

Studiemateriale til boken

Tanker om tro for travle foreldre

SKREVET AV: ANNA RUNESSON | ILLUSTRASJONER: PER GYLLENÖR

FORLAG: IKO-FORLAGET, 2024

OVERSETTER: ANDREAS KRISTIANSEN

Å dele tro og liv

Velkommen til samtaleopplegget for boken

Tanker om tro for travle foreldre. Å bli forelder er en omveltende opplevelse som påvirker hele livet. Plutselig blir hverdagen fylt av alle mulige slags opplevelser, utfordringer og spørsmål. Livet blir annerledes, og man begynner kanskje å tenke i nye baner om meningen med livet, kjærligheten og framtiden. Perioden som forelder kan derfor være en fin tid å fordype seg i spørsmål om tro og liv.

Dette samtaleopplegget er et forslag til utgangspunkt for en gruppe der dere kan dele både konkrete erfaringer som foreldre og egne tanker om tro og åndelighet. Bokens forfatter er selv forelder og jobber som prest. I løpet av bokens 32 korte kapitler får dere tanker om hvordan kristentroen kan forstås ut fra ulike situasjoner mange opplever som foreldre.

Hvert menneske er unikt, og vi bærer alle på ulike erfaringer. Målet med dette samtaleopplegget er derfor å gi rom for at alle skal kunne formulere sine egne tanker om nettopp troen og livet.

Kom i gang

Her kommer noen tommelfingerregler det kan være lurt å tenke på når dere skal gå i gang med en samtalegruppe.

Antall deltakere: Det er lurt å ikke være for mange, for det er viktig at alle kommer til orde. Dere bør ikke være flere enn 6–8 stykker. Det er ingen nedre grense, for dere kan fint få en spennende samtale med 2–3 personer også. Men hvis dere ønsker å søke om tilskudd fra K-stud, så er 4 personer minimum i gruppen.

Tid: To timer er en god ramme. Da blir det ikke unødvendig stress for å komme gjennom alt.

Innbydelse: Det er lurt å tenke gjennom hvem gruppen er beregnet på. Skal det være en barselgruppe, eller skal gruppen være for foreldre som har barn i barnekoret eller andre aktiviteter? Hvordan kan dere best annonsere for samlingene for å få tak i de som er aktuelle? Facebook, Instagram, kirkens hjemmeside, menighetsbladet? Eller kanskje henge opp en plakat i byen?

De første forberedelsene: Bli enige om noen regler for gruppen første gang dere møtes. Her er noen forslag:

1. Ta utgangspunkt i samtaleopplegget, og bli enige om hvilke spørsmål dere synes er viktigst å ta opp.
2. Kom forberedt ved å på forhånd ha lest de kapitlene gruppen har blitt enig om.
3. Skap en atmosfære av tillit der alle er trygge og føler de kan dele tankene sine fritt. Hvis man forteller veldig personlige ting, er det viktig at man kan stole på at det man deler ikke kommer videre til andre.
4. Hvis dere ikke har lagt planer for hele terminen/semesteret, sett av de siste minuttene av hver samling til å bli enige om når dere skal møtes neste gang, og hva dere skal forberede til den samlingen.

En enkel plan for en samling kan se ut som dette:

- Første gang bør alle få presentere seg. Pass på at alle får komme til orde, men vær klar over at ikke alle liker å si veldig mye om seg selv, og det er greit. Cirka to minutter per person pleier å være passe.
- Velg en person i gruppen til leder. Lederen skal følge med på tiden og sørge for at alle slipper til.
- Om samtalen: Ta utgangspunkt i spørsmålene i samtaleopplegget og snakk om disse ut fra egne erfaringer. Kanskje noen av spørsmålene er mer interessante enn andre for akkurat deres gruppe?
- Hvert kapittel i boken avsluttes med et salmevers. Slå opp salmen i Salmeboken og snakk om den. Kan dere synge verset eller kanskje hele salmen?
- Hvis du skulle formulere en bønn ut fra det dere har snakket om på samlingen, hvordan ville den være? Hvis du er komfortabel med det, kan dere be den sammen.
- Avrunding: De siste 15–20 minuttene kan dere oppsummere. Hva sitter du igjen med? Var det noe du kjente deg igjen i? Var det noe som traff deg spesielt? Var det noe du ikke har tenkt på tidligere som ble viktig for deg?
- Før dere bryter opp, bli enige om hvem som har ansvaret for neste samling. Denne personen kan komme litt tidligere og sette fram kaffe, te og noe å bite i.

Samling 1: Nybakt forelder!

De sju første kapitlene handler om den første tiden da man ble klar over at man skulle bli forelder. Forberedelsestiden er en spesiell periode, en adventstid, for da forbereder man seg på den store livsforandringen. Man reagerer forskjellig når man venter barn. Kapitlet om faren til Jesus (side 43) kan være en fin mulighet til å snakke om de ulike måtene vi kan være familie på. På denne samlingen bør dere gi hverandre rikelig med tid til å dele opplevelser og tanker om hvordan det var å få beskjed om at dere ventet barn, og hvordan det påvirket dere. Her er det ingen rette eller gale svar.

Snakk sammen:

Velg tre spørsmål dere synes er spesielt viktige å snakke om. Kom gjerne med egne spørsmål om dere mener noe mangler.

Spørsmål:

1. Hva var det første du tenkte da du fikk vite at du ventet barn? Hvilken følelse hadde du og hvorfor?
2. I andre kapittel, «Om skapelsen. Det første møtet med barnet» (side 23), beskrives livmoren som et univers. Hva synes du om det bildet? Føles det relevant for deg?
3. I det kapitlet kan du også lese om hvordan man forbereder seg på å bli forelder. Hvordan forberedte du deg? Hvilke personer var viktige, og hvilke valg tok du? Var det som en «adventstid» for deg?
4. Den hellige ånd kan være vanskelig å beskrive siden den for mange ofte er forbundet med følelser. Kapitlet «Om Den hellige ånd. En liten hilsen fra barnet» (side 31) inneholder et forsøk på å beskrive Ånden. Liker du det? Kjenner du deg igjen? Hvis ikke, hvordan vil du beskrive Den hellige ånd?
5. I Bibelen er navn viktige og sier noe om personen. Kapitlet «Om navnet vårt. Det får plass i en hånd» (side 39) handler om dette med navn. Vet du hvorfor du fikk navnet ditt? Hvorfor fikk barnet ditt navnet sitt? Er det en historie bak navnet, og i så fall hvilken?
6. I kapitlet om Jesu pappa («Om faren til Jesus. En adoptivfar») ser vi at det finnes ulike måter å være familie på. Hva er det som gjør en familie til en familie? Finnes det flere ulike måter å forstå dette på?
7. Har dere andre spørsmål?

Avslutning

Avrunding: De siste 15–20 minuttene kan dere oppsummere. Hva sitter du igjen med? Var det noe du kjente deg igjen i? Var det noe som traff deg spesielt? Var det noe du ikke har tenkt på tidligere som ble viktig for deg?

Samling 2: Om dåp og tilknytning: tradisjoner og/eller tro

I denne samlingen kommer dere inn på spørsmål om tro og tradisjon som er knyttet til kapitlene 8, 24 og 25. Mange velger å døpe barna sine fordi de synes det er en fin tradisjon der slekt og venner kommer sammen for å feire barnet. Dåpen er også en troshandling der man viser at man vil at barnet skal få et liv sammen med Gud. Vi har ulike tanker om tradisjon og tro. For noen er tradisjonen viktigst, mens for andre er troen viktigst. Det er helt greit å tenke forskjellig om dette. I samtalen kan det også være spennende å snakke om hvordan ens eget livssyn har forandret seg gjennom livet. Kanskje dette med tvil kan være viktig for denne utviklingen?

Snakk sammen: Velg tre spørsmål dere synes er spesielt viktige å snakke om. Kom gjerne med egne spørsmål om dere mener noe mangler.

Spørsmål:

1. Hva tenker du om dåpen? Hvorfor synes du det er viktig eller ikke så viktig å bli døpt?
2. Kan dåpen også være viktig for foreldre som ikke tror? I så fall, hvorfor?
3. Hvis du har latt barnet ditt bli døpt, sa presten noe i dåpssamtalen som du husker spesielt godt? Hva ble viktigst for deg med dåpen, og hvorfor?
4. I kapitlet «Om tvil. Hvordan kan man vite?» (side 137) beskrives tro og tvil som sammenvevde størrelser. Det er når vi tviler at vi stiller de virkelig vanskelige spørsmålene, og de er viktige. Hvilke virkelig vanskelige spørsmål sitter du med?
5. Må man tro på «riktig» måte for å kunne si at man tror på Gud? Hva innebærer det å tro på Gud på «riktig» måte?
6. Det kirkelige ordet helliggjørelse handler om å vokse i tro. I boken sammenlignes helliggjørelse med hvordan man vokser og utvikler seg som barn. Har troen din forandret seg gjennom årenes løp? På hvilken måte?

Avslutning

Avrunding: De siste 15–20 minuttene kan dere oppsummere. Hva sitter du igjen med? Var det noe du kjente deg igjen i? Var det noe som traff deg spesielt? Var det noe du ikke har tenkt på tidligere som ble viktig for deg?

Samling 3: Kirkespråk – helt fremmed?

Kirken har en del rare ord som det ikke er så vanlig å bruke til hverdags. Til de to neste samlingene skal du lese noen kapitler (kapittel 10–15) om sånne ord og begrep. Dette kan være ord du aldri har hørt før, og som du kanskje verken har et forhold til eller en mening om. Andre ord har du hørt tidligere og kan ha mange tanker om. Ta deg tid til å lese kapitlene og tenke etter hva du synes om de «kirkelige» ordene.

På slutten av boken finner du en liten ordbok i «kirkespråk» der du kan lese om flere ord det er vanlig å bruke i kirken.

Snakk sammen: Velg tre spørsmål dere synes er spesielt viktige å snakke om. Kom gjerne med egne spørsmål om dere mener noe mangler.

Spørsmål:

1. Kyrie betyr «Herre, miskunn deg over oss» og er et ord som brukes for å snakke om det som er tungt i livet. Har du noen «kyrier» i ditt liv som forelder? Er det noe som er spesielt tungt akkurat nå, eller som har vært tungt? Vil du dele det med de andre i gruppen?
2. Gloria betyr å «prise» eller «ære» og er et ord man bruker for å si takk. Hva er dine «gloria» i ditt liv som forelder? Hva er du spesielt takknemlig for?
3. Hva tenker du om ordet synd etter at du leste kapittelet «Om synd. Et flekkfritt liv»? (side 59)
4. I samme kapittel beskrives kirkens syn på bevisste og ubevisste synder. Hva tenker du om det? Kan du beskrive med egne ord hva bevisst og ubevisst synd er for noe? Gir det mening?
5. Unnskyld er et viktig ord vi som foreldre lærer barna våre tidlig. Hva betyr ordet for deg?
6. Frelse er et gammeldags ord for «redning». I kapittelet «Om frelse. Hvordan takler vi dem som mobber?» (side 71) beskrives begrepet ut fra en mobbesituasjon. Hvordan var det å lese det kapittelet? Hvilke tanker fikk du? Hvordan vil du selv beskrive hva ordet frelst/reddet betyr? Med tanke på deg selv? På barna dine?

Avslutning

Avrunding: De siste 15–20 minuttene kan dere oppsummere. Hva sitter du igjen med? Var det noe du kjente deg igjen i? Var det noe som traff deg spesielt? Var det noe du ikke har tenkt på tidligere som ble viktig for deg?

Samling 4: Kirkespråk – helt fremmed?

På denne samlingen fortsetter dere med temaet «Kirkespråk – helt fremmed?» ut fra kapittel 9, 13, 21 eller 23. I tillegg til å snakke om begrepene hellig og treenig blir det et lite dypdykk i hva nattverden er for noe. Dere får også mulighet til å se nærmere på hva mirakler er, og fortelle om dere noen gang har opplevd et mirakel selv. På denne samlingen kan det være fint å lese salmeverset dere finner på slutten av innledningen. Les det gjerne høyt sammen.

På slutten av boken finner du en liten ordbok i «kirkespråk» der du kan lese om flere ord det er vanlig å bruke i kirken.

Snakk sammen: Velg tre spørsmål dere synes er spesielt viktige å snakke om. Kom gjerne med egne spørsmål om dere mener noe mangler.

Spørsmål:

1. Hel og hellig er to sider av samme sak. Hva vil det si å være «hel» for deg? Når kjente du deg hel sist, og tenker du på deg selv som hellig da? Går det an å føle seg hel også når ting rundt deg, eller i deg, er vondt og ødelagt?
2. Treenighet er en spesiell måte å snakke om Gud på. Synes du bildene av treenigheten som brukes i boken fungerer? Hvis du selv skulle beskrive Gud, hvilke ord ville du bruke da?
3. Nattverd og bordbønn handler begge deler om mat. Er det viktig å be bordbønn eller å synges for maten? Kjenner du noen som pleier å be bordbønn, og har du vært til stede når den personen har bedt en sånn bønn? Ber du selv bordbønn, og hva pleier du i så fall å be om?
4. Nattverd betyr det samme som kveldsmat. Det siste måltidet Jesus spiste før han døde, var faktisk kveldsmat. Hva betyr det for deg å dele et måltid med venner – og hvorfor? Da Jesus spiste sitt siste måltid med vennene sine, kalte han brødet sin kropp og vinen sitt blod, og han ba dem om å spise til minne om ham. Hvordan er det for deg? Kan mat vekke minner hos deg om mennesker du har elsket? Hvilke smaker og lukter er særlig viktige for deg når du minnes en person?
5. Bibelen beskriver mange mirakler. Men hvordan er det i dag? Hvis du skulle fortelle om et mirakel som du eller en annen har opplevd, hvordan ville du beskrive det? Hva er det som gjør et mirakel til nettopp et mirakel? Må et mirakel være overnaturlig, eller kan det være helt hverdagslig?

Avslutning

Avrunding: De siste 15–20 minuttene kan dere oppsummere. Hva sitter du igjen med? Var det noe du kjente deg igjen i? Var det noe som traff deg spesielt? Var det noe du ikke har tenkt på tidligere som ble viktig for deg?

Samling 5: Forskjellig tro og ulike religioner

I verden i dag finnes det cirka åtte milliarder mennesker. Den vanligste religionen er kristendommen med cirka 2,5 milliarder, deretter kommer islam med cirka to milliarder. Ifølge World Values Survey har man kommet fram til at antallet troende mennesker i verden i dag øker, mens antallet ateister generelt sett synker. Religion er altså viktig for menneskene. Men hvordan skal vi se på dette med ulike livssyn? Spørsmålene er knyttet til kapittel 19: «Om ulik tro og andre religioner. Tvillinger og samme DNA.»

Snakk sammen: Velg tre spørsmål dere synes er spesielt viktige å snakke om. Kom gjerne med egne spørsmål om dere mener noe mangler.

Spørsmål:

1. I boken står det om to bestevenner som tilhører to ulike religioner: hinduismen og kristendommen. Hvor mange religioner er representert i ditt nærmiljø og i din vennekrets? Skriv opp de ulike livssynene. Hvor mange kom dere fram til?
2. Hvordan ser din egen tro ut? Hvilken religion eller livssyn har du? Hva ved din tro/livsanskuelse er du stolt over?
3. Hvordan føles det når venner og livsledsagere tenker annerledes om livet enn du gjør? Hvilke spørsmål er spesielt vanskelige, og hvilke spørsmål liker du å svare på?
4. Føler du deg tiltrukket av noe i en annen religion eller livsanskuelse? Er det mulig å være tiltrukket av noe i en annen religion uten å ville oppgi sin egen?
5. Er det viktig for deg at barnet ditt har samme tro/livsanskuelse som deg selv?
6. Hva er livssynsnøytralitet? Går det an å la barn vokse opp «nøytralt», slik at de selv skal kunne velge tro/livsanskuelse når de blir eldre?

Avslutning

Avrundning: De siste 15–20 minuttene kan dere oppsummere. Hva sitter du igjen med? Var det noe du kjente deg igjen i? Var det noe som traff deg spesielt? Var det noe du ikke har tenkt på tidligere som ble viktig for deg?

Samling 6: Om dom og å være fullkommen

Dette med dom kan være følelsesladd. Ingen vil bli dømt, verken av andre mennesker eller av Gud. Likevel møter vi dom og rettsvesen i både samfunnet vårt og i Bibelen. På denne samlingen skal vi se nærmere på hvordan vi kan forstå dommen, og hva den kan bety for oss i dag. Les gjerne kapittel 26 og 27. Side 149 og 155.

Snakk sammen: Velg tre spørsmål dere synes er spesielt viktige å snakke om. Kom gjerne med egne spørsmål om dere mener noe mangler.

Spørsmål:

1. Hva vil det si å være fullkommen?
2. Blir man forkastet som menneske hvis man ikke er fullkommen? Må man være perfekt for å holde mål? Kan man være vakkert ufullkommen, og hva betyr i så fall det?
3. Hva er det første du tenker på når du hører ordet dom?
4. Ofte får vi høre at vi ikke skal dømme andre og hverandre. Hva betyr det?
5. Hva er forskjellen mellom å bli «bedømt» og å bli «dømt»?
6. I den kristne troen sier man at dommen hviler på Guds kjærlighet, og at dommen derfor er en god ting. Hva tenker du om det?
7. Kan synet på dommen være dårlig og misbrukes? I så fall på hvilken måte?
8. Loven vi må følge i samfunnet i dag, har sitt opphav i Bibelens ti bud, og det er fremdeles sånn at det ikke er lov å stjele og drepe. Hvorfor har Bibelen vært så viktig for rettsvesenet vårt?

Avslutning

Avrundning: De siste 15–20 minuttene kan dere oppsummere. Hva sitter du igjen med? Var det noe du kjente deg igjen i? Var det noe som traff deg spesielt? Var det noe du ikke har tenkt på tidligere som ble viktig for deg?

Samling 7: Om påsken og oppstandelsen

Påsken er kirkens aller største fest, ja, den er så stor at den feires i flere uker etter selve påskedag. Men påsken begynner ikke med festen, den begynner faktisk med at vi får være med på Jesu siste dager i livet – når han blir fengslet og henrettet ved korsfestelse. Uka før påskedag kalles «den stille uke», og tre dager i denne uka er særlig viktige: skjærtorsdag, langfredag og påskedag. I denne samlingen skal dere se nærmere på hva korsfestelsen og påsken er for noe. Les gjerne kapittel 29–31.

Snakk sammen: Velg tre spørsmål dere synes er spesielt viktige å snakke om. Kom gjerne med egne spørsmål om dere mener noe mangler.

Spørsmål:

1. Har du deltatt på en gudstjeneste i påskeuka, og hvordan opplevde du det?
2. I kirken sier de at Jesus døde for at vi skulle få liv. Hva innebærer det å gi sitt liv for en annen, og hvorfor tror du det skjer?

3. Gud er med oss når vi lider og går med oss når livet er som mørkest. Det kan vi synge/lese om i salme 479, som står på side 169 i kapittel 29. Har du opplevd at noen hjalp deg da livet var aller tyngst, og hva betød det for deg?
4. Kristen tro tåler mye! Man sier at etter døden kommer det mer liv. Hvordan føles den tanken for deg?
5. Mange tenker at Jesus umulig kan ha oppstått fra de døde og begynt å leve igjen. Samtidig er verden fylt av underverk, som for eksempel hvordan en sommerfugl blir til. Har du opplevd en forvandling i ditt liv som følte som om du gikk fra en larve til en sommerfugl?
6. Påsken skjer på våren, og det er sikkert ingen tilfeldighet. Det er heller ikke tilfeldig at Jesus kalles «verdens lys» og sammenlignes med sola. Hvordan ser en god vår ut for deg? Hva betyr sola for deg?

Avslutning

Avrunding: De siste 15–20 minuttene kan dere oppsummere. Hva sitter du igjen med? Var det noe du kjente deg igjen i? Var det noe som traff deg spesielt? Var det noe du ikke har tenkt på tidligere som ble viktig for deg?

