Jeg er trygg og frykter ikke.

Ungdomstid – historisk og nåtid



For ca. 2450 år siden sa Sokrates hva han virkelig mente om ungdommen da til dags. ”Ungdommen nå for tiden foretrekker luksus. De har dårlige manerer, forneker autoritet, har ingen respekt for eldre mennesker og prater når de egentlig burde arbeide. De unge reiser seg ikke opp lenger når eldre folk kommer inn i værelset. De motsier foreldrene sine, skryter i selskaper, sluker søtsaker når de sitter ved bordet, legger beina over hverandre og tyranniserer sine lærere.” Livet som ungdom har forandret seg mye opp gjennom tidene, men kanskje ikke så mye som vi tror? Dette temaet kan dere behandle både seriøst og med et lite skråblikk og humor.

1. **Det finnes kommunale Ungdomsråd og Eldreråd i alle norske kommuner.** Inviter en representant fra begge rådene til å komme og behandle dette emnet. En ungdom og en eldre fra vårt eget korps er også gode representanter.
 - Start med at den eldste snakker om sin ungdomstid, både positive og negative ting, humor og alvor.
 - ✓ Stikkord: Skole, fritidssysler, arbeid, klær, hobbyer, forhold til de voksne, problemer og utfordringer etc.
 - La så ungdommen fortelle om sin hverdag i dagens samfunn.
 - ✓ Stikkord: Noe av det samme som ovenfor, men også; utfordringer og problemer som dagens ungdom møter og som ikke eksisterte før.
 - Lag så til en paneldebatt. La alle som er til stede komme med reaksjoner på det som er fortalt.
 - ✓ Diskuter hva som er fordeler og ulemper både før og nå. Var alt bedre for ungdommer i gamle dager? Er alt virkelig bedre nå?

Bibeltekst til andakt:

Fork. 11, 7 – 10: Om mennesket får leve i mange år, skal han glede seg over dem alle.

Økonomistyring i mitt liv



Penger er noe vi alle trenger for å kunne leve og fungere i vårt samfunn. Mange her i landet har rikelig med penger, men mange har det også trangt enten i en periode eller kanskje hele livet. For mange av dem som må leve på trygd eller pensjon er det ikke lett å få pengene til å strekke til. Det kan også være andre årsaker til at man har økonomiske problemer, for eksempel store lån, oppsigelse på jobben osv. Det er vondt å ikke ha råd til det som her i landet regnes for å være normale ting, for eksempel en tur på kafé, gaver til jul og fødselsdager, la barna gå på kino eller være med på andre fritidsaktiviteter. Hvis vi er i en vanskelig og uoversiktlig økonomisk situasjon er det smart å søke hjelp og få veiledning av en som kan det med privat økonomistyring. Livet blir mye lettere når man har orden på økonomien.

1. **Snakk med din lokale bank** eller ditt NAV-kontor og spør om de har noen som kan komme og holde et foredrag om dette emnet. NAV har plikt til å gi rådgivning til alle som ikke klarer sine økonomiske forpliktelser. En pensjonert bankansatt er også en ypperlig person til å snakke om dette. Be om info når det gjelder følgende områder:
 - Gjeld, kreditt og lån.
 - Bolig.
 - Bank, telefon, strøm, bensin, forsikringer etc.
 - Sparing og smarte innkjøp.
 - Krisehjelp og hjelpetiltak.
 - Hvordan og hvor søke hjelp?
2. **Se mer på**
 - okonomiguident.no
 - husbanken.no
 - dinside.no/okonomi
 - dinepenger.no
3. **Bruk god tid på spørsmål fra deltakerne.**

Bibeltekst til andakt:

Fork. 5, 7 – 19: Om å være rik i

Å be til Gud – kan jeg det?



Å be til Gud ser ut til å være grunnleggende i vår menneskenatur. De fleste har en eller annen gang i sitt liv bedt, enten de er troende eller tvilere. Når vi er i nød, vanskelige situasjoner, er redde, usikre, sørger eller gråter, når vi er glade og tilfredse– kan vi be til Gud. Vi kan også be ellers, ja når som helst og hvor som helst. Bønn er ikke noe som er forbeholdt spesielt interesserte eller spesielt troende mennesker. Å be er noe **du** kan gjøre.

1. **Et menneske som har bønneerfaring** er fint å invitere til dette. Det behøver nødvendigvis ikke å være en som er så gammel. En ungdom som har erfaring med og er åpen for gamle og nye måter å be på er veldig bra.
 - Ha en innledning med litt grunnleggende om bønnens vesen.
 - ✓ Hva er bønn?
 - ✓ Hvordan be?
 - ✓ Hvem skal vi be til?
 - ✓ Hvem kan be?
 - ✓ Finnes det en bønnemetode som garanterer svaret?
 - Del bønnesvar med hverandre, lettest i små grupper.
 - Lag et ark med små bønner og la gruppene be disse bønnene sammen. Enten alle på en gang, eller en og en.
 - Bruk en vekselbønn i hele gruppen og/eller lag en bønnevandring.
2. **Du finner mye hjelp på internett, frelsesarmeen.no/perleportalen.**
 - Under *Frelsesarmeens arbeid*, kvinner og *Hjem og familie* finner du **Ressurser** der du finner **Bønneopplegg**.
 - Ytterst til høyre på FAs nettside finner du også ressursbank for **Åndelig Utvikling** med mye hjelp til personlig bønn.
 - Det finnes også mye godt om bønn på andre menigheters nettsider. Men husk at bønn ikke er trylleformularer.

Bibeltekst til andakt:

Apg. 16, 16 – 34: I fengslet lød lovsang og bønn