

# **HVORDAN BRUKE VIGGO FOR TWEENS I DIN TWEENSGRUPPE?**

## **1. Aktivitetsforslaget**

Oppgavene er laget slik at de kan brukes som en icebreaker i gruppa for å få en god og dyp samtale med barna/ungdommene. Noen ganger kan det passe og gjøre aktiviteten før dere ser filmen sammen, andre ganger passer det å gjøre det motsatt. Forbered deg godt og skaff til veie de tingene som trengs for å gjøre oppgavene. Er alle tingene på plass før gruppen begynner unngår du unødvendig dødtid som kan forstyrre konsentrasjonen.

## **2. Filmen**

Alle filmene har en lengde på mellom 5 og 10 minutter. Lag en koselig ramme rundt filmen og sørg for gode lytteforhold og et stort nok bilde. Gjør alt det tekniske klart så du slipper å bruke tid på å finne ut av det tekniske mens barna/ungdommene venter. Filmene er ikke satt sammen med en klar tematisk rekkefølge så det er litt opp til deg i hvilken rekkefølge du viser filmene. Jeg anbefaler at du bruker kun en film til en samling slik at du får full fokus på poenget i filmen og på oppgavene som følger med.

## **3. Gruppesamtalen**

Jeg har laget mange spørsmål til samtale til hver samling. Poenget er ikke å komme igjennom alle spørsmålene eller å kun stille de spørsmålene som jeg har laget. Poenget er den gode samtalen og at du som leder opplever at du kan bruke deg selv og dine egne momenter inn i samtalen.

En god teknikk for å få mange med i samtalen er at du som leder bruker en snakkegjenstand når dere har gruppesamtalen. Det fungerer slik at du stiller et spørsmål og gir gjenstanden (for eks.

en rund stein) til den du ønsker å utfordre til å svare. Denne tar steinen og svarer (eller ikke, alt etter som) og gir gjenstanden tilbake til deg. Du gir den videre til en ny på det samme spørsmålet, eller på et nytt. Ellers følger barna/ungdommene skoleprosedyren med å rekke opp handa om de ønsker å si noe. Du rekker gjenstanden til den du ønsker skal si noe. De som ikke har gjenstanden må være stille å lytte til den som snakker.

#### **4. Avslutning**

Det står ikke så mange forslag til avslutning av gruppa i heftet. Men jeg tror det er bra å ha en fast måte å avslutte på. Den må gjerne inneholde bønn, takk, lovsang eller lignende elementer. La deltagerne i gruppa få øve seg på å be høyt, be for hverandre (gjern med håndspåleggelse), bruke enkle bønneposter og lovsynge sammen. Har du ikke instrumentkunnskaper så bruk playback og sørg for tekster på lovsangene, enten på skjerm eller i et hefte. (Mange gutter i tweens-alder liker ikke å synge. Ikke ta med sang for enhver pris, men tilpass avslutningen til det som passer din gruppe best.) Beregn tiden slik at dere får tid til en skikkelig god avslutning.

## FINNES DET BEVIS?

Episodens bibelvers: Joh 14.6:

*"Jeg er veien, sannheten og livet.*

*Ingen kommer til Faderen uten ved meg"*

### AKTIVITETSFORSLAG

(Velg den aktiviteten du synes passer best til din gruppe):

1. Finn frem Illustrert bibelleksikon (norsk) og slå opp på Jesus og les det brevet som Viggo henviser til i starten av filmen. Snakk sammen om hvordan det måtte ha vært å møte Jesus personlig på den tiden. Les også 1. Korinterbrev 15. 3 - 8 og versene 17 - 20 og versene 54b - 57 og snakk sammen om hvilken betydning det har for oss at Jesus har stått opp fra de døde og vunnet over døden!
2. Lag fire lapper som det står "Jesus er" på, og noen flere lapper hvor det står skrevet noen forslag på hva han er. For eks:
  - "veien, sannheten og livet"
  - "Livets brød"
  - "verdens lys"
  - "oppstandelsen og livet"
  - "et vanlig menneske"
  - "en løgner"
  - "et eventyr i en eventyrbok"
  - "sann for dem som tror på han, men et eventyr for dem som tror det er et eventyr"
  - "en av mange veier til Gud"

Ha et brød, et tent stearinlys i en stake, et ark med et bilde av en vei og et ark med et bilde av en gravstein med til gruppesamtalen.

La tweensene sette sammen de "Jeg er" – setningene de tror er riktige i følge Bibelen. La de legge setningene ved den gjenstanden som de synes passer til den aktuelle "Jeg er" – setningen. Når dere har satt sammen setningene kan dere begynne å snakke sammen ut fra spørsmålene under.

Se også flere "Jeg er" – utsagn av Jesus i disse skriftstedene. Strek gjerne under disse i biblene deres:

Johannes 8. 12 – 15

Johannes 6. 35 – 38

Johannes 11. 25 – 17

#### SPØRSMÅL TIL SAMTALE

(plukk ut de spørsmålene du synes er mest aktuelle):

- Viggo nevnte noen bevis for at Jesus hadde stått opp fra de døde. Var det en av bevisene du husker spesielt godt, og hvorfor?
- Hva kan Jesus ha ment med at han er verdens lys og livets brød?
- Trenger vi egentlig noen bevis på at Jesus var noe mer enn et vanlig menneske og at han stod opp fra de døde for å tro på ham?
- Hva hvis Jesus aldri stod opp fra de døde? Og hva hvis mye av det som står i Bibelen om Jesus bare er oppspinn og eventyr?!
- Kan dere huske en i Bibelen som ikke kunne tro på at Jesus hadde stått opp fra de døde før han fikk bevis?
- Hvorfor er det slik at enten var Jesus sprø, eller så var han ond eller så var han sann?
- Hvis det Jesus sa og gjorde er sant, er det sant bare for dem som tror på ham, eller er det sant for alle mennesker?
- Hvorfor er det så viktig at Jesus stod fysisk opp fra de døde, hvorfor

mente Paulus at det er det hele troen vår står og faller på?

- Når Jesus har vunnet over døden, trenger vi da å være redde for å dø?
- Hva betyr det at Jesus har vunnet over døden?

## KORSVASK

Episodens bibelvers: 1. Joh 1.7 (les gjerne versene 9 og 10 også):  
*"Jesu, Guds sønns blod renser fra all synd"*

### AKTIVITETSFORSLAG:

Sett sammen et kors av tre. Sett det opp i et hjørne og legg noen håndstore steiner i en kurv som kan stå på et bord ved siden av korset. Ha også en boks med tegnestifter og en boks med gummistrikk stående på bordet. Legg gjerne en fin duk på bordet og noen tente telys på en tallerken. Heng opp et teppe foran dette hjørnet slik at det går an å stå foran korset og samtidig være litt for seg selv.

Del ut noen lapper og pinner til tweensene, be de sette seg litt spredt rundt i rommet og forklar godt følgende for dem:

- Hvis du vil kan du skrive noe du vil be Jesus om tilgivelse for på en av lappene.
- Denne lappen kan du brette sammen og henge på korset med en tegnestift samtidig som du tenker på at Jesus ble hengt på korset som en straff for våre gale tanker, ord og handlinger (Vis gjerne mens du forklarer).
- Hvis du vil, kan du også skrive noe på en lapp som du går og tenker på. Det kan være noe tungt som du synes det er vanskelig å bære på inni deg.
- Denne lappen kan du legge rundt en av steinene og sette fast lappen med en strikk. Steinen kan du legge ned på gulvet der korset står (Vis gjerne mens du forklarer).
- Når du legger den der kan du tenke på at Jesus bar alle våre bekymringer og problemer med seg på korset og at han vil hjelpe deg å bære akkurat det du skrev om på lappen.

- Ingen skal få lese lappene dine for de skal vi brenne etterpå.

Etter at du har forklart kan det være fint å sette på noe rolig lovsangsmusikk. Si i fra at dere nå er litt stille i noen minutter mens de skriver og kommer til korset med det dem har skrevet. Stå gjerne selv ved hjørnet og slipp en og en inn bak forhenget slik at de kan være der for seg selv uten å bli forstyrret.

Når alle som vil har gjort dette kan du ha klar en kjele, litt tennvæske og en fyrstikkeske. Plukk ned alle lappene fra korset å ta alle lappene fra steinene og legg dem i kjelen. Hell litt tennvæske på dem og ta alle med ut. Før du tenner på lappene i kjelen kan du si noe om at når røyken stiger opp fra det lille bålet i kjelen kan vi stå litt stille å tenke på at alle bønnene om hjelp og tilgivelse har steget opp til Jesus og at han hører våre bønner. Tenn så på og la alle forsikre seg om at lappene deres er brent helt opp så ingen kan lese dem.

#### SPØRSMÅL TIL SAMTALE

(plukk ut de spørsmålene du synes er mest aktuelle):

- Hvorfor følte Gunnar seg skitten etter å ha løyet om ballen som knuste vinduet?
- Hva slags skitt er egentlig løgn og det Bibelen kaller synd?
- Kan dere komme på andre slike skitne ting som gjør hjertet vårt og tankene våre skitne?
- Hvorfor kan Jesus vaske og rense hjertet vårt bare fordi han døde på korset?
- Er det ikke kult, nå kan vi bare gjøre så mye galt vi vil, Jesus vasker jo hjertet rent igjen bare vi ber om tilgivelse.... eller....?
- Hvorfor kan det være lurt å be andre mennesker om tilgivelse

også, ikke bare Jesus?

- Du som leder av gruppen kan fortelle om en gang du måtte be Gud og mennesker om tilgivelse. Få med hvordan du kjente deg etterpå og hva det gjorde med deg at du kunne bli kvitt den dårlige samvittigheten. Få med at det var ditt ansvar å be om tilgivelse fordi det var *du* som hadde gjort det som var galt.
- Hvis du går og bærer på noen tunge tanker etter noe du har sett, hørt eller opplevd; hva kan være lurt å gjøre med det?



## BEVAR DITT HJERTE

Episodens bibelvers: Ordspr 4.23: (Les også Efeserbrevet 3. 17)  
*”Bevar ditt hjerte fremfor alt du bevarer for livet går ut fra det”*

### AKTIVITETSFORSLAG:

- Mål pulsen

1. Alle prøver å sette seg ned og hvile helt. Alle finner pulsen sin med to fingre på pulsåren i håndleddet. Når alle har funnet den teller du til tre. De skal telle hvor mange pulsslag de får når de hviler på tjue sekunder (du tar tiden).
2. Alle reiser seg og går vanlig litt rundt omkring en liten stund, så stanser de når du sier i fra og finner pulsen igjen. Når alle er klar teller du til tre og de teller pulsslag i tjue nye sekunder.
3. Alle begynner å hoppe opp og ned. Det gjør dere en stund frem til du sier i fra. Alle finner pulsen igjen og teller den i tjue sek etter at du har telt til tre.

- Hva skal bort?

På modell fra Nytt på Nytt på TV kan du legge opp fire bilder på en skjerm – et i hvert hjørne, eller bruk bilder skrevet ut på ark. Tre av bildene illustrerer gode ting å ta vare på i hjertet. Den fjerde tingen illustrerer noe som ødelegger hjertet. Her kan både det fysiske og åndelige hjertet tas med. Snakk sammen for hvert firkløver som kommer på skjermen om hva som skal bort og hvorfor.

- Frelsesbønnen

Skriv ned et eksempel på en slik bønn og lag det på et laminert kort til å ha på speilet, i Bibelen eller i en andaktsbok. Del den ut og fortell hva denne bønningen skal brukes til; å invitere Jesus til å bo i hjertet. Pass på at de som lages til gutter ikke blir for rosa i uttrykket.

## SPØRSMÅL TIL SAMTALE

(plukk ut de spørsmålene du synes er mest aktuelle):

Hvorfor forandrer pulsen fart når vi forandrer fart,

- kunne du kjenne hjertet jobbe?

Hvordan kan vi kjenne andre ting i hjertet – det vi kaller følelser?

- Hjertet vi kjenner pulsen fra sitter i brystet,  
- men hvor er det hjertet vi kjenner følelsene i?

Det hjertet er på en måte usynlig, men vi kjenner

- det likevel – hva kan det si oss?

Hva mente Viggo med å rydde i hjertet, han

- sammenlignet det med å rydde på rommet?

Hvordan kan vi bestemme at noe får komme inn

- og noe ikke får komme inn i hjertet?

Hva tenkte eller følte du da Viggo snakket om å flytte fra

- hjertet og fra kroppen og til himmelen?

Hvordan tror du det blir å bo i himmelen?

- Har du invitert Jesus inn i hjertet eller kunne du tenke  
- deg å gjøre det?

## **GOD, TROFAST OG STERKI!**

Episodens bibelvers: Matt 6. 33:

*"Søk først Guds rike og hans rettferdighet,  
så skal dere få alt det andre i tillegg"*

### AKTIVITETSFORSLAG:

- Race med radiostyrte biler eller helikoptre:

Dette er dagen for å finne på noe litt utenom det vanlige! For eks kan dere skaffe til veie et par radiostyrte biler eller helikoptre eller en god gammeldags elektrisk bilbane og lage noen enkle konkurranser med dette. Hinderløype eller race. Det samme kan selvfølgelig foregå på en storskjerm med Playstation, men det fysiske er kanskje enda mer gøy og litt mer uvanlig.

- Stafett i koffertpakking, påklledning og løping:

Ved hjelp av en bilderebus som du lager skal lagene finne frem til koden på hver sin koffert. Hvert bilde i rebusen skal indikere et tall. For eks kan du bruke bibelhistorier som utgangspunkt for å finne det rette tallet (Skapelsen = 7 for eks). Trykk bilderebusen ut på et ark og gi til lagene + hver sin koffert med koden innstilt på tallrekken du har bestemt på rebusen.

Når laget har fått åpnet kofferten skal en på laget kle på seg alle klærne i kofferten, løpe en planlagt runde med klærne på og kofferten i handa, ta av seg alle klærne igjen og gi til nestemann på laget som kler dem på seg og løper samme runden med kofferten i handa. Dette gjentar seg helt til alle på laget har løpt distansen. Førstemann i mål vinner. Laget er ikke ferdig før alle klærne er tilbake i kofferten, pent lagt sammen og koffertlokket er lukket. Klærne i kofferten kan godt være i stor størrelse slik at de er raske å få av og på utenpå andre klær, og de blir i tillegg litt

vanskelige å løpe med.

#### SPØRSMÅL TIL SAMTALE

(plukk ut de spørsmålene du synes er mest aktuelle):

- Hvilke tanker sitter dere med etter å ha sett filmen?
- Har du tenkt på livet ditt som en reise noen gang?
- Hvem har "pakket din koffert", og er det noe av Gud i din bagasje som du vil få bruk for i livet?
- Hvordan fikk Daniel testet det han hadde lært om Gud fra han var liten?
- Hvordan kan noe være godt når det ikke føles godt?
- Hva tenker dere om trolldom og magi - sier Bibelen noe om dette?
- Viggo snakket om å leve litt enklere, hva betyr det?
- Hva er forvaltning og forvaltningsansvar?
- Hva er fristelser og hvordan kan vi gjøre kloke valg?
- Hva tenker dere om djevelen, er han virkelig, hva vil han, hva gjør han?
- Hva viser Daniel når han ikke lyder kongens nye lov og risikerer livet ved å be til Gud?
- Kan du komme på lignende situasjoner i våre liv? (kanskje ikke med døden som følge)
- Hva gjør et møte med døden med oss?
- Hva vil det si å stole på Gud?
- Hvordan kan Gud være god når mennesker dør pga. krig, sult, vold og sykdom?
- Daniel ble stående etter å ha overvunnet alt, hvordan kan vi gjøre det samme?

## **STORM**

Episodens bibelvers: Joh 14.27:

*"Fred etterlater jeg dere. Min fred gir jeg dere, ikke den fred som verden gir. La ikke hjertet bli grepet av angst og motløshet"*

### AKTIVITETSFORSLAG:

- Lag en colafontene. Bruk så mange 1,5 liters flasker med Cola Light som du ønsker. Kjøp inn en pakke med Mentos sugepastiller. Når du slipper en Mentos ned i en 1,5 liters flaske med Cola Light skjer en kjemisk reaksjon som får spruten til å stå høyt opp i luften (test dette gjerne ut på forhånd så du ser hvordan det fungerer). Det er kanskje best å gjøre denne aktiviteten ute om du ikke har et egnet inneområde.
- Poenget med denne leken er å vise hvordan det kan bli "storm i en colaflaske". Det er bare å putte noe nedi som setter i gang den nødvendige reaksjonen. På samme måte kan det skje i hjertet når de ulike stormelementene kommer inn i hjertet, da kan det fort kjønn ut som en kraftig storm der inne og en "fontene" av reaksjoner kan komme ut av munnen, øynene og kroppsspråket vårt.
- Når dere avslutter gruppen i dag og ber sammen kan dere først ta noen minutter hvor dere får lapper (gjørne formet som hjerter) og pinner og sitter litt i ro og skriver ned ulike stormer dere har i hjertet (egne eller andres). Ha gjerne på noe rolig lovsangsmusikk i bakgrunnen.
- Så brettes lappene sammen og legges i en litt stor balje med vann. Når alle lappene ligger i vannet kan dere lage en del bølger i baljen, men når du teller til tre holder barna/ungdommene handflatene stille ned mot vannet og bølgene vil legge seg raskt.

Når dere holder hendene slik kan dere ta en runde og be for disse ulike stormene og at Jesus må stille dem og komme med sin fred. Sørg for at det er mulighet for å tørke seg på hendene etterpå.

#### SPØRSMÅL TIL SAMTALE

(plukk ut de spørsmålene du synes er mest aktuelle):

- Hva slags stormer er det som kan fylle vårt eget hjerte?
- Hvordan kan det føles når det er storm i hjertet?
- Hva kunne det bety når Jesus sa: "La dette beger gå meg forbi, men må jeg drikke det, så la din vilje skje"?
- Drakk Jesus et beger fullt av guffe, eller er det med et beger bare et bilde på noe annet som skjedde, i så fall hva?
- Hvilke stormer var det Jesus hadde i sitt hjerte og hvordan kom de inn der?
- Hvordan kan Jesus stille våre hjertestormer?
- Hva tenker dere om at Jesus kan stille den verste stormen vi kan ha, frykten for å dø?
- Er det andre måter det kan være lurt å slippe stormene der inne ut enn å snakke med Jesus?

## STILLHET

Episodens bibelvers: Matt 6.6:

*"Når du ber skal du gå inn i ditt rom og lukke din dør og be til din Far som ser i det skjulte... Og han skal lønne deg"*

AKTIVITETSFORSLAG:

### - Stilleleken

Gå sammen to og to og sett dere så dere har øyekontakt. En tar tiden og sier klar, ferdig, gå. Det er om å gjøre å selv være helt stille i 30 sek mens du kun ved å lage ansiktsgrimaser prøver å få motstanderen til å le. Den som klarer å være helt stille lengst i løpet av det halve minuttet går videre. De som laget lyd er ute. Vinnerne fra 1. runde setter seg nå sammen to og to og gjør det samme en gang til. De andre er tilskuere. Husk premie til vinneren.

### - Meditasjon ut fra en bibeltekst

Sett dere godt til rette ( gjerne i en ring) på et stille sted. Les en bibeltekst (gjern en Jesushistorie) Den bør helst ikke være for lang. Når dere har lest den tar dere en tilfeldig runde i ringen. Alle som har lyst sier noe som de begynte å tenke på når de hørte historien. Har noen tenkt på det samme gjør det ikke noe om en ting sies flere ganger.

En god bibelteknikk dere også kan bruke er å stille *tre spørsmål* etter å ha lest bibelteksten:

### 1. Hva *sier* teksten?

- Sett opp ei faktaliste med bibelens egne ord om hva som skjedde.

### 2. Hva *betyr* det som står i teksten?

- Er det en lærdom eller et prinsipp som dere kan plukke ut av faktaopplysningene dere har skrevet ned?

- For å finne frem til dette kan dere stille spørsmål som:

*Er det noe som folk gjør i teksten som er bra eller dårlig?*

*Er det noen eksempler å følge?*

*Er det et løfte fra Gud å holde fast ved i teksten?*

*Er det en advarsel å notere seg?*

3. Hva betyr det jeg har lest for meg?

*Gå tilbake til det du mente du fant og lærte i teksten*

*Les det du skrev ned og still det du lærte.*

*som et spørsmål til deg selv.*

*På denne måten får du tenkt gjennom teksten du leste  
og du får sett hva den har å gi deg nå.*

- Blank skjerm

Når vi lukker øynene ser vi på en måte en blank skjerm. Det kan fort komme bilder opp på denne hvis vi hører en lyd eller noen sier noe. Da ser vi for oss tingen lyden kom fra eller det som ble sagt. Gud kan også lage bilder på denne skjermen om vi ber han om det. Her kan det komme ansikter til syne, bibelvers eller andre bilder. Be gjerne en kort bønn om at Gud skal vise dere noe på skjermen eller gi dere tanker fra han. Vær stille i ett eller et halvt minutt og vent på Gud. Kommer det bilder og tanker så tegn eller skriv det gjerne ned på et ark. Det er så fort gjort å glemme det. Kom det ikke noe på skjermen gjør det ingenting. Kanskje det kommer noe en annen gang eller kanskje en bare må øve litt mer.

- En hånd på magen

Alle legger seg på gulvet og finner en god stilling. Det settes på en sang på anlegget. Den bør være rolig. Når barna ligger der kan de ligge og lytte til sangen og være helt stille. Gjør en avtale med dem at de som for eks legger den ene handa på magen sier at de gjerne vil at en voksen skal komme bort til dem og be en kort og stille bønn for dem mens de ligger der.



## SPØRSMÅL TIL SAMTALE

(plukk ut de spørsmålene du synes er mest aktuelle):

- Hvor synes du at du får den beste stillheten?
- Har du noen tips på hvordan du kan lage små pauser med helt stillhet i løpet av en dag?
- Har du prøvd å lese i en andaktsbok som du kan skryte av til de andre?
- Hvordan kan vi lese Bibelen i løpet av den stille stunden?
- Er det forskjellige måter å lese Bibelen på?
- Hvordan kan det som står i bibelversene du leste få betydning for dagen i dag?
- Hvordan kan Gud snakke til oss når vi er stille og lytter til han?
- Har du hørt fra Gud noen gang, kan du fortelle de andre hvordan det var?

## HVA DRØMMER DU OM?

Episodens bibelvers: Jer 29.11:

*"Jeg vet hvilke tanker jeg har med dere sier Herren; fredstanker og ikke ulykkestanker. Jeg vil gi dere fremtid og håp"*

### AKTIVITETSFORSLAG:

La tweensene få litt god tid på seg i forkant av denne dagen – gjerne en uke i forveien eller mer.

Til dagens samling kan den som har lyst forberede seg på å vise eller fremføre noe for de andre i gruppen som de liker å gjøre. Det kan være å danse, synge, male, dikte, trikse med en fotball, spille gitarhero, fortelle fortellinger osv, osv. Lag til en provisorisk scene der opptredenene kan foregå. Lag også gjerne en koselig ramme rundt kvelden med litt gode stoler til gruppa og litt snacks på bordet.

### SPØRSMÅL TIL SAMTALE

(Plukk ut de spørsmålene du synes er mest aktuelle):

- Ta en runde og snakk om drømmer og ønsker dere har for livet. Hvorfor drømmer så mange for tiden om å bli kjent eller bli en stjerne av et eller annet slag?
- Viggo nevnte i filmen at det kan være vanskelig å være stjerne, hva mente han med det?
- Er det forskjell på å opptre i kirka og å opptre på en scene som i kveld eller på Idol?
- Hva er i så fall forskjellen?
- Er det noe galt i å drømme om å bli en stjerne?
- Hva vil det si å gi evnene og gavene sine til Jesus?
- Hvis vi gir livet til Jesus, mister vi noe?  
Og hva får vi i så fall igjen?

- Går det an å leve livet sitt uten å gi det til et eller annet - gi eks på hva vi kan gi det til?
- Tenker vi vanligvis over hva vi får igjen når vi gir mye av tiden vår til noe?
- Hva tenker dere om at Jesu drømmer for livene våre er større enn våre egne drømmer?
- Hva tenker dere om at dere har fått evner og talenter i livsutrustningen deres?
- Hva er fremtid og håp?