

# Innehåll

- 6 Del 1 Insikt. Tema 1-3
- 8 Tema 1: Livet i Missbruk
- 10 Tema 2: Längtan
- 16 Tema 3: Våga förändra
- 22 **Del 2 Ärlighet. Tema 1-2**
- 23 Tema 1: Samvete
- 31 Tema 2: Frihet och ansvar
- **Del 3 Vilja. Tema 1-3**
- 35 Tema 1: Motivation
- 41 Tema 2: Förtroende för andra
- 47 Tema 3: Samarbete
- 50 **Del 4 Tro. Tema 1-4**
- 51 Tema 1: Tro och tvivel
- 56 Tema 2: Gud
- 61 Tema 3: Kristen gemenskap
- 67 Tema 4: Fortsättning följer...
- 71 Del 5 Förlåtelse. Tema 1-2
- 72 Tema 1: Förlåtelse
- 80 Tema 2: Befrielse
- 85 Del 6 Tillväxt, Tema 1-4
- 86 Tema 1: Identitet
- 92 Tema 2: Självkänsla
- 100 Tema 3: Relationer
- 110 Tema 4: Upprättelse
- 117 Del 7 Kroppen. Tema 1-3
- 118 Tema 1: Vårda kroppen
- 122 Tema 2: Reaktioner i kroppen
- 126 Tema 3: Hälsovecka



# **Arbetsmaterial**

Detta är till för dig som gäst hos oss på LP-verksamheten Stanna upp och fundera:

- Vem är jag?
- Vad har det blivit?
- Vad vill jag?

	 	,

Anteckningarna gör du för din egen skull och är inget som ska redovisas.



# Om MIG

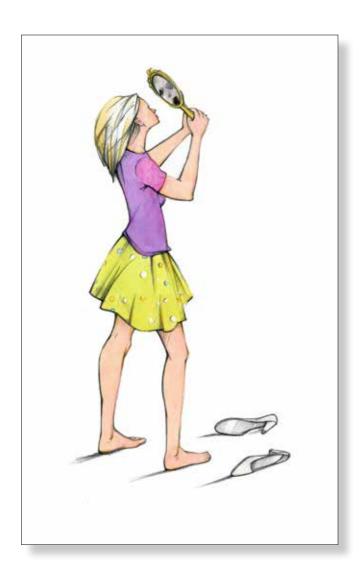
Några av mina behov:	- ////	Några av mina förhoppningar:
	-	
Några känslor jag har:	Nann	Några som jag bryr mig om:
/		
Jag flyr från:	_Jag skulle beskriva mig som:	Jag är bra på:
	1.	
×	2.	
	3.	
	4.	_ /
	5.	_ /
*	6.	1
	7.	1
	8.	
	9.	1
	10.	7
	11.	7.
	12.	Ī
		The state of the s
Jag känner mig glad inuti när:	-	Jag blir mest arg när:
		-
	1.1	1
/ägen till Livet		<i>_</i> ^^

# **Om MIG**

Några av mina behov:		Några av mina förhoppningar:
	- /	
Några känslor jag har:	namn	Några som jag bryr mig om:
	-	
Jag flyr från:	Jag skulle beskriva mig som:	Jag är bra på:
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	- /
\	5.	- /
	6.	- /
//	7.	_/
\	8.	
\	9.	-
-1	10.	-
		-
	11.	-
	12.	-1
Jag känner mig glad inuti när:		Jag blir mest arg när:
	-\	
	_ \	
	_ \	
	- 1	
	- \	
	-	
	-	
	-	
/ägen till Livet	71/	

# VÄGEN TILL LIVET

Syfte: Att stanna upp, samtala om följderna med missbruket, väcka hopp och längtan, uppmuntran till förändring.

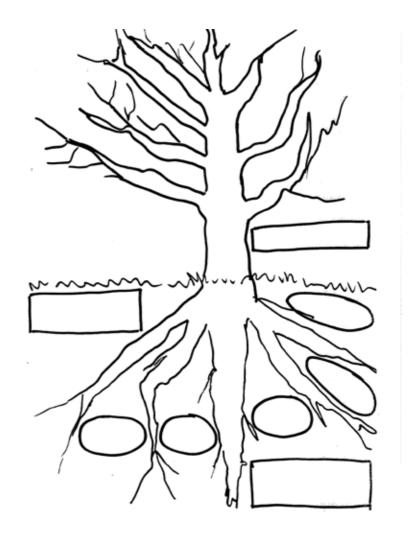


Del 1 Insikt • Tema 1-3

# Vägen in i missbruket

"beroendeträdet" orsak och verkan/roten till det onda

Att jobba med på gruppsamling



Tree of addiction, utformat av Darvin W. Smith

(arbetsblad till gruppsamling)

# Vinster med droger Vinster utan droger

Det är inte på grund av att jag är en dålig människa som jag har blivit beroende!

# Vad säger Bibeln?

1 Mosebok kapitel 1 vers 26-27 & 31

Vi är skapade till Guds avbild

Psalm 8 vers 5-6

Gud har stora tankar om oss

Psalm 40

Gud hjälper

Psalm 121

Varifrån ska min hjälp komma

Jesaja kapitel 44 vers 2

Handlar om att Gud har sett oss redan innan vi föddes

Jesaja kapitel 55 vers 8-9

Guds tankar om oss

2 Korinterbrevet kapitel 5 vers 17

Vi är nya skapelser i Kristus

# Ditt liv är ingen slump

Din födelse var inte en miss eller en olycka, och ditt liv är ingen naturens lyckträff. Dina föräldrar kanske inte planerade dig, med det gjorde Gud. Han blev inte förvånad när du föddes. Han väntade dig. Långt innan din mamma blev gravid med dig fanns du i Guds tanke. Han tänkte på dig först. Det är inte ödet eller turen, eller en lycka eller ett sammanträffande, att du andas den här stunden. Du lever därför att Gud ville skapa dig!

"Nu skall jag med Guds hjälp, bli mig själv."

Sören Kierkegaard (dansk filosof, 1813-1855)

# Nivåer av längtan

# Något att fundera på: Vad kan hjälpa mig att stanna upp och lyssna inåt till vad jag saknar? Vad driver mig? Vad gör jag med motgångar? Skriv gärna det du kommer fram till "Om du finner en väg utan hinder leder den förmodligen ingen stans." Frank A Clark Att arbeta med själv: Vilken flyktig längtan brukar jag ha? (längtan som gör livet bekvämare)

Vilken viktig längtan har jag? (Har med relatior	ner att gora)
Vilken längtan behöver tillfredställas för att jag	
(Längtan som gör mig trygg och att jag känner	r att jag betyder något)

Se om dig själv och andra: Själavårdskurs av John Breneman

# **Grundläggande behov**

Uppmärksamhet	Fysiska behov	Samhörighet	Mål och mening	Kreativitet	Närhet	Kontroll
För att kunna det viktigt at grundläggande	t vi tar har					
l vilka av de grun	ıdläggande be	ehoven vill du h	a en förändring'	?		

Tänk dig att du möter någon som säger att du får önska dig vad du vill, ber dig att säga hur du vill att ditt liv ska se ut och sedan lovar att det ska bli så.

Vad skulle du sägo	ı då?		

Bättre självförtroende steg för steg; Tyrell Mark

# **Mening med livet**

Den ryske författaren Leo Tolstoj (1828-1910) berättar tru och 13 barn. Han hade upplevt allt som han strävat i sin bok "Bekännelse" om sin inneboende längtan. Redan tidigt i livet hade han avvisat kristendomen. Efter universitetsutbildningen var målet att roa sig och leva ett så behagligt liv som möjligt. Han deltog flitigt i det hektiska nöjeslivet i Moskva och S:t Petersburg. Han drack kopiöst, spelade och levde i alla avseenden ett vilt liv. Men han blev inte tillfredsställd.

Han beslöt sig för att tjäna pengar. Han ärvde en stor jordegendom och fick goda inkomster från sina böcker – men tillfredsställelsen uteblev. Han sökte framgång, berömmelse och utmärkelser. Allt detta uppnådde han, men likafullt fanns den inre längtan kvar.

Nästa steg var att bilda familj. Han fick en kärleksfull hus-

efter. Trots detta fanns den inre längtan kvar och den drev honom ända till självmordets rand. Han sökte svaret inom vetenskapens och filosofins alla områden men fick inte heller där svar på sin längtan.

När han såg sig omkring lade han märke till att människor i allmänhet inte vågade ställa sig själva inför sin inre längtan och att få svar på livets viktigaste frågor.

Livets viktigaste frågor som Tolstoj sökte svaret på var: Varifrån har jag kommit? Vart är jag på väg? Vem är jag? Vad är meningen med livet?

Så småningom upptäckte han bland den fattiga landsbygdsbefolkningen i Ryssland att de funnit svaret på sin innersta längtan i Jesus Kristus.

# Vad säger Bibeln?

#### 1 Mosebok kapitel 31 vers Jakob längtar hem till sin far och sina släktingar

Jobs bok kapitel 14 vers 15 Handlar om Guds längtan efter sin skapelse

Psalm 63 vers 2 David längtar efter Gud

Lukas evangelium kap 15 vers 11-24 Flyktig längtan och livsavgörande längtan

Lukas evangelium kap 19 vers 1-10 Sackaios möter Jesus

Johannes evangelium kap 3 vers 1 f Nikodemus söker upp Jesus

#### Romarbrevet kapitel 1 vers 11

Paulus längtar efter sina vänner i församlingen i Rom, han vill vara med dem så att de kan trösta varandra

#### 2 Korinterbrevet kapitel 5 vers 1-2

Handlar om längtan efter en fullkomlig kropp som inte behöver döljas och som inte är sjuk

#### 2 Timoteus brevet kapitel1vers 4

Paulus längtar efter sin vän Timoteus

#### Filipperbrevet kapitel 2 vers 26

Paulus ser att Epafroditus längtar efter att få stilla oron som vännerna känner för honom.

# daoH



Det sägs att vi människor kan leva 40 dagar utan mat, 3 dagar utan vatten, på sin höjd 8 minuter utan luft men inte en sekund utan hopp.

Hoppet och livsviljan hänger ihop, ändå reflekterar vi sällan över hur det påverkar oss i vardagen. Den sjuke kan kämpa sig genom sjukdomen i kraft av sitt trotsiga hopp. Den som tagits som gisslan förmår härda ut tack vare hoppet om räddning. Fången orkar med de dagliga rutinerna i hopp om att bli fri och den som blivit oskyldigt dömd hoppas på upprättelse. Men när hoppet dör förtvinar de. Ingen orkar kämpa om alla utsikter till räddning är uteslutna. När hoppet dör, dör människan. Är det så?

Är hoppet en verklighetsflykt eller hjälper det oss rent av att leva och tåla livets skiftande dagar? Finns det hopp som inte bara sträcker sig mot framtiden, men som handlar om nutid och som jag kan rota mitt liv i?

Finns det hopp för mig – även när jag känner mig värdelös, trots allt som hänt, allt som jag gjort? När allt är mörkt inom mig och livet har förlorat sin mening? Då måste hoppet ha en stark förankring i något utanför min egen känsla för att kunna bära.

I den kristna tron är hoppet handfast och den mest avgörande vändpunkt för en kristen är: Jesu Kristi uppståndelse. Att Jesus är uppståndelsen och livet förvandlar varje människa till föremålet för Guds kärlek. Hon, som annars inte ens skulle vara en krumelur i historiens marginaler, blir nu målet för Guds kärlek. Jesu uppståndelse gör den minsta män-niskan och den mest illa medfarna stor, för det är för henne som Jesus har dött och uppstått.

I andaktsboken Från hjärta till hjärta (2003) skriver Tomas Sjödin följande: "Hopp är inte något vi själva producerar och uppehåller. Hoppet är en medarbetare i det livsuppdrag som blev vårt. Romarbrevet talar om hoppet som en aktiv kraft: "hoppet sviker oss inte" Rom 5:5. Hoppet är något som räcks oss utifrån, från den Ende som har hela perspektivet och som ser det vi inte ser. Den Gud som har själva skaparkraften i sina händer gjuter in hoppet i våra hjärtan genom den helige Ande. Det är Guds hopp i oss, inte droppat på hjärtats yta, men ingjutet som välarmerad betong. Den Ande som utforskar djupen i Gud älskar sig in i våra omöjligheter och till vår egen förvåning upptäcker vi en gnutta hopp också där allt hopp tycks ute. Om hoppet vore vårt ansvar kunde man misströsta. Om det är Guds gåva finns det skäl att hoppas!"

Hopp är den kristnes förhållningssätt till livet. Vi hoppas på Gud och på hans löften, även om vi inte ser det just nu. I kriser och svårigheter tror och hoppas vi på en vändpunkt, där mörkret kan vändas till något gott. Hoppet rymmer nog oftast både förtröstan och tvivel, men vi låter förtröstan överväga.

Kristen tro är att få vila i Guds hand vad som än händer. Vi kan växa i tillit på Gud inför vår okända framtid. Växa i tillit på att det finns en livlina genom det mörka och okända fram till hoppet. Vi lever i tro, utan att se.

Hoppet som vi möter det i Bibeln har flera sidor: förväntan, förhoppning med tanke på framtiden, tillitsfull förtröstan och tålamod under väntetiden. Gud och hans nåd är de troendes egentliga hopp. Han är "hoppets Gud", Rom 15:13. Hoppet och tron är intimt förbundna, Hebr 11:1. Hopp är helt enkelt tro riktad mot framtiden.

"Även om världen går under i morgon planterar jag mitt äppleträd idag" ska Martin Luther ha sagt. Det är ett uttryck för det trotsiga och frimodiga hoppet. Det kan handla om kamp i det liv som råder här och nu, med plikter, brister och besvikelser. Vi är förankrade i det hoppet. "Detta hopp är vår själs ankare. Det är tryggt och säkert." (Hebréerbrevet 6:19)

# Förändring

## Förändringsplan:

Förändringsplanen kan du göra själv eller tillsammans med din kontaktperson.
1 Förändringar som jag vill genomföra
2 De viktigaste skälen till att jag vill genomföra detta
3 Jag kommer att ta följande steg
4 Andra personer kan hjälpa mig på följande sätt

5 Jag kommer att veta att min plan fungerar genom att
6 Det som kan hindra eller stjälpa min plan är ···································
7 Om det inträffar kommer jag att

# Att fundera på:

Smärta är en dörr till förändring.

Bestämmer man sig för att släppa drogen så behöver man släppa sin relation till drogen och även begrava den.

Det är ett sorgearbete som man behöver gå igenom.

"Vi ser inte saker och ting som de är utan som VI är". Anaïs Nin

# "Vi och dom"

Vilken grupptillhörighet har du? Efter din behandling/förändring, vilken/vilka grupper skulle du vilja ingå i?
Misslyckande
"Ett misslyckande betyder inte att jag saknar förmåga - det betyder att jag måste göra något annorlunda."
"Ett misslyckande betyder inte att jag är en förlorare – det betyder att jag inte har lyckats än." Citat från: Det är aldrig kört, Argument Förlag
Tid för förändring
Fundera själv och samtala med din kontaktperson.
Frågor och råd som rör vår tanke:  1. Är förändring över huvudtaget möjlig? Är det realistiskt att tro på den?
2. Planera och skapa en konkret bild av förändringen! När, var, hur? Lägg ut en kurs!
3. Skapa dig en överblick! Ta reda på vilka förutsättningar som råder!

#### Frågor och råd som rör våra känslor:

4. Förbered dig rent praktiskt. Se till att din kropp får vad den behöver för att bygga upp sig (rörelse, näring
och beröring). Glöm inte intellektuell stimulans och samvaro med andra. Sök dig till sammanhang där de
finns kärlek och respekt.

5. Kapa trossarna! Gör avslut! Var inte rädd! Ta ansvar för ditt eget liv! Försonas med oförrätter och det som varit. Gå inte in i framtiden med en stor tyngd av bitterhet.
rågor och råd som rör vår vilja:
6. Starta resan mot förändring väl förberedd och vid gott mod! Låt nyfikenhet och upptäckaranda prägla dil olanering och känsla! Var målmedveten och koncentrerad så att din energi räcker till för resan!
7. Koppla din vilja till de goda krafter som finns tillgängliga! Gläd dig åt den etapp du klarat av! Ge dig själ Dositiv feed-back!
F <mark>rågor och råd som rör livet:</mark> 3. Håll dig på Kungsvägen, det vill säga var målmedveten och följ den kurs och planering du lagt upp! Se inte För mycket på hur andra gör eller lyssna för mycket till vad de säger!
P. Gläd dig under resan! Uppskatta förändringen och ha respekt för både andra och dig själv! Döm inte! Kr isera inte andra för deras rädsla! Skriv dagbok så du kan se att förändring faktiskt pågår!

# DEL 1: INSIKT TEMA 3: VÅGA FÖRANDRA

#### Frågor och råd som rör mening och sammanhang:

10. Når du når ditt mål, dela med dig av dina erfarenheter! Bli en förebild som andra kan inspireras av! Om du faller eller misslyckas, res dig upp och fortsätt! Försonas med det som hänt och undvik att göra samma mis- stag igen! Låt dina krav på dig själv vara i balans med dina resurser! Ta hjälp om du behöver det! 11. Förvalta ditt liv på ett kärleksfullt sätt både mot din omgivning och dig själv! Tro att det är möjligt att få ett gott liv! Dela med dig av denna inre övertygelse så ger du andra hopp!
Frågor och råd som rör tacksamhet: 12. Var tacksam för det liv du fått att förvalta! Vad kan du vara tacksam för fastän livet gjort dig illa? Hur kan du i tacksamhet förändra din tillvaro så att ditt liv blir meningsfullt? Kan du se livet på något annat sätt än tidigare om du ser på det med tacksamhet?

# Vad säger Bibeln?

Ordspråksboken kapitel 16 vers 3 lägg allt i Herrens hand

Jesaja kapitel 35 vers 8-10 den heliga vägen

Jesaja kapitel 40 vers 29-31 (1917); "han ger den trötte kraft."

Lukas evangelium kapitel 15 vers 11-24 den kärleksfulla pappan

Romarbrevet kapitel 12 vers 2 "låt er förvandlas.. tänka nya tankar"

2 Korinterbrevet kapitel 5 vers17 ny skapelse i Kristus

#### "Vara den jag är"

Nu vill jag möta och lära känna mig själv Du som ville mitt liv och har skapat mej utan att värdera – Helt enkelt läsa den män- efter din vilja niska som är jag och ta henne till mig.

Jag tillåter mig vilja det jag vill, tänka och förbehåll det jag tänker, känna det jag känner.

verklighet som är mig given.

Allt i mej känner du och omsluter med ömhet. Jag överlämnar mej åt dig, Gud utan fruktan

Fyll mej med ditt goda, så att jag blir till välsignelse

Djupt i mitt vara vill jag rota mig, i den Jag prisar din vishet, Du som tar till dig det svaga och skadade

och lägger din skatt i bräckliga lerkärl.

Dikt av Eva Spångberg

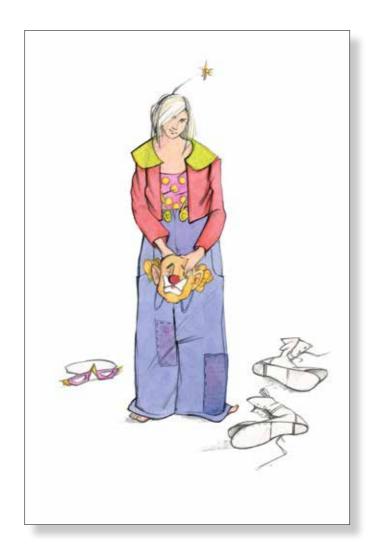
Dikt av Margareta Melin

20

Från boken "Kartbok för vilsna själar" av Björn Ogéus

# VÄGEN TILL LIVET

Syfte: Att öka medvetenheten om att jag har ett eget ansvar för mina handlingar, leva så att jag kan stå för det jag gör och är.



# Del 2 Ärlighet • Tema 1-2

# **Samvetet formas**

## Att arbeta med själv:

Kryssa för om påståendena var ok eller inte ok:

Barn avbröt när vuxna pratade Barn störde vuxna Bli arg Bränna hembränt Gråta Gå på bio Inte borsta tänderna Inte göra läxor Inte passa tider Jobba svart Komma hem när man ville Köra utan körkort Ljuga Läsa vad som helst Slå barn Smutsa ner sig Stjäla, bara ingen såg det Ta hem kompisar Tala illa om varandra Titta på vad som helst på TV Visa känslor Äta godis alla dagar	När jag var barn var det:	ок	Inte OK
Bil arg Bränna hembränt Gråta Gå på bio Inte borsta tänderna Inte göra läxor Inte passa tider Jobba svart Komma hem när man ville Köra utan körkort Ljuga Låsa vad som helst Siå barn Smutsa ner sig Stjäla, bara ingen såg det Ta hem kompisar Tala illa om varandra Titta på vad som helst på TV Visa känslor	Barn avbröt när vuxna pratade		
Bränna hembränt Gråta Gå på bio Inte borsta tänderna Inte göra läxor Inte passa tider Jobba svart Komma hem när man ville Köra utan körkort Ljuga Läsa vad som helst Slå barn Smutsa ner sig Stjäla, bara ingen såg det Ta hem kompisar Tala illa om varandra Titta på vad som helst på TV Visa känslor	Barn störde vuxna		
Gråta Gå på bio Inte borsta tänderna Inte göra läxor Inte passa tider Jobba svart Komma hem när man ville Köra utan körkort Ljuga Läsa vad som helst Slå barn Smutsa ner sig Stjäla, bara ingen såg det Ta hem kompisar Tala illa om varandra Titta på vad som helst på TV Visa känslor	Bli arg		
Gå på bio Inte borsta tänderna Inte göra läxor Inte passa tider Jobba svart Komma hem när man ville Köra utan körkort Ljuga Läsa vad som helst Slå barn Smutsa ner sig Stjäla, bara ingen såg det Ta hem kompisar Tala illa om varandra Titta på vad som helst på TV Visa känslor	Bränna hembränt		
Inte borsta tänderna Inte göra läxor Inte passa tider Jobba svart Komma hem när man ville Köra utan körkort Ljuga Läsa vad som helst Slå barn Smutsa ner sig Stjäla, bara ingen såg det Ta hem kompisar Tala illa om varandra Titta på vad som helst på TV Visa känslor	Gråta		
Inte göra läxor Inte passa tider  Jobba svart  Komma hem när man ville  Köra utan körkort  Ljuga  Läsa vad som helst  Slå barn  Smutsa ner sig  Stjäla, bara ingen såg det  Ta hem kompisar  Tala illa om varandra  Titta på vad som helst på TV  Visa känslor	Gå på bio		
Inte passa tider  Jobba svart  Komma hem när man ville  Köra utan körkort  Ljuga  Läsa vad som helst  Slå barn  Smutsa ner sig  Stjäla, bara ingen såg det  Ta hem kompisar  Tala illa om varandra  Titta på vad som helst på TV  Visa känslor	Inte borsta tänderna		
Jobba svart  Komma hem när man ville  Köra utan körkort  Ljuga  Läsa vad som helst  Slå barn  Smutsa ner sig  Stjäla, bara ingen såg det  Ta hem kompisar  Tala illa om varandra  Titta på vad som helst på TV  Visa känslor	Inte göra läxor		
Komma hem när man ville  Köra utan körkort  Ljuga  Läsa vad som helst  Slå barn  Smutsa ner sig  Stjäla, bara ingen såg det  Ta hem kompisar  Tala illa om varandra  Titta på vad som helst på TV  Visa känslor	Inte passa tider		
Köra utan körkort  Ljuga  Läsa vad som helst  Slå barn  Smutsa ner sig  Stjäla, bara ingen såg det  Ta hem kompisar  Tala illa om varandra  Titta på vad som helst på TV  Visa känslor	Jobba svart		
Ljuga  Läsa vad som helst  Slå barn  Smutsa ner sig  Stjäla, bara ingen såg det  Ta hem kompisar  Tala illa om varandra  Titta på vad som helst på TV  Visa känslor	Komma hem när man ville		
Läsa vad som helst  Slå barn  Smutsa ner sig  Stjäla, bara ingen såg det  Ta hem kompisar  Tala illa om varandra  Titta på vad som helst på TV  Visa känslor	Köra utan körkort		
Slå barn  Smutsa ner sig  Stjäla, bara ingen såg det  Ta hem kompisar  Tala illa om varandra  Titta på vad som helst på TV  Visa känslor	Ljuga		
Smutsa ner sig  Stjäla, bara ingen såg det  Ta hem kompisar  Tala illa om varandra  Titta på vad som helst på TV  Visa känslor	Läsa vad som helst		
Stjäla, bara ingen såg det  Ta hem kompisar  Tala illa om varandra  Titta på vad som helst på TV  Visa känslor	Slå barn		
Ta hem kompisar  Tala illa om varandra  Titta på vad som helst på TV  Visa känslor	Smutsa ner sig		
Tala illa om varandra  Titta på vad som helst på TV  Visa känslor	Stjäla, bara ingen såg det		
Titta på vad som helst på TV  Visa känslor	Ta hem kompisar		
Visa känslor	Tala illa om varandra		
Visa känslor	Titta på vad som helst på TV		
Äta godis alla dagar			
	Äta godis alla dagar		

# Vad har format ditt samvete till vad det är idag? (personer, grupper, olika sammanhang) Skriv ner det du kan komma på: Vad i ditt samvete skulle du vilja förändra? Fundera och skriv vilka "inre röster" du behöver jobba med. Skriv ner det du kan komma på:

# Skuld

Vilka falska skuldkänslor kan du identifiera att du bär på?

Skriv ner det du kan komma på:
Classes
Skam
Vilken typ av skamkänslor bär du på? I vilka situationer har dessa uppstått?
Skriv ner dem som en hjälp till bearbetning och befrielse:
CAN IN HOL COM COM CAN HOLDE FILE BOOK BOTH HOLDE F

# DEL 2: ARLIGHET TEMA 1: SAMVETE

#### För att få hjälp att ta dig ur skammens grepp fundera på/skriv ner svaren på följande frågor:

2.	Vad	kan	jag	göra göra göra	i d	en h	när :	situ	atio	nen?										
	•••••			•••••			•••••	•••••	•		••••••									
	•••••			•••••			•••••	•••••	•		••••••									
	•••••			••••••			•••••	•••••												
•••••																				
•••••																				
•••••																				
	•••••		••••••	••••••	•••••		•••••		•••••	•	••••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	••••••	••••••	••••••
	• • • • • • • •				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •															

Om du har dålig självkänsla kan du göra denna övning.

#### Övning:

Stå framför en spegel och titta på dig själv, säga dessa saker till dig:

- Så roligt att se dig!
- Jag vill vara din vän.
- Jag är värdefull.
- Jag är Guds barn och älskad av Honom.
- Jag försökte och det är bra nog.
- Jag älskar mig själv som jag är.
- Jag är värd ett liv i trygghet och harmoni.
- Ingen är perfekt.
- Det är tillåtet att misslyckas.

Upprepa det så ofta du behöver!!!

Du kan få hjälp att återerövra förlorad eller bestulen självkänsla!

# Vad säger Bibeln?

Bibeln säger att alla människor har ett samvete (Romarbrevet kapitel 2 verserna 14–16) som anklagar eller försvarar våra tankar. Jesus säger att den Helige Ande ska vägleda de troende till hela sanningen och ge oss det som Jesus har att ge (Johannesevangeliet kapitel 16 verserna 13-15).

Just därför att samvetet kan ta fel och är otillräckligt, behöver det upplysas om sanningen. När man märker samvetets dom över sitt liv försöker man genom egen insats tillfredsställa samvetet, men all mänsklig ansträngning att skapa det "goda" samvetet betraktar Bibeln som fåfängt och meningslöst.

I 1 Johannes brev kapitel 3 vers 20 står det att den verkliga, inre reningen från allt som fördärvar och tynger samvetet uppnås endast genom Kristi försoningsdöd. Det goda samvetet är Guds verk kan vi läsa i Hebreerbrevet kapitel 9 verserna 9-28. En levande tro på Jesus och Hans kärlek till oss och en inbjudan till Honom att ta hand om och leda oss i våra liv och ett gott samvete hör samman.

# DEL 2: ARLIGHET TEMA 1:SAMVETE

#### Vad skulle det innebära för dig att leva ett ärligt liv med Gud?

Skriv ner det du kan komma på:

# I Bibeln kan vi läsa att Jesus tog vår synd och skuld på sig så att vi kan bli befriade och upprättade. Det kan man läsa i gamla testamentet Jesaja bok kapitel 53 verserna 4-12.

# **Sanning och frihet**

# Frågor att fundera över själv:

Vilka människor drabbas av mina lögner?	
Vem har ansvar för mitt liv?	



# DEL 2: ARLIGHET TEMA 2: FRIHET OCH ANSVAR

Vem har jag ansvar gentemot?
Vems liv påverkas utav mitt liv?
Vilken plats vill jag ha i samhället?
Vad gäller i samhället, vilka lagar och paragrafer ska man följa?
Oavsett hur du lever så lever du i Sverige och behöver följa de regler och lagar som gäller här. Spelar du Fia så kan du inte göra det efter Monopolreglerna! Följ spelets regler!

Fatta beslutet att vara en ärlig person, bryt med det oärliga!

"Frihet är det bästa ting, som sökas kan all världen kring" Biskop Tomas från Strängnäs i sin dikten Friheten år 1439.

# Vad säger Bibeln?

#### Psalm 32

David bekänner kriminella handlingar

#### Johannesevangeliet kap 4 vers 1-26

Längtan efter bekräftelse kan ha orsakat otrohet

#### Johannesevangeliet kap 8 vers 32

Sanningen ska göra er fria

#### Johannesevangeliet kap 8 vers 31-47

Frihet i tron på Jesus

#### Galaterbrevet kap 5 vers 13

Ni är kallade till frihet, använd bara inte friheten så att den onda naturen får något tillfälle

#### Galaterbrevet kap 5 vers 19-21

Guds hjälp att leva ärligt (Handbok för Livet)

**Johannes första brev kap 1 vers 8-9** Att bekänna sina synder för Gud det är det samma som omvändelse, frälsning

Att leva ett ärligt liv innebär att man inte behöver göra sig till inför Gud heller. Det han ser i vårt innersta är helt ok, man kan till och med prata med honom om det som man tidigare ljugit om och velat dölja.

#### Vad säger Bibeln om etik?

Kristendom är i stor utsträckning en religion med etiskt innehåll. Källan, Bibeln, innehåller bud, föreskrifter och moraliska berättelser. Ger Bibeln svar på de etiska frågorna?

För den kristna etiken är inspirationskällan främst nya testamentet och i synnerhet Jesus så som han framträder i evangelierna. Jesus framträdde i ett samhälle där det fanns stora klasskillnader. Jesus solidariserar sig med de svaga och utstötta.

Det etiska innehållet i Nya testamentet karakteriseras bäst med ordet "kärleks etik"

Matteusevangelium kapitel 25 vers 46 Markusevangelium kapitel 12 vers 31 Lukasevangelium kapitel 6 vers 27 Matteusevangelium kapitel 7 vers 12

Det ni har gjort mot en av mina minsta

Det största budet Älska era fiender Gyllene regeln

#### Om moraliska handlingar

Romarbrevet kapitel 7 vers 19 "Det goda som jag vill det gör jag inte, men det onda som jag inte vill, det gör jag." Dessa ord av aposteln Paulus speglar nog en allmänmänsklig insikt att det kan vara svårt att leva upp till det som moralen kräver av oss. Vi vet vad vi borde göra, vi vill göra det, men vi handlar ändå ofta på ett annat sätt

#### Om människosyn och människovärde

Kristendomen har spelat en stor roll för människovärdestankens förankring. Människan står i relation till Gud och en viktig tanke är också att hon är älskad av Gud.

1 Mosebok kap 1 vers 28Människan ska råda över skapelsenPsalm 8 vers 6Människan är nästan ett Gudaväsen

1 Mosebok kap 1 vers 26 Människan är Guds avbild

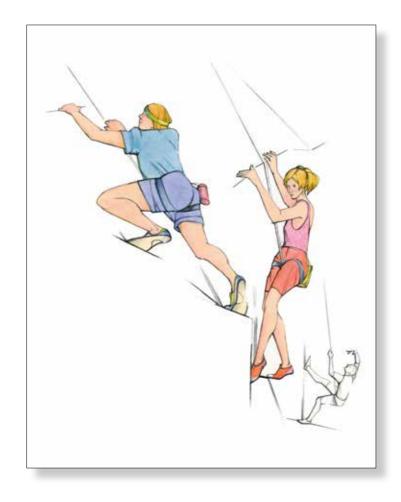
1 Johannes brev kap 4 vers 11 Gud älskar oss och vi är skyldiga att älska varandra

```
Jag längtar hem till mig själv.
Jag vill vara med i matchen.
Jag tänker inte längre skämmas, för att jag är jag.
Jag vill göra något mer av mitt liv.
Jag vill hellre dö levande än att leva som en död.
Jag vill ge mig själv det bästa jag har att ge mig.
Jag ska bo i hela mig.
Jag vill kunna stå upprätt och se rakt fram.
Jag vill äntligen bli fri.
Jag vill andas djupt och tänka stort.
Jag vill bli älskad och jag vill älska.
```

Larsson, Göran; Skamfilad; Cordia 2007

# VÄGEN TILL LIVET

Syfte: att kunna använda sin vilja och motivation och välja att samarbeta runt sin förändring.



# Del 3 Vilja • Tema 1-3

# Vår vilja

Att inrikta sig på den vanliga frågan "vad är problemet?" leder till tankegångar att något är fel i nuvarande tillstånd, men leder i sig självt inte framåt. Frågan "vad vill du?" leder oss i riktning mot en önskad lösning. Det blir lättare att nå vårt resultat om vi formulerar det i positiva ordalag. Jämför t.ex. målet "att gå ner i vikt" eller "sluta röka" som är svårt för de flesta. Orden "gå ner" och "sluta" är negativa formuleringar som är svåra för vår hjärna att ta till sig. Om vi säger t.ex. "tänk inte på dina grannar" så är det just det vi gör för hjärnan registrerar "grannar" men hänger inte med på den negativa formuleringen "Inte". Vi kan istället tänka oss att målet formuleras "jag vill vara friskare och ha bättre kondition" eller "jag vill ha friska lungor" eller "jag vill ha mer pengar kvar".

NLP-en introduktion; Joseph O'Connor & McDermott

Vad vill du? Kan du formulera något som du vill uppnå?	
Att fatta beslut	
Hur gör du när du fattar beslut? Är det viljan som styr eller kär Fundera på några tillfällen då du beslutat dig för något, vad st	

# DEL 3: VILJA TEMA 1: MOTIVATION

Vilka beslut behöver du fatta för att kunna genomföra den förändringsplan du gjort upp?
Motivation
Det finns en övning för att försöka ta reda på hur den egna inre motivationen ser ut och då gäller det att svara på några frågor. Det finns inget rätt eller fel i detta, inget facit, utan det är vars och ens personliga svar som är viktiga för en själv. Fundera ig enom och skriv gärna ner sådant du tycker är viktigt.
Ge exempel på personer som du anser är motiverade.
Hur känns det när du är motiverad?
Hur känns det när du inte är motiverad?
Finns det människor som du blir motiverad av?
Vad tror du skulle hända om du utvecklade din inre motivation?

fortsätt här	
	Jag önskar dig inte en lätt och bekväm väg utan hinder och an- strängningar.
	3 3
	Jag önskar dig att du hittar den väg som är rätt för dig
	och som hjälper dig att utvecklas som människa.
	Jag önskar dig inte färd- kamrater som bara skrattar och
	skämtar bort allting och som gör allting rätt.
	Jag önskar dig tvärtom männi- skor som är ärliga mot dig och som du kan lita på utan förbehåll.
	Jag önskar dig inte solsken var- enda dag.
	Men jag önskar dig att den första solstrålen efter det långa reg- net ska värma dig i djupet av ditt
	hjärta
	Rainer Haak
Öi 6.2 - Cizh dizl 1 Mi - Tz t l	
Övning från: Självkänsla nu! Mia Törmblom	

# Återfallsprocessen

I återfallspreventionskursen lär du känna ditt missbruksmönster och får verktyg att hantera sug och återfallsrisk!!

# DEL 3: VILJA TEMA 1: MOTIVATION

Beskriv skillnaden mellan att "ta ett återfall" och att " få ett återfall"
Har du tagit något återfall och vad har du i så fall lärt dig av det?

# Vad säger Bibeln?

#### Om viljan

Kampen för oss mellan det goda och onda finns väl beskrivet bl.a. i Romarbrevet kap 7 och vers 15-20.

"Ty jag förstår inte mitt sätt att handla. Det jag vill, det gör jag inte, men det jag avskyr, det gör jag. Men om jag gör det jag inte vill, då medger jag att lagen är något gott. Då är det inte längre jag som handlar, utan synden som bor i mig. Jag vet att det inte bor något gott i mig, det vill säga i min köttsliga natur. Viljan finns hos mig, men inte förmågan att göra det som är gott. Det goda som jag vill, det gör jag inte, men det onda som jag inte vill, det gör jag. Men om jag gör det jag inte vill, då är det inte längre jag som handlar, utan synden som bor i mig".

Vi upplever alla en slags kamp mellan gott och ont, "det goda som jag vill, gör jag inte osv.." Rom 7:18

Tyvärr är detta bibelställe ofta misstolkat och kan leda till en negativ människosyn, att det inte finns något gott i mig. Som om det inte finns några goda avsikter, ingen god vilja, ingen kärlek osv. Den negativa synen på sig själv gör att människan kan luras ner i missmod och självförakt.

Men ordet måste ses i sitt sammanhang och den beskrivning av kampen mellan gott och ont som det är. Det finns en inre konflikt i oss mellan två tendenser. Vi vill men kan inte... Kampen utkämpas inte mellan Guds vilja och människans vilja, utan mellan den vilja i människan som är samstämd med Guds vilja och den som inte är det. Vi behöver inte se det som att vi måste övervinna vårt "jag" eller förneka det utan "jaget" kan lika väl vara den del av viljan som är samstämd med Guds vilja, den goda viljan. Paulus skriver i Romarbrevet ett par gånger att "om jag inte vill då är det inte jag..."

Jaget är passivt när vi gör det vi inte vill, vi drivs, vi är inte oss själva utan "som förbytta". Men om vi verkligen vill något är jaget aktivt, då är det jag som vill! Många upplever en kamp i att de inte gör det de vill, utan ofta gör det de inte vill och tänker att de inte vill vara sådana, för det blir som en slags fångenskap.

Vi kan istället tänka att den goda vilja vi har räknas, det goda som jag vill gör jag inte alltid, men jag vill det goda! Gud ser till vårt innersta och ser vår vilja och avsikt. Han vet att vi misslyckas ibland men våra goda avsikter gläder honom. Gud har tålamod med oss, vi får misslyckas. I ordspråksboken 19:22 står det: "Efter en människas goda vilja räknas hennes barmhärtighet".

"Vilja och frihet" av Margareta Melin

### Om viljan

Ordspråksboken kapitel 16 vers 3 "Lägg allt du gör i Herrens hand, så kommer dina planer att lyckas".

Så tryggt att få tro att allt vi lämnar i Herrens händer tar han hand om. Vi kan lyckas i våra planer när vi bjuder in Gud och räknar med hans hjälp. Om du bestämmer dig för att förändra ditt liv och gör upp planer kan du om du vill tala om det för Gud och han kommer då att vara med dig i dina planer.

#### Om återfall och misslyckande

Jeremia kapitel 18 vers 3-5

"Då gick jag ner till krukmakarens hus och fann honom i arbete vid drejskivan. Ibland misslyckades kärlet som krukmakaren formade med sina händer, och då gjorde han om det till ett nytt kärl, så som han ville ha det. Herrens ord kom till mig: Skulle jag inte kunna göra med er så som denne krukmakare gör..."

Denna bild kan vi använda för vår egen del när vi misslyckas. Gud bryr sig inte om ifall vi har gjort bort oss eller misslyckats, utan han formar om oss till något nytt! Det innebär att det aldrig är kört för oss. Möjligheten finns alltid att komma till Gud och låta oss omformas av honom så vi kan bli det som han har tänkt för oss.

I Matteus evangelium kapitel 10 vers 29 står det om att ingen sparv faller till marken utan att er Far vet om det. Samtidigt betonas det att vi är mer värda än aldrig så många sparvar, då kan vi vara säkra på att han är med oss även när vi faller. Han vet om oss, det står t o m att hårstråna är räknade på oss! Gus lämnar oss inte när vi faller, han vill vara med och resa oss!

När det blir tungt och motivationen dalar eller när vi misslyckas kan vi behöva stärka oss med Bibelord om HOPP

I Jeremia kapitel 29 vers 11 står det "Jag vet vilka avsikter jag har med er, säger Herren; välgång, inte olycka. Jag skall ge er en framtid och ett hopp".

Det är uppmuntrande att Gud känner framtiden och att han lovat vara med oss. Han vill ge oss hopp när vi är modlösa och tycker att det känns hopplöst. Guds planer för oss är goda! I Romarbrevet kapitel 15 vers13 "Må hoppets Gud fylla er tro med all glädje och frid och ge er ett allt rikare hopp genom den heliga andens kraft".

I psalm 62 och vers 6: Bara hos Gud finner jag ro, från honom kommer mitt hopp".

# Ödmjukhet

En ödmjuk person är stark för hon har sett sanningen om sig själv i vitögat. Och hon fortsätter att se. Hon vill sanningen. Varför? Därför att hon har lärt sig att sanningen gör henne fri. En ödmjuk människa är alltså en fri människa. Fri från tvånget att fly sig själv. Fri att bli den hon innerst inne är. Styrkan ligger inte i att hon förnekar sin svaghet utan tvärtom. Styrkan ligger i att hon har mött sin svaghet. Hennes rötter finns idag i svagheten.

Vad innebär det för dig att "se sanningen om dig själv"?	
Vilken känsla får du när du inte får som du vill?	

# DEL 3: VILJA TEMA 2: FÖRTROENDE FÖR ANDRA

"Den som är ödmjuk vet det inte själv" sa Martin Luther King. Vad tänker du om Martin Luther Kings påstående?	Beskriv en situation när du känner tillit till dig själv.
	Övning i tillit:
	(Övningen kommer att presenteras på en gruppsamling eller av din kontaktperson) Skriv ner det du är rädd för, orolig för, osäker inför osv. Skriv både smått och stort, det som du upplever just nu. När vi vet lite mer om vilka rädslor och vilken osäkerhet som vi har är det inte någon större mening med att fördjupa oss i varför det är på det sättet, utan vi kan börja öva motsatsen, nämligen tro och tillit. När vi misslyckas med något är det lätt att vi utvecklar en rädsla för att det ska upprepas. Då behöver vi istället tro och tillit till att det kan lyckas. Ett sätt att komma över rädslan är att faktiskt misslyckas, att göra bort sig och upptäcka att det inte var så farligt. Vi märker att vi överlever det. Vi kan använda oss av goda vänner (eller så kan du använda dig av din kontaktperson när du är i behandling), när vi fastnar i oro eller rädsla för att göra bort oss. De kan ge oss lite nytt mod och tillit igen.
Tillit betyder enligt Norstedts svenska ordbok (1990), "övertygelse om någons trovärdighet eller goda avsikter (i förhållande till personen ifråga)".	Detta är ett sätt att träna tro och tillit till sig själv istället för att gräva ner sig i rädslorna.
	Nu när du vet lite mer om vad som skrämmer och oroar dig kan du skriva ner följande och försöka besvara följande frågor:
Känner du tillit till andra människor?	När jag blir rädd och orolig handlar det oftast om:

# DEL 3: VILJA TEMA 2: FÖRTROENDE FÖR ANDRA

lag är bra därför att jag:		Hur upplever du tillit i relation till din kontaktperson? Till din socialsekreterare?	
	•		
	•		
	•		
	•		
	•		
	•		••••
n styrka jag har som få vet om är:			
			,
			,
			,
är att stärka och bibohålla min goda siälvkänsla boböver iga:			,
ör att stärka och bibehålla min goda självkänsla behöver jag:			,
	•		
	•		
	•		• • • • •
	•		
			• • • • •

Övning från "Självkänsla nu! Mia Törnblom

# Vad säger Bibeln?

#### Om ödmjukhet

I de bibelord om ödmjukhet som finns här och för övrigt i hela bibeln kan man säga att inställningen är att vi ska tro oss själva om gott, vi är älskade av Gud och högt värderade var och en av oss. Men vi får inte glömma att alla andra människor också är det. I relation till andra människor ska vi försöka ha en attityd där vi värdesätter andra, ser till andras bästa och förstår att vi är lika inför Gud.

Vi kan inte bara se till det som blir en fördel för oss själva utan också se vad som blir bra för andra. Det lönar sig inte att försöka imponera på andra eller på Gud.

Jesus som var Guds son och egentligen hade all makt var villig att dö på ett kors! Och han som var ledare för lärjungarna tog initiativet till att tvätta deras fötter, det som tjänaren skulle göra. Jesus var beredd att tjäna andra trots att han var Mästaren. (Johannes 13:4-17)

Han säger också att han ger oss ett exempel, att vi ska göra på samma sätt som han. Vi kan ha som målsättning att kunna vara till hjälp för andra på något sätt.

Att vara ödmjuk innebär att vara undervisningsbar, att förstå att vi behöver lyssna på andra. "Lyssna på råd och ta emot fostran, då blir du vis till sist". Så står det i Ords. 19:20.

# Bibelord om ödmjukhet:

# Bibelord om tillit:

#### Lukas 15:21

Far jag har syndat..."den förlorade sonen"

Matteus 11:29

Ta på er mitt ok och lär av mig...

Kolosserbrevet 3:12-17

Som Guds utvalda...klä er i ..ödmjukhet...osv

Hebreerbrevet 13:7

Tänk på era ledare...

Jakobsbrev 4:6

"Gud står emot de högmodiga, men de ödmjuka visar han nåd"

1 Petrus 5:5

..och ni yngre underordna er dem som är äldst. Men för er alla...klä er i ödmjukhet.."

2 Kor 3:4

en sådan tillit till Gud har jag genom Jesus...

Jes 30:15

...genom lugn och tillit vinner ni styrka...

Ps 37:5

Lägg ditt liv i Herrens hand. Lita på honom, han kommer att handla.

Joh 14:1 "Känn ingen oro. Tro på Gud, och tro på mig".

# **Samarbete**

Vad kan du göra för att samarbetet med din behandlare ska bli så bra som möjligt?
, •
Vad kan du göra för att samarbetet i gästgruppen ska funka så bra som möjligt?
vaa kan aa gota toi ah samaibeleri gasigrappen ska tanka sa bia som mojligi:
Hur gör du för att vara tydlig i din kommunikation?
Upplever du att andra förstår vad du menar?
opplever da dir dridia forsidi vad da mendi:

# DEL 3: VILJA TEMA 3: SAMARBETE

Vilken är din upplevelse av att lyssna? Enkelt? Intressant? Svårt med koncentration o.s.v.?	
initessant? svan med koncentration o.s.v.?	
Hur gör du när du ska ge någon positiv feedback?	
Hur gör du när du ska ge någon negativ feedback?	
ndi goi da nai da ska ge nagor negaliv leedback?	
Hur funkar det för dig att ta emot positiv och negativ feedback?	

# Vad säger Bibeln?

Det finns många exempel från Bibeln på samarbete. Jesus sände t.ex. ut sina lärjungar två och två. Tillsammans kan vi bli starkare.

I Markus evangelium andra kapitel berättas om fyra män som tillsammans bar fram en femte man till Jesus. Mannen var lam och kunde inte gå, de fyra "kompisarna" jobbade tillsammans, fick göra hål i ett tak och fira ner mannen genom taket för att deras vän skulle lyckas komma fram till Jesus. Tillsammans lyckades de!
Det finns ännu mer exempel i Bibeln på hur vi kan förhålla oss till varandra.

I Matteus 7:12 står det: "Allt vad ni vill att människorna ska göra för er, det skall ni också göra för dem". Det kallas den gyllene regeln och den är bra att försöka följa. Då har man en bra grund för allt samarbete. Det omvända gäller ju också, det vi inte vill att andra ska göra mot oss, kan vi heller inte göra mot dem.

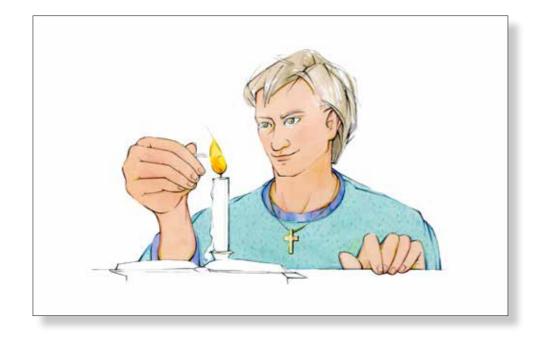
I Romarbrevet uttrycks det att "ingen lever för sin egen skull" i ett sammanhang där det påminns om att vi har ett ansvar inför andra i hur vi uppträder. Där finns också uppmaningar att vi ska älska varandra, visa uppskattning gentemot varandra och hålla fred med alla människor så långt det är möjligt och beror på oss.

Att man tycker olika och har olika smak är inget nytt och människor har i alla tider haft svårt för att hålla sams och dra åt samma håll. I t ex Jakobsbrevet kapitel 4 står det talas om kamp och stridigheter bland dem som brevet skrevs till.

Men om vi kan leva lite mer i ödmjukhet och respekt för varandra vilket Bibeln gång på gång uppmanar till, kan vi också få ett bra samarbete med dem som vi behöver samarbeta med.

# VÄGEN TILL LIVET

Syfte: Att få kunskap om Bibeln och den kristna tron, att bearbeta existentiella frågor.



Del 4 Tro • Tema 1-4

DEL 4: TRO	TEMA	1: TRO	OCH	TVIVEL

# Blir var och en salig på sin tro?

Vad är tro för dig?	
"Att tro är att ta det första steget, trots att man inte ser hela trappan" – Martin Luther King. Vad tror du att han menar?	
Hur tron kan vara hållbar även i olika svåra omständigheter?	

# Bibeln - en handbok för livet

På vilket sätt kan Bibeln vara till nytta för oss idag?

# Vägmärken - om tio Guds bud

Några korta kommentarer i anslutning till de tio budorden:

# 1

#### Du skall inte ha andra gudar vid sidan om mig

#### Vad betyder budet?

"Vi skall frukta och älska Gud mer än något annat och i allt förtrösta på honom". (Luther) Gud är helig och är till hela sitt väsen någon som står över allt annat. Därför bör Gud vara det första i en människas liv.

#### Vad betyder det för mej, idag?

Gud ska ha "förstaplatsen" i livet.

Våra "avgudar" kanske ser annorlunda ut än vid den tid när budorden gavs – men de är lika felaktiga för det.

# 2 Du skall inte missbruka Herrens, din Guds, namn ty Herren kommer inte att lämna den ostraffad som missbrukar hans namn.

Vad betyder budet?

Guds namn är heligt.

Vad betyder det för mej, idag?

Guds namn ska inte brukas i egna syften eller för att förstärka egna argument.

## Tänk på att hålla sabbatsdagen helig.

Vad betyder budet?

Gud gav oss en vilodag. Den skall hållas helig.

Vad betyder det för mej, idag?

Inom islam är det fredag – inom judendomen är det lördag – i den "kristna världen" är det söndag – Jesu uppståndelsedag, som är "vilodagen".

Som människor är vi i behov av både en vilodag – men också en dag då Gud får vara i centrum - gudstjänstdag.

Hur helgar vi vilodagen idag?



#### Visa aktning för din far och mor, så att du får leva länge i det land som Herren din Gud ger dig.

Vad betyder budet?

Att visa vördnad och tacksamhet för föräldrar. Men också att senare i livet ta ansvar för sina föräldrar.

Vad betyder det för mej, idag?

Att visa respekt och tacksamhet till sina föräldrar. Att ge tid och stöd "tillbaka".

# 5 Du skall inte dräpa.

#### Vad betyder budet?

Livet är unikt! Livet är en gåva – en Guds gåva. Livet är okränkbart! Ingen har rätt att ta en annan människas liv.

# DEL 4: TRO TEMA 1: TRO OCH TVIVEL

#### Vad betyder det för mej, idag?

Varje människas rätt till liv, måste vårdas och respekteras. Det mest uppenbara och dramatiska är att döda, att mörda någon genom att beröva någon livet.

Därför kan inte heller dödsstraff försvaras.

Men ord kan också döda! Ord kan göra ont, de kan ge livslånga sår. De kan till och med få en medmänniska att tappa tron på livet.



# Du skall inte begå äktenskapsbrott.

När två människor ger varandra löften om livslång trohet i ett äktenskap, så är det ett heligt löfte. Att bryta det löftet är otrohet - äktenskapsbrott.

#### Vad betyder budet för mej, idag?

Vigselaktens löften ska vårdas. De löften som är givna, har kärleken som grund. Trohet är nyckelordet.



#### Du skall inte stjäla.

#### Vad betyder budet?

Det som inte är mitt, tillhör någon annan – och jag har ingen rätt att ta det. Stöld är fel, det är en brottslig handling. Att deklarera falskt är inte rätt!

#### Vad betyder budet för mej, idag?

Ärlighet är nyckeln till ett gott samvete. Att inte stjäla, det kan vara andras ägodelar, men det kan också vara tid. Oärlighet.



#### Du skall inte vittna falskt mot din nästa.

#### Vad betyder budet?

Det är att ljuga, tala osanning om en händelse som ägt rum, så att min "nästa" kan bli oskyldigt dömd, samtidigt som den som är skyldig, kan gå fri.

#### Vad betyder budet för mej, idag?

"Ärlighet varar längst". Det talesättet gäller fortfarande. Det handlar om att vara sann, även om det kan verka obekvämt – men alternativet är så mycket värre.



#### Du skall inte ha begär till din nästas hus.

#### Vad betyder budet?

Att inte ge rum för avund och habegär.

#### Vad betyder budet för mej, idag?

Avund kan bli en tagg, som om den får sitta kvar – kan skada och även ge rum för felaktiga handlingar. Det betyder också att vara nöjd med det som finns och som är mitt eget.



#### Du skall inte ha begär till din nästas hustru eller hans slav eller slavinna,

#### hans oxe eller åsna eller något annat som tillhör din nästa.

På nytt poängteras hur viktigt det är att inte jämföra med någon annan och andras ägodelar, på ett sådant sätt att det väcker avund. Nästa steg kan bli orätta handlingar, med svåra konsekvenser.

#### Vad betyder budet för mej, idag?

Vetskapen om att avund förpestar livssituationen, bör avhålla mej från att skada andra eller mej själv. Otrohet är ett brott mot budordet och de löften som givits.

Fråga: Efter att ha läst budorden - reglerna för livet - Hur klarar du och jag det? Skyldig! Det är bara att erkänna, att här räcker vi inte till. Dessa budord är en viktig grund för mänsklig samlevnad, men får också ett nytt perspektiv i Jesu ord. Jesus ger oss ett nytt bud;

"Ett nytt bud ger jag er: att ni skall älska varandra. Så som jag har älskat er skall också ni älska varandra", Joh. 13:34

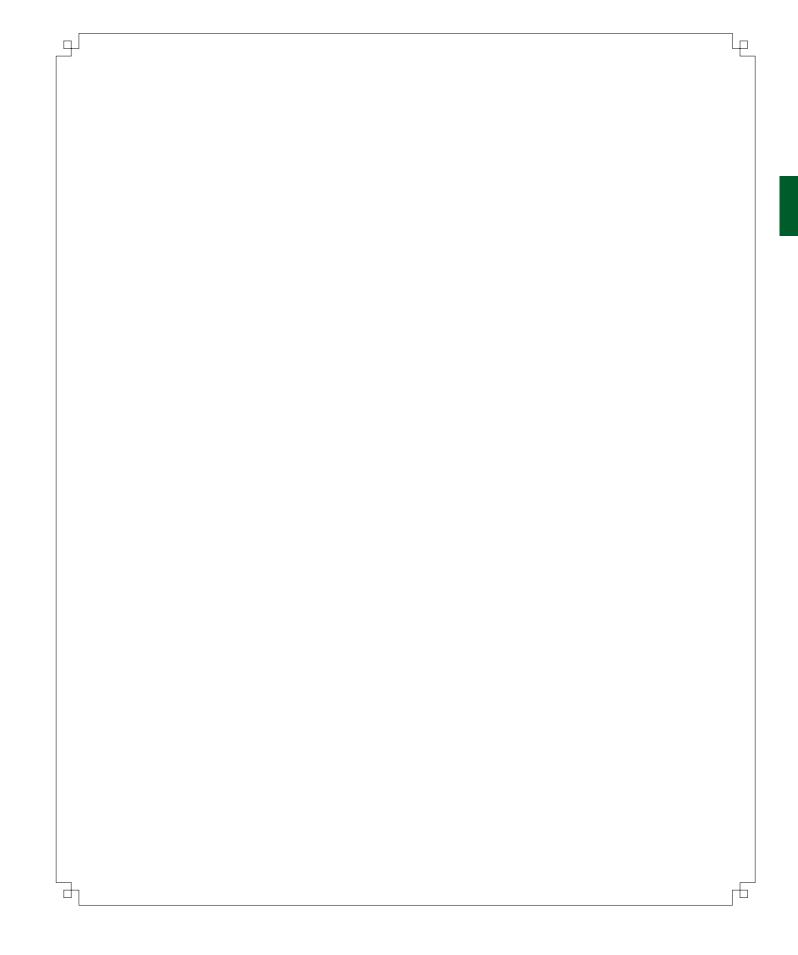
Hur tänker du om de tio budorden? Kan man rätta sig efter dem idag?	

# Vad säger Bibeln?

- "Tron är grunden för det vi hoppas på; den ger oss visshet om det vi inte kan se. För sin tro fick fäderna Guds vittnesbörd. I tro förstår vi att världen har formats genom ett ord från Gud och att det vi ser inte har blivit till ur något synligt". Hebr 11:1-3
- "Så bygger tron på förkunnelsen och förkunnelsen på Kristi ord." Rom 10:17
- Paulus skildrar människans sökande efter Gud. Apg 17:24-29
- "... men vår Guds ord består i evighet." Jes 40:8
- Paulus liknar "tron" vid en sköld. Ef 6:12-17. Här är tro detsamma som skydd.
- Tvivel. Joh 20:24-29 "Detta stycke handlar om tvivel".
- 1Kor. 3:11 "Ingen kan lägga en annan grund än den som redan finns, och den är Jesus
- Hebreerbrevets 11:e kapitel har fått namnet "Trons kapitel". Här möter vi en rad av människor som handlade i tro.
- "Ett nytt bud ger jag er: att ni skall älska varandra. Så som jag har älskat er skall också ni älska varandra. Joh. 13:34

# Vem är Gud

Hur ser din Gudsbild ut?	
Rita gärna (på nästa sida) eller skriv och berätta, använd sy	mboler eller annat.
Har din bild av Gud förändrats över tid? Hur i så fall?	



# DEL 4: TRO TEMA 2:GUD

Vad tänker du om uttrycket: Människan är obotligt religiös?
Tala raimar da arri am faran manan ar abamgi rangia.
Vi har pratat om Gud som skapare/Fader/Allsmäktig/Domare/Kärlek.
Är det någon av de beskrivningarna av Gud som dominerar för dig? Vet du i så fall varför det är så?
Är det någon av de beskrivningarna av Gud som dominerar för dig? Vet du i så fall varför det är så?

# **Jesus Kristus**

Vad var syftet med att Jesus kom?	•••
	•••
	•••
Finns det något med Jesu liv som fascinerar dig?	
	•••
	• • •
	• • •
Vem är Jesus för dig?	
	•••
	•••
	• • •
Vad tänker du om uppståndelsen?	
	•••
	•••
Vilka tvivel upplever du inför undervisningen om Jesus?	
VIIKO IVIVEI UPPIEVEI OU IIIIOI UIIGEIVISIIIIIGEII OITI Jesus:	•••
	•••
	•••

# DEL 4: TRO TEMA 2:GUD

1 Mos. 1:1

I begynnelsen skapade Gud himmel och jord.

Joh 1:1

Ordet fanns hos Gud...

Joh 1:18

Ingen har någonsin sett Gud...

Men Gud bevisar sin kärlek till oss...

Luk 18:27

Vad som är omöjligt för människor är möjligt för Gud.

#### Bibelord om Jesus

- Vem han är, Guds son Matt:16:16, Gal. 4:4-5, Mark. 9:7
- Uppstånden Luk 24:1-11, 1 Kor 15, Rom 6:23

"Jag tror inte att det finns någon som är mer värd att älska, någon som ser djupare, någon som förstår oss bättre eller någon som är fullkomligare än Jesus- det är inte bara det att det inte finns någon mer som han, utan det skulle aldrig kunna finnas någon mer som han."

Fjodor Dostojevskij

# DEL 4: TRO TEMA 3: KRISTEN GEMENSKAP

Frågor att j	obba med	enskilt
--------------	----------	---------

Vad tror du det innebär att tillhöra en församling?
Hur kommer det sig att människor samlas till gudstjänst söndag efter söndag tror du?
Don

Vilka tankar om dopet finns hos dig? Vet du något om hur din familj/släkt resonerar runt dopet? Finns det släkttraditioner?	

# Vad betyder orden?

#### Från A till Ö

#### Amen

Amen – är ett hebreiskt ord som betyder: sann, pålitlig, säker. Ordet uttrycker en bekräftelse av det som sagts. Bland de första kristna användes "amen" för att ge sitt instämmande till den offentliga bönen. Men "amen" är mer än så; med sitt "amen" till det som sagts avges ett löfte att handla i enlighet med det sagda. Gal.1:5, 6:18, Ef 3:21

#### ■ Barnvälsignelse

I frikyrklig tradition finns oftast barnvälsignelse som ett alternativ till barndop. Vid barnvälsignelsen bär föräldrar fram barnet i gudstjänsten, och församlingen ber för barnet.

Förebilden finns i hur föräldrar kom till Jesus med sina barn för att han skulle välsigna dem.

Mark 10:13-16

#### ■ "Bröder och systrar"

För att uttrycka den familjära gemenskapen mellan "troende" så används ibland "syster"/"broder" som hälsningsord. Ett andligt "släktskap". Används mest av äldre människor idag.

I Nya testamentet finns flera exempel; Jak. 2:14-15, 2Kor. 13:11, Kol.1:1-2, 1Thess.2:1

#### Böneämnen

I en gudstjänst finns oftast någon möjlighet att ge uttryck för ett behov, som sedan blir föremål för bön. Det kan ske genom att personligt berätta om sitt eget behov av hjälp i bön. En annan möjlighet kan vara att skriva ned sitt "böneämne". Böneämne kan vara sjukdom, behov, problem – egna eller andras. Det kan också vara en bön om Guds ledning i sitt liv, bön om arbete, bön om drogfrihet, etc.

Apg. 10:2 "... han bad alltid till Gud."

Ef. 1:17, Jak. 5:15-18

#### Evangelium

Ordet "evangelium" betyder "ett gott budskap", "goda nyheter" eller "glädjebudskap". Markus 1:1, 14

Evangelium handlar om de goda nyheterna om att "Guds rike är nära", "himmelriket är nära". Grunden för de goda nyheterna – evangelium – är Jesus Kristus.

#### ■ "Frid

Ett hälsningsord som ofta förr användes i mötet med en annan kristen/församlingsmedlem. Bakgrunden till detta hälsningsord finns i bl a Luk 10:5, 1Kor 1:3, Gal 1:3. Används mest av äldre människor idag.

#### **■** Frälst

Ordet "frälst" eller "frälsning" kan vi möta i skilda sammanhang. Oftast kanske i ett sport- eller musik/konsert-sammanhang. Det uttrycker då en hängivenhet till en person eller prestation.

Ordet "frälst" betyder "räddning" eller "befrielse". Det innebär en återställelse till det som var tänkt från första början. Och det är det centrala i kristen tro. Frälsning

- tron på Jesus Kristus - handlar om en upprättelse av det som är Guds tanke med varje människa. Till ordet "frälsning" hör centrala begrepp som förlåtelse och försoning. Apg 4:12, Rom 10:9-10

#### ■ "Guds Lamm"

Inför Israels folks uttåg från slaveriet i Egypten, slaktades ett lamm, vars blod sedan blev ett tecken till räddning för folket. "Detta är Herrens påsk" – 2Mos12:11. Jesus Kristus kom sedan att framställas som det nya förbundets offerlamm. Jesus blir och är genom sin försoningsdöd – vår räddning. 2Mos 12:1-11, Joh 1:29, 1Kor 5:7, Upp 5:12-13

#### | Halleluja

I Psaltaren - Gamla Testamentets psalmbok - återkommer själva ordet "Halleluja" ofta. Exempelvis i de s k "Hallel-psalmerna, 113-118.

Ordet uttrycker en uppmaning till att "Lova Herren".

Ordet "halleluja", hade en central roll ibland de första kristna. Det uttryckte glädje och tacksamhet över frälsningen i Jesus Kristus. Upp 19:1,3

#### ■ Hosianna

När Jesus rider in i Jerusalem, så ropar folket "Hosianna!", vilket var ett uttryck för hyllning och lyckönskan.

Matt 21:9

Vårt möte med ordet "Hosianna", sker oftast under adventstid, då bibeltexter och sånger/psalmer rymmer det ordet.

#### l Lovsång

Många av de sånger som återfinns i de psalm- och sångböcker, som brukas i församlingens gudstjänstliv – är lovsånger. Det betyder att de till sin karaktär framhåller Guds storhet, Guds skapelse och Guds gärningar. I dessa lovsånger är Gud själva centrum i texten. Lovsång kan också vara en del i gudstjänsten, där kortare lovsångstexter sjungs ett flertal gånger.

#### ■ Nattvard

En av församlingens viktigaste högtider, är "Herrens måltid" eller "Nattvarden". Ibland annonseras i samband med gudstjänst, HHN. Den förkortningen står för "Herrens Heliga Nattvard".

Nattvard, Herrens måltid, Brödsbrytelsen – är andra namn på just nattvardsfirandet.

I de flesta kyrkor firas nattvard regelbundet - minst en gång i månaden.

I ett tidigare avsnitt behandlas nattvardens bakgrund och innebörd.

Nattvardstexter; Matt. 26:17-29, 1Kor 11:23-34

#### ■ Nåd

Nåd är ett centralt kristet ord. Nåd används också som ett rättsligt/juridiskt begrepp. Inför den av Gud givna lagen i GT(Gamla Testaemntet), så misslyckades människan. Synden blev en verklighet och med den en bruten Gudsgemenskap. Genom Jesu Kristi gärning – lidande och död på korset – så finns en ny möjlighet till gemenskap med Gud – NÅD! Ordet skyldig – ersätts av nåd! Skulden är efterskänkt, någon annan – Jesus Kristus – har tagit den.

2Tim.1:9, Tit. 2:11, Hebr 4:16

#### ■ Offer - Kollekt - Offergång

I en gudstjänst förekommer oftast någon form av "givande". Det är ett tillfälle där besökarna i gudstjänsten får ge ekonomiskt till ett speciellt ändamål. Den handlingen kallas "Kollekt" eller ibland för "Offer". Det senare uttrycket vill uppmärksamma att det handlar om något mer än bara ett ekonomiskt bidrag. Ordet "offer" innebär att "det ska kännas" – jag ger inte bara av mitt överflöd. Kanske att givaren försakar något, för att just kunna ge. Vid en offergång, så går besökarna i gudstjänsten fram för att ge sin gåva. Vid andra tillfällen kommer kollektboxar till besökaren där han eller hon sitter i kyrksalen.

# DEL 4: TRO TEMA 3: KRISTEN GEMENSKAP

#### ■ Rättfärdig

I Romarbrevet undervisar Paulus om vad rättfärdighet handlar om -

Rom 3:21-24

Betydelsen är att Gud gör människan rättfärdig, fast hon i grund och botten är orättfärdig. Grunden för denna förändring är tron på Jesus Kristus.

#### Synd

Synd?

Djupast sett är synd, det som skiljer människan som individ från Gud. Det innebär ett liv, en livsstil och handlingar som är främmande för en gemenskap med Gud - en Gud som är helig.

Joh. 16:9 Jesus säger helt kort "Synd: de tror inte på mig.!

Synd, är att inte tro på Jesus Kristus.

Matt. 9:6 Mark 2:7

#### ■ Tacksägelse

I tacksägelsen ger vi utrymme för vår tacksamhet i första hand till Gud och hans frälsning i Jesus Kristus. Vetskapen om att synden är förlåten, leder till tacksamhet! I tacksägelsen ger vi också rum för upplevda bönesvar.

#### ■ Tungo†a1

Tungotal är oftast något personligt, men kan också förekomma i gudstjänst eller bönesa-mlingar.

Vad är "tungotal"?

Apg 2:4,8

Något av det märkligaste som sker i samband med andeuppfyllelsen på pingstdagen, är att människor talar i tungomål. De får ett nytt språk och i det här fallet, språk som kunde förstås.

Tungomålstalande har ofta verkat förbryllande för många, här har använts ord som överspänt och extatiskt. Nya testamentet talar om värdet av att tala i tungomål. I det personliga livet är tungomålstalande en underbar tillgång. Det är ett bönespråk, en "het linje" till Gud.

#### ■ Välsignelse

Välsignelsen i bibliskt perspektiv ses inte bara som en välönskan utan som en verklig överföring av Guds kraft. En tillönskan om Guds nåd.

Den aronitiska välsignelsen - 4Mos 6:24-26

Den apostoliska välsignelsen - 2Kor 13:13; Ef.1:3-4,

Vid avslutningen av en gudstjänst läses ofta Välsignelsen (Det sker också vid speciella högtiden som barnvälsignelse, vigselakt och begravning.



# Vad säger Bibeln?

Församlingen:	: Nattvarden:	
Ef 1:22-23	Apg 2:46	
Matt 16:13-19	Matt 26:26-29	
Apg 2:41-42,46	1 Kor 11:23-28	
Apg 11:26		

# Fortsättning följer

# Frågor att jobba med enskilt

Om Gud har en plan för varje människa och vill varje människas liv, vad innebär det för mig?
Jesus hade lärjungar, hur kan vi vara lärjungar idag?

# Bön - en möjlighet

På vilket sätt kan Gud hjälpa oss att "växa"?		
Svarar Gud alltid på bön? Vad tänker du om det?		

#### Matt 6:9-13

Vår Fader, du som är i himlen: Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, På jorden så som i himlen. Ge oss idag vårt bröd för dagen som kommer. Och förlåt oss våra skulder, liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss. Och utsätt oss inte för prövning, utan rädda oss från det onda. Ditt är riket. Din är makten och äran i evighet. Amen.

Vad är det viktigaste i den bönen för dig?
Hur tänker du om himlen?

# VÄGEN TILL LIVET

Syfte: Att få kunskap om att det är i bekännelsen och förlåtelsen som det nya livet kan börja

|--|

# Del 5 Förlåtelse • Tema 1-2

# Vad säger Bibeln?

Församlingen:
Matt 6:7, 7:7-9
Matt 18:19-20
Fil 4:4-7
Joh 15:16
Luk 11:1
1Joh 5:14-15

Luk 6:12 Luk 9:18,28 Luk 22:39-46

Jesus bad:

Luk 22:39-46

## Vad är förlåtelse?

### Några olika tankar kring vad förlåtelse kan vara:

"Att förlåta är att efterskänka en skuld. Det är inte att släta över och att låtsas att allt är bra. Inte att acceptera det som var fel. Därför hör förlåtelsen samman med bekännelsen. Det ligger något mellan oss, något skiljer oss åt. Och sedan förlåta. Att efterskänka. Att lösa varandra och gå vidare. Att inte kräva betalt. Att fria trots att det finns anledning att fälla."

Lena Bergström

"Förlåtelse är en gåva som du ger till dig själv eftersom den gör dig fri från det förflutna, så att du i stället kan leva helt och fullt i nuet."

Okänd

"Verklig förlåtelse har med rättvisa och sanning att göra. Förlåtelse som inte bygger på att sanningen har uttalats, och att rättvisa skipats, är ingen verklig förlåtelse. När saker lämnas outredda och överslätade är det som sker inte förlåtelse, utan lögn och kanske feghet."

Marta Axner

"Att förlåta är att sätta en fånge fri och upptäcka att den fången var du själv"

Lewis B Smedes

"Förlåtelse är en gåva som skall ges till människor som vet att hantera den som den skatt den är, varsamt och med vördnad."

Ann Heberlein

Hur skulle du själv beskriva vad förlåtelse är?	

# Förlåtelseprocessen

Att förlåta är sällan, kanske aldrig, som att trycka på en knapp. "Nu ska jag förlåta. Nu 'trycker jag på knappen' och nu är det klart." Nej, oavsett vad det är som har drabbat oss så är förlåtelsen mer att likna vid en process. Det sker oftast gradvis under kortare eller längre tid, kanske mycket lång tid.

Vad behövs för att processen ska komma igång? Vem ska ta initiativ, offret eller förövaren? För vems skull förlåter vi?	

### Att be om förlåtelse

Det kostar på för en människa att låta prestige falla och erkänna skadan hon ställt till med, sörja över den, försöka se den med öppna ögon och säga "förlåt mig" till en medmänniska. Jag hoppas att den andre ska ta emot mitt förlåt, men jag vet inte. Min önskan om att bli förlåten kan avvisas. Kan jag hantera det?

Det är stor skillnad på att kräva förlåtelse och att be om förlåtelse. Ett förändrat beteende är många gånger det bästa sättet att visa att jag menar allvar.

Jag vet att jag har sårat dig djupt. Du har all rätt att vara arg och besviken på mig. Jag är så ledsen för det jag gjort och jag ångrar mig verkligen. Min förhoppning är att du ser att jag är ledsen för det jag gjort och att du kan förlåta mig.

# DEL 5: FORLATELSE TEMA 1: FORLATELSE

### Att ge förlåtelse

Att ge förlåtelse är ett val. När någon ber om förlåtelse tänker vi lätt att det finns två alternativ: att förlåta eller att inte förlåta, svart eller vitt. Ibland kan vi behöva gå en tredje väg: "Ge mig tid att tänka på saken. Jag vill förlåta, men jag är inte där än. Jag behöver tid att bearbeta allt det som hänt." "Just nu vet jag faktiskt varken ut eller in. Jag vet inte om jag vill eller kan förlåta. Det måste gå en tid. Sedan kan vi prata om det igen."

Det som kan vara svårt, men många gånger nödvändigt när vi talar om att ge förlåtelse, är att kliva ur sin egen position till den andra sidan, där den som gjort mig illa står. Väl där får jag börja med att ställa några frågor:

- Vad ser den andre personen?
- Hur har han/hon uppfattat mitt agerande?
- Hur har han/hon det i sitt eget liv?
- Vad betyder hans/hennes sätt att uttrycka sig?
- Hade han/hon någon avsikt att göra mig illa?

Att byta perspektiv handlar inte om att söka skäl att rättfärdiga handlingar eller att leta ursäkter som faktiskt inte står att finna. Vid allvarliga kränkningar är det sällan så. Men i mellanmänskliga relationer, det kan vara i en familj eller på en arbetsplats eller var som helst där vi är en grupp människor tillsammans, kan detta vara till hjälp. Ibland uppstår missförstånd lätt och motsättningar, vi kanske är trötta och stressade och det kan få förödande konsekvenser om vi inte kan lösa dem.

Jag behöver också kliva ur min egen position och se med samma barmhärtighet och klarsyn på mig själv:

- Agerade jag själv olämpligt?
- Var jag sårbar på grund av något annat som hade hänt?
- Påminde det som hände nu om något jag varit med om tidigare?

Förlåtelsens fem språk av Chapman & Thomas

Vad är viktigt för mig att möta hos den som ber om förlåtelse för att jag ska ge förlåtelse?	

# Att förlåta sig själv

Varför ska vi be oss själva om förlåtelse? Av samma anledning som vi oftast ber andra människor om förlåtelse! För att återupprätta relationen och nu handlar det om relationen till oss själva. Den skuld vi bär på efter att ha behandlat andra fel och illa är positiv om den hjälper oss att ta ansvar. När vi gjort vad som står i vår makt för att ställa till rätta och bett om förlåtelse kan det orätta vi gjort ändå finnas kvar som en börda och då är det sällan längre något som hjälper oss framåt utan snarare något som drar oss ner och anklagar oss.

Att på ett sunt sätt förlåta sig själv innebär att man erkänner sin skuld och sitt ansvar och de skador som drabbat andra. Det är vägen till att bygga upp sin självrespekt, att tids nog kunna släppa och sedan gå vidare. Ibland kan det vara en hjälp att skriva ner, det man vill uttrycka.

Jag skulle vilja säga till mig själv att det jag gjort var fel, riktigt fel. Jag skulle vilja säga till mig själv hur ledsen jag är och hur mycket jag ångrar mig. Jag skulle vilja säga till mig själv att jag har lärt mig en läxa och att jag ska göra allt som står i min makt för att inte göra om det igen. Jag skulle vilja ge mig själv friheten att bli glad igen. Jag skulle vilja fråga mig själv om jag kan förlåta mig själv och hjälpa mig att göra det bästa av mitt liv i framtiden.

Förlåtelsens fem språk av Chapman & Thomas

Hur skulle du formulera dig? Vad skulle du uttrycka inför dig själv i en situation som handlar om att förlåta dig själv för något du gjort eller kanske något du inte gjort, men önskade att du hade gjort?
Hämnd
Känslan och upplevelsen av att ha blivit kränkt, förnedrad, lurad, förödmjukad och övergiven kan vara tunga att bära och helt naturligt är att tanken på att vilja hämnas väcks. "Han/hon ska minsann få känna på hur det känns."
Det finns ett talesätt: "Hämnd, ljuva hämnd". Stämmer det? Är hämnden ljuv?
"Den som väljer hämndens väg bör gräva två gravar." Kinesiskt ordspråk.
"Den som ruvar på hämnd håller sina egna sår öppna." Ludvig Igra
Vad får du för tankar när du ser dessa ordspråk?

# Förlåtelse och kränkningar

Att kränka någon är att behandla en person nedsättande i ord eller handling, eller att göra ingrepp i dennes rättigheter eller frihet. En handling i syfte att förminska eller frånta en människa hennes värde.

Vad tycker du är en kränkande handling?	

### Ansvar och...

Kärnan när vi talar om förlåtelse handlar om ansvar: om att den som gjort fel inser och erkänner sitt fel och faktiskt tar ansvar för det som hänt. Inom judendomen finns begreppet "teshuvah" som kan översättas ungefär som att "återvända till den rätta vägen". Det är en process i flera steg för en person att gå igenom som gjort fel innan denne kan förlåtas.

Begreppet "teshuvah" beskrivs med följande steg:

- Visa sorg över och erkänna den felaktiga handlingen
- Överge den felaktiga handlingen
- Uttrycka oro för framtida konsekvenser av sådana handlingar
- Agera och tala med ödmjukhet
- Agera på ett motsatt sätt, ex har jag ljugit ska jag nu tala sanning
- Inse omfattningen av den felaktiga handlingen
- Bekänna den felaktiga handlingen
- Be för försoning
- Rätta till den felaktiga handlingen om möjligt, ex en stulen sak ska återlämnas
- Att verka för godhet och sanning
- lacktriangledown Minnas den felaktiga handlingen för resten av livet
- Avstå från att begå samma handling om tillfälle ges igen
- Lära andra att inte agera så som jag själv har gjort

"Det var inte mitt fel" av Heberlein samt Wikipedia

Att agera enligt "teshuvah-principen" är verklige ett sätt att ta ansvar för sina handlingar.	n
Vad tänker du kring detta? Är det möjligt att leva efter detta?	

# ...att välja att förlåta

Du har ett val. Att verka för förlåtelse eller inte. En person kan till exempel tänka: "Jag avskyr mina föräldrar eftersom de inte visade mig någon kärlek under min uppväxt." Att byta perspektiv skulle kunna innebära följande tanke: "Livet är en verklig utmaning för mig eftersom jag inte kände mig älskad som barn."

### Kan du ha hjälp i din egen process av följande steg?

- 1. Känn efter exakt vad du kände när du blev kränkt och uttryck vad som inte var rätt. Berätta sedan detta för någon du litar på.
- 2. Kom överens med dig själv om att du ska göra vad du kan för att må bättre. Förlåtelse är främst för dig själv och inte för den andre.
- 3. Förlåtelse måste inte innebära förlikning med personen som skadat dig. Vad du söker är att finna frid.
- 4. Skaffa dig rätt perspektiv på det som hänt.
- 5. När du känner dig upprörd, gör någon enkel övning som hjälper dig att mildra ditt behov av att "fly eller fäkta".
- 6. Låt bli att förvänta dig något från andra människor, som de ändå väljer att inte ge dig. Påminn dig själv om att du kan och får tillåta dig att hoppas på god hälsa, kärlek, frid och välgång och att du har rätt att arbeta för att få del av detta.
- 7. Lägg din energi på att leta efter andra vägar att nå dina positiva mål, än genom den erfarenheten som skadade dig. Istället för att gång på gång påminna dig om dina sår, sök nya vägar att nå det du vill.
- 8. Kom ihåg att genom att tillåta dig ett bra liv ger du dig den bästa upprättelsen. Istället för att ha fokus på dina sårade känslor och därigenom ge den personen som skadade dig makt över dig, lär dig att i din omgivning söka efter kärlek, vänlighet och skönhet.
- 9. Ändra din smärtsamma berättelse genom att påminna dig om att du har möjligheterna i dina händer: att välja att förlåta!

"Forgive for good" av Frederic Luskin

# Vad säger Bibeln?

2 Sam 11-12;

David och Batseba

Ps 51;

Davids bön om förlåtelse

Matt 6, Luk 11

Herrens bön, förlåt oss våra skulder

Luk 17:3-4

Gör din broder orätt, tillrättavisa. Ångrar han sig, förlåt!

Joh 8:1-11;

### Guds stora försoning

Det finns många som vill förlåta, men som inte kan. Då gäller det att vara varsam och att låta allt ha sin tid. Ibland hatar vi, gråter vi och förtvivlar vi därför att människor har gjort oss illa. Då kan vi inte förlåta. Vi har ansvar för hur vi söker försoning och förlåtelse, men det finns sådant som bara Gud kan lösa. Vi får låta det bäras av hoppet om Guds stora förlåtelse.

### Att förlåta

Att förlåta är inte en handling i svaghet. Det är en handling som fordrar mycket mod.

Att förlåta betyder "släppa fri". Den du släpper fri är dig själv. När du förlåter betyder det inte att du har glömt.

Det innebär endast att du släpper ditt beroende till den oförrätt du anser dig åsamkats av någon eller dig själv, och därför inte längre plågas av din bitterhet.

Allt vi behöver för att kunna förlåta är viljan att göra det. Sen sköter Gud resten.



# Frihetens väg

"Förlåtelsen är som en nyckel mot framtiden. En människa som inte förlåter kommer att styras av det förgångna, av andras handlingar mot henne. Förlåtelsen är frihetens väg. Det är att resa sig i sin fulla längd och vilja gå vidare. Att bekräfta skulden och sedan efterskänka. Genom att förlåta ger vi frihet åt dem som gjort oss illa." Lena Bergström

Vad tänker du om Lena Bergströms citat?	

# Måste jag förlåta?

Vem kan svara på den frågan? Vem kan lägga kravet på någon annan att förlåta? Och så kommer vi till en fråga som ligger nära: Är det möjligt att förlåta allt? En del av oss har aldrig drabbats av något värre än det som är rimligt att förlåta. Men en del av oss kommer inte undan frågan om den större förlåtelsen, när vi ställs inför dem som kanske förstört våra liv. Där såren kan vara så djupa att frågan uppstår om det någonsin går att förlåta.

Måste jag förlåta? Vi kommer kanske inte undan frågan. Babalwa, en ung sydafrikansk kvinna, vars far brutalt torterades och mördades under apartheid-regimen bara på grund av sin hudfärg, säger inför Sannings- och försonings-komissionen: "att hon ville veta vem som dödat hennes far. Hon talade tyst, och för att vara så ung, med stor mognad och värdighet. Man kunde höra en nål falla i det knäpptysta stadshuset när hon sa: Vi vill verkligen förlåta, vi vet bara inte vem."

"Ingen framtid utan förlåtelse" av Tutu

Vilka frågor och tankar väcks utifrån Babalwas ord? Vad behövs för att en människa ska komma dithän att hon väljer och vill förlåta det oförlåtliga?

### Att skipa rätt - rättvisa

Tanken och drivkraften att orätta handlingar behöver kompenseras är naturlig och sund. Ordet rättvisa kan man likställa med likabehandling, där lika fall ska behandlas lika. Det uppstår en obalans mellan offer och förövare där det på nytt behöver uppstå jämvikt. Ibland kan det vara relativt enkelt att återställa jämvikten, ibland mycket svårare, ibland omöjligt.

Hur blir ett samhälle där straffen utdöms enligt principen liv för liv, öga för öga och tand för tand?	

### Förlåtelsen är ingen trollstav

Tim Guénard är författare till boken "Starkare än hatet" (2004). I boken berättar han om sin barndom och uppväxt, en historia om våld och utanförskap och om den långa vandringen mot förlåtelse och befrielse.

"Det finns en viljans förlåtelse och en förmågans förlåtelse: man vill förlåta men man kan inte. När man kan, när hjärtat och hjärnan äntligen är överens, finns minnesbilderna kvar, smärtsamma saker som kommer upp till ytan, som stör och håller hatet vid liv. Det är minnets förlåtelse som saknas. Den är inte den lättaste. Den förlåtelsen tar tid.

Det förflutna väcks av ett ljud, ett ord, en doft, en gest, en framskymtad plats... Det minsta lilla räcker för att minnesbilderna ska komma upp. De skakar om mig och river mig. De påminner mig om att jag fortfarande är känslig. Det gör fortfarande ont. Jag blir kanske aldrig lugnad till hundra procent. Jag måste säkert förlåta på nytt, om och om igen. Är detta de "sju gånger sjuttio gånger" som Jesus pratar om?

Att förlåta är inte att glömma. Det är att leva i fred med försyndelsen. Och det är svårt när skadorna har trängt igenom hela ens varelse och till och med märkt kroppen med en tatuering till döds.

För att förlåta måste man minnas. Inte stoppa undan skadan, begrava den, utan ta den ut i dagen, i ljuset. En undangömd skada blir infekterad och sprider sitt gift. För att den ska bli en källa till liv måste man betrakta den och lyssna på den. Jag vill vittna om att det inte finns någon skada som inte kan läkas av kärlek."

## Försoning och förlåtelse

Är det någon skillnad på de två begreppen försoning och förlåtelse? Vad tycker du?	
	_

Lotta Thorsén berättar i radioprogrammet Kropp och själ hur hon tänker kring försoning i förhållande till sin mamma. Lotta beskriver en mycket torftig och kärleksfattig barndom. Hon utplånade sina egna behov i hopp om att duga för mamman.

För att kunna försonas behöver jag bli sedd i mitt eget perspektiv, säger Lotta.

"Så här var det för mig", utan att min förälder säger:

"Jag gjorde så gott jag kunde", eller "Det menade jag inte".

Om jag inte kan försonas med mina föräldrar behöver jag försonas med min barndom, och det är något annat. På så vis kan min barndom bli hanterbar. Jag förstår att det inte var för att jag förtjänade att bli behandlad som jag blev. Mina föräldrar mådde som de mådde. Det var inte för att jag var så extra besvärlig, ful och svår att älska. Barn skapar inte föräldrar med alkoholism eller psykisk ohälsa. Så som föräldern var mot mig, så hade den varit mot vilket barn som helst. Min förälder gjorde det den var kapabel till. Det är en försoning på mina villkor, avslutar Lotta.

### Positiva effekter av att förlåta

Vad förlåtelse har för effekter på hälsan är ett relativt nytt forskningsfält och mycket återstår att göra på området. Forskarna uttalar sig med viss försiktighet eftersom det finns få studier och detta är ett område som är svårt att forska på. Men trots detta finns mycket som tyder på att det för med sig vinster till de människor som väljer att förlåta.

Vinsterna handlar om effekter både känslomässigt och fysiskt. De som väljer att förlåta när de blivit förorättade och kränkta kommer sannolikt att uppleva en förbättring av sitt hälsotillstånd. I undersökningar har man kunnat se att dessa personer ofta får ett lägre blodtryck och att immunförsvaret stärks, förmodligen som en effekt av att antalet stresshormoner i blodet sjunker. Andra positiva effekter kan vara att ryggvärk, mag-tarmproblem och huvudvärk minskar eller försvinner helt.

"Handbook of foregiveness" av Wothington, Everett och http://wwww.rd.com/health/best-medicine-the-power-of-foregiving

Vad tror du om detta? Kan det ligga något i det forskarna börjar skönja?
Kan du själv minnas hur det känts efter att du fått ge eller ta emot förlåtelse? Känslomässigt? Fysiskt?

"Att förlåta är att sätta en fånge fri och upptäcka att den fången var du själv". Lewis B Smedes

# Vad säger Bibeln?

### Ps 32:1-5

Davids tacksamhet för Guds förlåtelse

### Ps 130

Hos Herren finns nåd
och makten att befria

1 Joh 1:9
Om vi k
han tro

### Luk 4:18

Befrielse för de fångna

### Luk 7:36-50

Kvinnan som smorde

### Jesu fötter

Rom 8:1-3 Ett andligt liv i

### frihet

Om vi bekänner är han trofast och renar oss

### 1 Joh 4:10

Jesus är försoningsoffret

### Jesus har försonat oss med Gud

Förlåtelse i kristen tro. Utgångspunkten för det är budskapet om att Jesus Kristus har försonat oss med Gud och genom sitt verk på korset gjort det möjligt för oss att få förlåtelse för all synd vi begått. Kristi försoningsverk utgör grunden för förlåtelse på alla plan. Det är källan varifrån nåden och förlåtelsen strömmar.

Förlåtelsen har sin källa i Guds väsen. Hans kärlek och barmhärtighet är spontan och påverkas inte av vårt handlingssätt. Han älskar oss alla lika och ger förlåtelse utan begränsning. Vi får förlåtelse därför att Kristus gått emellan och betalat priset och utstått vårt straff.

"Ty så hög som himlen välver sig över jorden, så väldig är hans nåd över dem som fruktar honom. Så långt som öster är från väster, så långt från oss förvisar han vår synd." Ps 103:11-12. Mika 7:18-19.

"Jag plånar ut dina synder som ett moln, dina brott som en sky. Vänd tillbaka till mig, jag har friköpt dig." Jes44:22.

# DEL 5: FÖRLÅTELSE TEMA 2:BEFRIELSE

Då Gud förlåter, upphör synden att existera – till och med i Guds medvetande!

"Varje helgon har ett förflutet och varje syndare en framtid". Oscar Wilde

#### Befrielse från det gamla

Vi blir alltså befriade från det gamla. Ska vi ta ett exempel från Gamla Testamentet. Vi väljer David, Israels andre kung. Han hade levt ett liv som rättfärdig, ett liv som behagade Gud. Men en dag begår han ett misstag, han låter sig inte enbart frestas utan han går rakt in i frestelsen. I texterna i 2 Samuelsboken kap 11-12 kan man ana att han inte riktigt räknade med att Gud skulle vara vittne till det som skedde.

Nu fanns det två vägar för David att välja mellan, antingen förneka alltsammans eller att erkänna det. David väljer den andra vägen och säger: "Då erkände jag min synd för dig, jag dolde inte min skuld. Jag sade: Jag vill bekänna mina brott för Herren. Och du förlät min synd och skuld." Ps 32:5

David utbrister därför: "Lycklig den vars brott har förlåtits och vars synd har plånats ut! Lycklig den vars skuld har avskrivits av Herren och vars sinne är utan svek!" Ps 32:1-2

### Befrielse stavas NÅD

Befrielsen stavas NÅD. Ingen av oss kan någonsin befria sig själv. Likt lärjungarna står vi där med vår fråga efter det att Jesus har förkunnat: "Det är lättare för en kamel att komma igenom ett nålsöga än för en rik att komma in i Guds rike." De som hörde detta frågade: "Vem kan då bli räddad?" Han svarade: "Det som är omöjligt för människor är möjligt för Gud." Luk 18:25-27. Om det är så omöjligt att närma sig Gud, hur ska det då gå till?

Svaret stavas NÅD. När Gud ger nåd och förlåtelse, då kan vi få uppleva en total frälsning – och därmed en total befrielse.

### Förlåtelse till frihet

Du som inte kan förlåta – låt inte kravet att vara ett helgon hindra dig från att gråta dina tårar. Den skuld som andra har till dig är faktiskt betald och får plats i Guds barmhärtighet och förlåtelse. Lämna din plåga åt Gud och var trygg i förvissningen att Gud äger den förlåtelse du inte själv förmår att ge. Tro inte att Guds barmhärtighet lämnar dig utanför därför att du är alltför sårad. "Förlåt oss våra skulder, liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss." Vi kan läsa detta som ett villkor, men bättre är att sträcka sig mot det som en vision av fullkomningen.

### Gud,

låt din försoning omfatta allt, mig och mina skulder och allt det som drabbat mig.

Ge mig mod att gå på vägen som leder mot ditt rike, där förlåtelse och försoning är kärlekens redskap mot hat och orätt.

Hjälp mig i det svåra att lösa det orätta som gjorts mot mig genom att ge upp mitt krav på straff och gottgörelse.

För mig på den väg där min barmhärtighet kan växa sig starkare än mitt behov av att få mitt.

Ge mig nåden att förlåta allt, inte sju utan sjuttio gånger sju. För till sist är det inte ett krav eller en uppoffring att faktiskt kunna förlåta.

Det är frihetens ljusa klädnad, där jag inte längre binds av det som gjorts mot mig.
Pilarim nr 3, 2008

# VÄGEN TILL LIVET

Syfte: Att få verktyg för att växa i mig själv, i relation till andra.



# Del 6 Tillväxt • Tema 1-4

# **Total identitet**

<b>Självbild</b> (den kunskap jag har om	mig själv)
Självkänsla	
(den kärlek jag har till	. mig själv)
Kultur	arbete
familj	etnisk bakgrund
språk	vänner
kön	politiska och ideologiska
religion	region och område jag bor i
mål och ambition	klasstilllhörighet
villkor	självuppfattning
	"Social pedagogik - I goda möten skapas goda skäl" av S-A Berglund

Fundera över hur din identitet har formats. Vad/vem har påverkat dig till att bli just den du är?
Vad i din barndom har präglat dig mest?

© LP-verksamhetens ideella riksförening

# **Roller**

Att ta ifrån en människa ansvaret för sitt eget liv gör att man slutar växa. Att skjuta över ansvaret för mitt eget liv på någon annan innebär att jag inte växer som människa. Jag blir heller inte delaktig i mitt eget liv utan upplever att alla andra bestämmer, jag blir bara som en bricka i ett spel.

Vad tänker du när du läser detta? Har du egna erfarenheter av det?
Vad innebär det för dig att vara en vuxen människa?
Hur anser du att mans- och kvinnorollen ser ut idag i samhället?

# DEL 6: TILLVXXT TEMA 1: IDENTITET

Hur upplever du könsrollerna? Är det något du vill protestera mot?	
Trygghet och spänning	
Kan du se vilket behov som väger tyngst hos dig - trygghet eller spänning?	
Vilka konsekvenser får det för hur du ska planera ditt liv?	

### Vem är jag?

Vem är jag? Man säger så ofta att jag kommer ut från min cell lugn och munter och trygg som en godsherre ut från sitt slott.

Vem är jag? Man säger så ofta att jag talar med mina vakter fritt och vänligt och klart som vore jag den som bestämde.

Vem är jag? Man säger mig också att motgångens dagar jag bär leende, lugn och stolt som en som vant sig att segra.

Är jag verkligen den som andra säger?
Eller är jag den som jag själv känner till?
Orolig, längtande som en fågel i bur,
i ångest och kamp som om man tog struptag på mig,
utsvulten på färger, blommor och fåglarnas sång,
törstande efter milda ord och människors närhet,
skälvande av harm efter nyckfull och småaktig kränkning,
ett drivande byte för hopp som ständigt skiftar,
vanmäktig ängslan för vänner i det ändlösa fjärran,
för trött och tom att bedja, att tänka och skapa,
kraftlös och redo att ta avsked från allt.

Vem är jag? Den ene eller den andre? Är jag en idag och imorgon en annan? Är jag bägge i en? En hycklare inför människor, inför mig själv en föraktlig, jämrande vekling? Eller liknar det som finns i mitt inre den slagna hären som flyktar i kaos inför den redan vunna segern?

Vem är jag? Ensamhetens frågor gör mig till narr. Vem jag än är – Du känner mig, Jag är din, min Gud!

En dikt skriven av Dietrich Bonhoeffer en kort tid innan han avrättades av nazisterna under andra världskriget. Från boken Liv i gemenskap

# Vad säger Bibeln

### Ny identitet i Kristus

Då vi tar emot Kristus som vår Herre i våra liv sker en förändring. Vi får en ny identitet i gemenskapen med honom. Detta innebär att vi får del av det eviga livet och vi får en Far som älskar oss ovillkorligt och som har en plan med våra liv. Vår nya identitet innebär inte att våra uppväxtvillkor och kön förändras, att vår "ryggsäck" försvinner. Det finns fortfarande kvar, men allt annat kan bli förvandlat. Inte i en handvändning, men genom olika beslut vi tar och olika nya vägar vi väljer. Vår individuella identitet i Kristus ger oss en ny syn på oss själva, vi får en möjlighet att se oss med Guds ögon. Det kan ibland ta tid att förstå att jag är älskad för att jag är jag och att Gud vill mitt liv, ibland kan det slå ner som en "bomb" att det är så.

Ingångarna till det nya livet i Kristus kan vara olika. En del får en omedelbar känslomässig upplevelse av sin nya identitet i Kristus som förändrar direkt i både tanke, ord och handling. Andra gör ett viljebeslut och börjar leva ett annorlunda liv i gemenskap med Herren. Ytterligare en del börjar med att visa upp sig i sin nya roll som kristen för att sakta växa tillsammans med Honom. Oavsett vilken ingång man har in i sin nya identitet är det avgörande att det får bli en förändring på alla områden där förändring är möjligt. Det går inte att utesluta något område, då får Herren inte möjlighet att göra sitt verk i oss.

Gud är vår Far. Föräldrar kan man aldrig välja bort, men man kan välja att umgås eller inte umgås med dem. Att umgås med Gud (eller Jesus om vi hellre väljer att benämna så) innebär att ge honom vårt förtroende, och att han får vara vår kunniga "livscoach". Guds plan med våra liv är att vi ska växa i tron och bli mer och mer lika Kristus i ord, tanke och handling.

2 Kor 5:17, Gal. 5:22-23, Apg. 2:42, Ef. 5:18, Kol. 2:6-7



# Självkänsla och självförtroende

### Att jobba med för att få en god självkänsla

### Eget ansvar

Det är viktigt med personlig integritet och det är klokt att vara sann mot sig själv så vi blir medvetna om våra gränser och åsikter. Sex områden är viktiga att ta eget ansvar över:

- Sina egna handlingar
- Sina beslut
- Att drömmar och önskningar blir uppfyllda
- Valet av partner/familj
- Sitt sätt att möta människor på arbete och i privatliv
- Sin egen lycka

### Behöver du göra ett avtal med dig själv?

I missbruk blir man tvungen att använda lögner för att rättfärdiga sina handlingar. Det kommer smygande och blir till sist en del av vardagen. När man slutar med sitt missbruk är det inte ovanligt att man fortsätter att "REFLEX LJUGA". För att bryta detta är det viktigt att korrigera sig själv då man fortsätter med detta. Om du har problem med att vara ärlig, gör då ett avtal med dig själv som går ut på att du ska erkänna att du ljuger nästa gång du kommer på dej själv.

### Skratt och glädje

Skriv ner något som gör dej glad på en lapp som är lagom stor att stoppa i plånboken eller kalendern.

### Offerkoftan – Har du den på dej ofta?

Låg självkänsla gör att man blir väldigt självcentrerad och vi blir väldigt självupptagna och tror att allt har med oss att göra. Vi överdriver vår betydelse samtidigt som vi blir oerhört sårbara inför andras kommentarer, handlingar, humör osv. Vad andra tycker om oss, eller rentav, vad vi inbillar oss, att andra tycker om oss, smittar av sig på vår självbild. Det innebär att vi kan känna oss som offer för andra människor. Å ena sidan tror vi att allt kretsar runt oss, å andra sidan misstror vi vår betydelse så till den milda grad att vi inte ser hur vi påverkar oss själva och andra. Om du vill ha kärlek och respekt måste du börja med att erkänna din egen betydelse. Du är varken viktigare eller mindre viktig än andra människor i sociala sammanhang, men för dig själv är du faktiskt den viktigaste.

Jag är inte bättre än andra, MEN jag är inte heller sämre än andra – jag DUGER.

### Komplimanger

Vilken komplimang är den finaste du fått?	

### Övningar:

Träna på att se din del och vara en del i en händelse:

- Öva på att dela dina värderingar med din omgivning. Reflektera över varför du tänker så och varför andra tänker så.
- Trösta med ord om någon är ledsen och visa empati.
- Försök förstå andras reaktioner och tankar och låt fantasin komma igång.
- ■Välj en tillhörighet som stärker allt som beskrivs ovan.

"Självkänsla nu!" av Mia Törnblom

### **Irritation**

<b>1</b> Vem är du	2	3	4
irriterad på?	Vad är orsaken till att du irriterar dej?	Vad är det hos dej som blir hotat?	Vad är din del?

### Gör så här:

- 1 Vem är du irriterad på. Skriv i namnet i kolumn 1
- $\mathbf 2$  Vad är orsaken till irritationen? Beskriv så ingående du kan i kolumn  $\mathbf 2$
- $oldsymbol{3}$  Vad är det hos dej som blir hotat? Välj nedan och skriv i kolumn  $oldsymbol{3}$

## Vad är det hos dig som blir hotat?

### Självkänslan

Om jag hör någon som talar nedvärderande om mej så blir min självkänsla hotad. Eller om min pappa inte tycker att jag är så duktig som han skulle önska att jag var, då blir också min självkänsla hotad. Om jag blivit övergiven som barn av någon av mina föräldrar blir min självkänsla givetvis hotad av det.

### **Stolthet.** (om du känner dig kränkt)

Någon behandlar mig nedlåtande inför någon som jag vill imponera på eller som jag vill göra ett gott intryck på.

### Känslomässig trygghet (om du känner dig rädd och osäker)

Om jag kommer till jobbet och får reda på att 200 personer ska sägas upp från min arbetsplats då blir förmodligen min känslomässiga trygghet hotad. Jag upplever också ofta när jag är med människor som jag upplever som opålitliga eller farliga på något sätt att min känslomässiga säkerhet är hotad.

### Materiell trygghet. (när någon tar dina saker eller pengar)

Detta alternativ används även när det finns risk att våra kroppar kan ta skada. Om jag riskerar att fysiskt råka illa ut i en situation eller relation är både min känslomässiga och min materiella trygghet hotad.

### Personliga relationer (banden till människor vi tycker om och behöver)

Om mamma förbjöd mig att leka med en viss kompis när jag var liten blev ju mina personliga relationer hotade. Eller om en vän pratar skit om mig med en annan vän – då blir också mina personliga relationer hotade. Ett annat exempel. Jag och min flickvän gör slut. Hennes syster, som jag tycker otroligt mycket om och gärna vill ha kvar i mitt liv, känner då att hon blir tvungen att välja. Här blir mina personliga relationer hotade.

### Social ambition (hur vi tycker och upplever att det borde vara, våra åsikter)

Ibland blir vi irriterade på saker och människor vi inte känner eller ens har med att göra, som i fallet med kvinnan som retade sig på Bosse Ringholm, en person hon inte ens hade träffat men ändå kände sig störd av. När vi retar oss på saker och människor som egentligen inte angår oss det minsta är vår sociala ambition hotad. Till exempel hyste en kvinna en extrem motvilja inför överviktiga människor. Hon tyckte inte de hade någon talan när de tillåtit sig att svälla upp det viset. Många kan irritera sig på att vissa föräldrar "skämmer bort" sina barn. Inget av detta är våra angelägenheter, men vår sociala ambition blir ändå hotad.

Framtidsambition (våra framtidsdrömmar, hur vi hade tänkt oss att det skulle bli)

Ibland händer det ju att andra sätter käppar i hjulen för hur vi tänkt oss vår framtid. Låt oss säga att jag skulle få sparken från min arbetsplats, då spricker en del av mina framtidambitioner. Eller om min partner dumpar mig trots att jag fortfarande vill vara ihop med honom/henne, då får jag inte den framtid jag hoppats på.

### VAD ÄR DIN DEL?

För att kunna förstå sin irritation är det viktigt att se sin egen del i det hela. Alla människor har mindre goda egenskaper och när man blir irriterad är det dessa egenskaper som träder fram. Om vi är ärliga mot oss själva och verkligen strävar efter personlig utveckling så hittar vi nästan alltid någonting som vi kan skriva ner i kolumn 4. Här följer exempel på tillkortakommanden som kan gå in under rubriken "Min del":

### Självcentrering och självupptagenhet

Ibland har vi svårt att vara delaktiga i ett samtal om det inte är oss själva det handlar

# DEL 6: TILLVXXT TEMA 2:SJALVKANSLA

om. Vi kan inte "kliva ur oss själva" och möta människor runt omkring oss. Exempel: En kvinna berättar i en grupp att hon fått bröstcancer och hon är jätteledsen. En annan i gruppen måste genast berätta om egen sjukdom och pratar bort kvinnans upplevelse och ger inte tid till hennes sorg.

### Avundsjuka och svartsjuka

Om man ständigt tävlar med andra så blir man avundsjuk på deras framgång och missunnar dem det. Avundsjuka som drivkraft är inte fel i sig men när det går över till missunnsamhet, Vem tror hon att hon är? Blir det en mycket obehaglig "sjukdom" vi lider av.

#### Tanklöshet

När vi inte tänker efter innan vi agerar. I stressade situationer är det lätt att missa att ta med i beräkningen vilka konsekvenser vårt handlande får.

### Girighet

Girighet behöver inte alltid handla om pengar. Den girige är sällan nöjd, han eller hon vill alltid ha mer och har mycket svårt för att dela med sig (även av sitt umgänge).

### **Falsk stolthet**

Att välja att känna sig kränkt över att andra inte ger oss den bekräftelse som vi tycker att vi förtjänar. Den som är beroende av andras godkännande och bekräftelse för att vara värd något i sina egna ögon, blir också oerhört vaksam över minsta tecken på ogillande eller på att stå i lägre rang. Allt från en förstulen blick till att någon annan tillfälligtvis drar till sig uppmärksamheten kan framkalla en känsla av att vara kränkt. Att aldrig kunna be om ursäkt, eller inte "sänka sig så lågt" som att be om hjälp kan också vara utslag av falsk stolthet.

### Högmod

Alltför stor uppskattning av det egna jaget och motsvarande nedvärdering av andra. Ett sätt att kompensera för låg självkänsla är att intala sig att man är överlägsen.

### Självömkan

Att känna sig som ett offer och tycka synd om sig själv.

### Perfektionism

Strävan efter perfektion och tendens till överdriven petighet. Har man låg självkänsla är det allt eller inget som gäller – man kan inte vara ganska bra och ibland göra bort sig lite eller ha fel någon gång. Man måste vara perfekt annars är man inte vatten värd. Med så stränga domar över sig själv är det inte konstigt att man har så svårt att tåla kritik eller utsättas för konkurrens.

### **Intolerans**

Brist på respekt och förståelse för andras åsikter eller beteenden.

### **Oärlighet**

Att inte vara ärlig mot andra och sig själv. Att stjäla och ljuga är oärligt. Att inte sätta gränser och säga ifrån är också oärligt.

### Själviskhet

Att bara se till sina egna fördelar.

### Hänsvnslös

Att handla utan att tänka på de negativa följderna för omgivningen.

### KOMIHÅG!

"Det är viktigt att de tankar och känslor du har om dig själv är likvärdiga med hur du

tänker och känner inför en riktigt god vän". Acceptera att du har dina fel och brister och försök betrakta dig själv med ömhet och kärlek!

### Jag är bra

### Jag kan bli bättre

### Jag behöver inte vara bäst



### Jag är bra boken

För att aktivt jobba med sin självkänsla kan man skriva dagbok. Syftet är att träna upp sin självkänsla. Den som vill ha bra självkänsla kan behöva träna upp den och sedan fortsätta att träna för att bibehålla den. Självkänsla är färskvara. Dagbok är ett bra sätt att hålla igång denna träning. Varje dag ger man sig tid att fundera igenom och skriva 3 händelser enligt nedan:

BRA. Det här har varit bra med mig idag.	 	 
TACK. Det här är jag tacksam för idag.		
HJÄLP. Det här behöver jag hjälp med		

"Självkänsla nu!" av Mia Törnblom

# DEL 6: TILLVXXT TEMA 2:SJALVKANSLA

Du ska tro att du är något

Du ska tro att du är lika god som vi

Du ska tro att du är lika klok som vi

Du ska tro att du är bra som vi

Du ska tro att du duger till något

Du ska tro att någon bryr sig om dig

Du ska tro att du kan lära oss något

Vad säger Bibeln?

Ords 4: 20-27

Bibeln talar om "hjärtat". Det är en biblisk synonym för själen eller som psykologin säger: självet eller jaget. I Guds ord står det att det är viktigt att bevara sitt hjärta för därifrån utgår livet. Varje människa har en unik själ, ett unikt själv och det är viktigt för varje människas liv att känna och respektera det.

Jag är inte bättre än andra, MEN jag är inte heller sämre än andra – jag DUGER. Om man kan ta in detta är det lättare att möta människor i sin vardag på ett naturligt sätt, som två människor som kan utbyta åsikter och tankar, oavsett kultur, samhällsklass eller bakgrund.

Älskad - därför värdefull

En människas självkänsla har inte med hennes egna resurser att göra utan beror på om hon upplevt sig vara älskad eller inte. Det är i andras ansikten vi avläser vårt värde. Förakt och likgiltighet i deras ögon säger oss att vi är värdelösa och överflödiga. Uppmärksamhet och uppskattning däremot talar om för oss att vi har vårt värde och en plats att fylla på jorden.

En person som inte blivit sedd med kärlek kan hela livet ifrågasätta sitt eget värde… trots att hon har stora framgångar och gör en strålande karriär. Så länge applåderna pågår fylls hon av självkänsla. Men när applåderna tystnar – som alla applåder tystnar – så försvinner självkänslan och tomheten breder ut sig.

Eftersom hon har en grundupplevelse av att inte duga som hon är, strävar hon efter att bli något, något speciellt. Det som fattades i de ögon som tidigt såg på henne, det försöker hon skriva in i de blickar som senare riktas mot henne: "Se att jag är duktig, att jag är någon! SE mig!" Men allt hon skriver är som skrivet i sand och suddas snart bort. Omöjligt är det att själv skapa sitt värde.

Nu vill jag möta
och lära känna mig själv
utan att värdera –
helt enkelt läsa
den människa som är jag
och ta henne till mig.
Jag tillåter mig
vilja det jag vill
tänka det jag tänker
känna det jag känner.
Djupt i mitt vara
vill jag rota mig,
i den verklighet
som är mig given.

Tankar och citat hämtade från:
Melin, Margareta; Den inre källan, Vara den jag är; Libris 2004

"Du vet väl om att du är värdefull, att du är viktig här och nu, att du är älskad för din egen skull, för ingen annan är som du."

Ingemar Olsson

### Jesus visar vårt värde

Jesus såg med kärlek på alla människor. Ibland tycks det när man läser Bibeln som om han hade ett särskilt gott öga till dem som var föraktade av andra. Människor på samhällets botten, avskydda, utstötta. Man kan tänka att deras självkänsla var låg och att deras självbild formats av andras värderingar och åsikter.

I Bibeln berättas om en man som hette Sackaios (Luk 19:1-10). Han var kontrollant vid romerska tullverket. Eftersom landet var ockuperat av romarna var judarna tvingade att betala skatt till det stora romerska imperiet. Skatteindrivarna vilka Sackaios tillhörde var bland de mest impopulära i hela landet och en infödd jude som valde att arbeta för Rom sågs som en förrädare. Dessutom fungerade det så att skatteindrivarna gärna tog en del åt sig själva, för att på så sätt skaffa sig rikedom.

Det står om Sackaios att han var rik. Han var dessutom kort till växten och därför klättrade han upp i ett träd när han fick veta att Jesus skulle gå genom stan, för att få se en skymt av honom. Jesus stannade vid trädet och ropade på Sackaios, han visste hans namn! Jesus ville att Sackaios skulle komma ner så att han kunde få komma hem till honom. Detta orsakade starka reaktioner hos de andra, man skulle inte umgås och äta med sådant "avskum".

Men Jesus stannade och SÅG Sackaios, han visade honom kärlek genom att gå hem till honom och äta med honom. För Jesus hade Sackaios lika stort värde som någon annan. Sackaios blev så drabbad av Jesus kärlek att han på stört lovade att ge tillbaka de pengar han tagit ut för mycket i tull. Dessutom lovade han att ge hälften av allt han ägde till de fattiga! Jesus kärlek kan göra oss verkligt förvandlade.

# Alla människors lika värde

Vad tänker du om att alla människor har samma värde?	
Kvinnligt och manligt	
Vilka skillnader mellan kvinnor och män har du tänkt på?	

# Kärlek och sexualitet

Karlek som varar livet ut - vad tror du om det?		 	
tanon com raidi invol di rad nor da cim don			
		 	•••••
		 	•••••
Att vara sexig, det är när "man tycker om att vara	3		
den man är". Vad tycker du om den definitionen		 •••••	•••••
		 	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
		 	•••••
Fundera över hur du vill hantera din sexualitet.		 	•••••
		 •••••	•••••

### Föräldrar och barn

Att fundera på om du har barn. Du är alltid viktig som förälder, oavsett om ni inte setts på länge eller om er kontakt är dålig just nu. Alla relationer kan utvecklas och allt måste utgå från var ni är i er relation just nu.

Detta kan du som förälder ha som riktning i ditt föräldraskap:

### Visa kärlek

Försök att ha mycket värme och kärlek i din relation till ditt barn. Det innebär att vara uppmärksam på vad ditt barn har att berätta, visa intresse för skola, sysselsättningar och tankar och frågor som ditt barn har. Vara tydlig med att du älskar ditt barn. Berätta om var du är och varför du inte kan vara en närvarande förälder just nu. Tillåta ditt barn att ha andra viktiga vuxna som kanske just nu tar hand om och är vårdnadshavare/ familjehem eller annat till ditt barn. Om ditt barn behöver få hjälp att tala om hur det varit under ditt eget missbruk så ge barnet tillåtelse till det.

#### Visa väger

Att bli en förälder som är lugn och närvarande då ni är tillsammans. Att arbeta för att ni har lugn och fin gemenskap då ni träffas och där du är vuxen som visar vägen för ditt barn och hjälper det med goda värderingar, samtalar om barnets situation och hur det kan bli bra framåt.

#### Välja strider

Vara tydlig och konsekvent. Stå för det du har sagt och ge inte för mycket negativa uppmaningar, t ex spring inte runt, smutsa inte ner dej, skrik inte i affären. Istället kan du ge mer positiva uppmaningar, t ex Måla något fint som du är så bra på, hjälp mej att hänga tvätten det blir roligt om vi gör det tillsammans osv. Var tydlig i din kommunikation och förbered noga när ni ska vara tillsammans eller göra något gemensamt. Var tydlig med rutiner som ger trygghet till barn och uppmuntra mer än rätta ditt barn. Berätta vad ni ska göra då ni träffas, gärna innan så att barnet vet vad som ska ske.

Från föreläsning av Viveka Sundelin

Barn 1. Namn:	
Barn 2. Namn:	
Barn 3 Namn:	
Barn 4. Namn:	

Om du nu funderar utifrån ditt/dina barns situation, vad kan du då göra för ditt barn just nu för att vara en ansvarsfull

förälder? Ta ett barn i taget och tänk efter.





Våld i nära relationer är ett samhällsproblem som vi behöver lyfta fram. Det kan gälla våld mellan partners i ett förhållande/äktenskap och våld mellan föräldrar och barn.

### Vad är våld?

### Fysiskt våld

Man kastar något på någon som kan skada, man knuffar, håller fast eller släpar någon, slår med knytnäven, med något hårt föremål, sparkar någon, tar stryptag eller försöker kväva någon, bankar någons huvud mot något, hotar eller använder skjutvapen eller annat vapen mot någon. Fysiskt våld kan vara allt från en knuff till ett knivhugg.

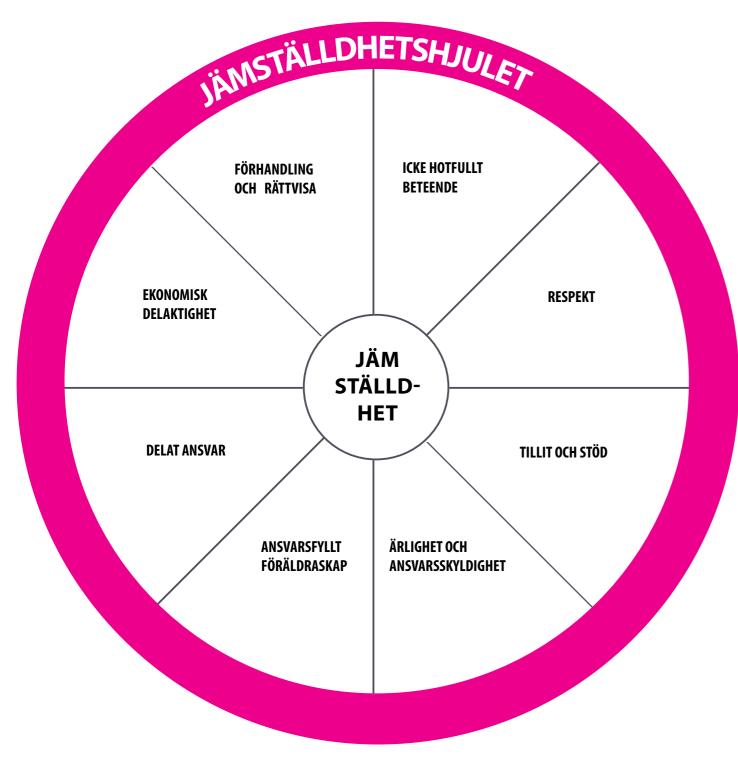
#### Sexuellt våld

Sexuellt våld är fysiska handlingar såsom våldtäkt eller andra fysiska sexuella övergrepp. Till sexuellt våld räknas att tvinga någon att utföra sexuella handlingar som väcker obehag eller att tvinga någon till sexuella aktiviteter inför andra. Att tvingas se pornografi är också en form av sexuellt våld. Att tvinga någon till sexuell aktivitet efter att ha misshandlat fysiskt och sedan blivit sams där den andra parten känner sig tvungen för att behålla sämjan.

### Psykiskt våld

Psykiskt våld är att utöva makt över någon genom att inte vara förutsägbar, att ena dagen vara lugn och tillmötesgående och nästa retlig och hotfull. Detta är ett vanligt beteende i våldsrelationer. Detta gör den utsatta parten osäker, mer eftergiven och angelägen att vara till lags. Psykiskt våld tar sig många former. Till exempel ingår verbala kränkningar, försök att isolera parten från omgivningen, att försätta någon i ekonomiskt beroende, förstörelse av personens viktiga och kära ägodelar, hot och skrämsel, känslomässig utpressning skambeläggande och utnyttjande av barnen för att få kontroll över en person.





Idealen för en jämställd relation

### Jämställdhetshjulet

Källa: Sveriges kommuner och landsting. (2006) En kunskapsöversikt. Mäns våld mot kvinnor i nära relationer.

#### SKRÄMSELTAKTIK TVÅNG OCH HOT Gör henne rädd genom Hota och eller genomföra blickar, handlingar, gester • hot om att göra henne illa. Slår sönder saker • Förstör hennes Hota med att lämna henne, begå ägodelar • Begår övergrepp mot självmord eller anmäla henne till husdjur • Skyltar med vapen. socialtjänsten • Få henne att dra tillbaka anmälan • Få henne KÄNSLOMÄS-NOMISatt begå olagliga handlin-SIGA ÖVERGREPP **KA ÖVERGREPP** Trycker ner henne • Ger Hindra henne från att henne dåligt självförtroende skaffa eller behålla jobb • • Skällsord • Får henne att känna Tvinga henne att be om pengar sig galen • Får henne att tvivla på • Ransonera hennes pengar • Ta sina sinnen • Förnedrar henne • Ger hennes pengar • Låter henne inte veta henne skuldkänslor. något om eller ha tillträde till familjens **MAKT OCH** inkomst. **KONTROLL** ISOLERING ANVÄNDA MANLIGA PRIVILEGIER Behandla henne som en betjänt • Själv Kontrollerar henne handlingar, vem hon pratar med, vad hon läser, vart hon går fatta alla stora beslut • Bete sig som • Begränsar hennes engagemang "husets herre" • Vara den som FÖRMINSKA utanför hemmet • Rättfärdigar definierar vad som är manligt ANVÄNDA OCH SKULDoch kvinnligt. handlingar med hänvis-BARNEN BELÄGGA ning till svartsjuka. Få henne att känna sig Ta lätt på övergreppen skyldig angående barnen och inte ta hennes oro på · Använda barnen som budallvar • Förneka att övergrepbärare • Använda umgänge pen har hänt • Lägga ansvaret som ett sätt att trakassera henne för övergreppen på henne • Säga att det är hennes fel. • Hota med att ta barnen ifrån henne. PSYKISKT VÅLD

### Cirkeln "Makt och kontroll"

En översättning av "Power and Control" från DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROJECT 202 East Superstar Street, Minnesota

# DEL 6: TILLVXXT TEMA 3:RELATIONER

lur kan man få slut på våld i nära relationer?	

# Vad säger Bibeln?

### 1 Kor. 13:1-7

Kärlekens lov brukar detta kapitel kallas. I vårt samhälle kan man få uppfattningen att kärlek är lust och begär. Den kärlek som beskrivs här är riktad utåt mot andra inte inåt mig själv. Guds kärlek är fullständigt osjälvisk.

Den kärlek som beskrivs i vers 4-7 kan vi uppleva svårt om vi ska "prestera" den, men om vi lever i gemenskap med Jesus Kristus kan vi få del av den kärleken och också få förmedla den vidare. En kärlek som är tålmodig och god och inte skryter eller visar uppblåsthet. En kärlek som vill alla väl och som gläds med sanningen.

### Hur kristna ska vara mot varandra?

### Ef 4:31-32

I Efesierbrevet har vi en god rekommendation. Det står att vi ska göra oss av med elakhet, häftighet och förolämpningar m.m. Och så uppmanas vi att vara goda mot varann, förlåta varandra och visa medkänsla. Ja, om vi kan leva så blir det helt klart ett lugnare och trevligare liv!

### Gal .3:26-28

En judisk man började varje dag på den här tiden med denna bön: "Herre jag tackar dig för att jag inte är hedning, slav eller kvinna." Den bönen skulle inte längre användas och Paulus betonar i dessa versar att vi nu är ett i Kristus, det spelar ingen roll om vi är män eller kvinnor, slav eller fria, jude eller grek

Det var viktigt att pränta in att för de troende att vi inte ska styras av sådana skill-

nader, inte göra skillnad på människor. De troende skulle vara ett i Kristus. Vi behöver hela tiden även i vår tid tänka på att inte göra skillnad på människor. Det är naturligt att vi känner oss osäkra inför människor som inte är precis lika oss, men vi upptäcker oftast när vi vågar närma oss även de "annorlunda" att vi har mycket gemensamt. Vi ska inte låta skillnader bygga murar mellan oss som blir till gränser mellan olika grupper, utan sträva efter att kunna umgås med olika slags människor. Som troende är vi ett oavsett vad vi tycker om andra, oavsett hur vi upplever olika människor. (från Handbok för livet)

#### Matt. 7:12

"Allt vad ni vill att människorna skall göra för er, det skall ni också göra för dem". Som vi själva vill bli bemötta får vi bemöta andra. En bra princip att leva efter.

### Man och kvinna i äktenskapet

### 1 Kor 7:4-5

Här står det om att varken kvinnan eller mannen helt äger sin egen kropp i ett äktenskap. Både man och kvinna har ansvar för varandra. Den sexuella driften är naturlig och makarna har ett ansvar i att de sexuella behoven tillfredsställs inom äktenskapet. Paulus uppmanar dem att inte dra sig undan varandra, endast för en kort tid i så fall och då för att kunna ägna mer tid i bön!

#### Om sex

Bibeln är ett av få språkrör i samhället som framhåller sex som något som framförallt är till för makar inom äktenskapet. Det finns bibelställen som pekar på att sexuella övergrepp och perversiteter alltid förekommit och att sex alltid är en frestelse som gör att vi kan komma in på en destruktiv väg.

Redan i första Mosebok står det att en man ska överge sina föräldrar och hålla sig till sin hustru.

### 1 Kor 6:9-20; 1 Thess 4:3-8

Paulus säger att våra kroppar är den heliga Andes tempel och att vår kropp inte längre tillhör oss själva, Gud har "köpt" oss. Därför ska vi tjäna till Guds ära. Han menar också att vi syndar mot vår egen kropp om vi ger efter för begär och lever ett sexuellt utsvävande liv.

### Om föräldrar och barn

### Ef 6:1-4

Här står det om att barn ska lyda sina föräldrar. I ett av budorden heter det "Hedra din far och mor". Det är skillnad på att lyda och hedra. Lyda innebär att göra som man blir tillsagd och det kan vi göra så länge vi är barn och våra föräldrar har ansvaret för oss. Att hedra innebär att visa respekt och aktning och det kan vi göra hela livet. Vidare sägs det i texten att föräldrar inte ska reta sina barn utan fostra och vägleda dem efter Herrens vilja.

Det är inte lätt att fostra barn och ibland kan vi tappa tålamodet. Men vi kan ha som motto att behandla våra barn med kärlek och respekt. Om vi vill ha respekt från dem får vi också visa dem respekt. Det har en avgörande betydelse för vilken relation vi får med dem. Likaså om vi vill förmedla en positiv gudsuppfattning till dem.

### Om våld

### Gal 5:23

När vi överlåter oss åt Jesus och låter den helige Ande leda oss, kommer Andens frukt att bli en naturlig följd av det. Här står det att Andens frukter är: kärlek, glädje, frid, tålamod, vänlighet, godhet, trofasthet, ödmjukhet och självbehärskning.

Det kan tyckas svårt ifall vi ska leva upp till det! Men kom ihåg att när vi håller oss till Jesus och försöker leva efter hans ord och ber om Andens ledning, kommer detta som en naturlig följd. Det innebär inte att vi alltid är vänliga o.s.v. men det innebär att det som vi huvudsakligen sprider omkring oss är gott.

# Upprättelse inför människor

"Vi är inte förutbestämda av arv, miljö, vanor, det undermedvetna eller det förflutna att stanna kvar i vad vi är. Vi kan bli förvandlade, omvända, här och nu, vad ålder vi än befinner oss i, vad uppdrag vi än har, under vilka omständigheter som helst och utan avseende på ett tillkrånglat förflutet. Ingen behöver förbli vad han är eller håller på att bli. Dörren till förvandling är alltid öppen."

Stanley Jones (1884-1973, amerikansk Indienmissionär, grundare av Ashramrörelsen)

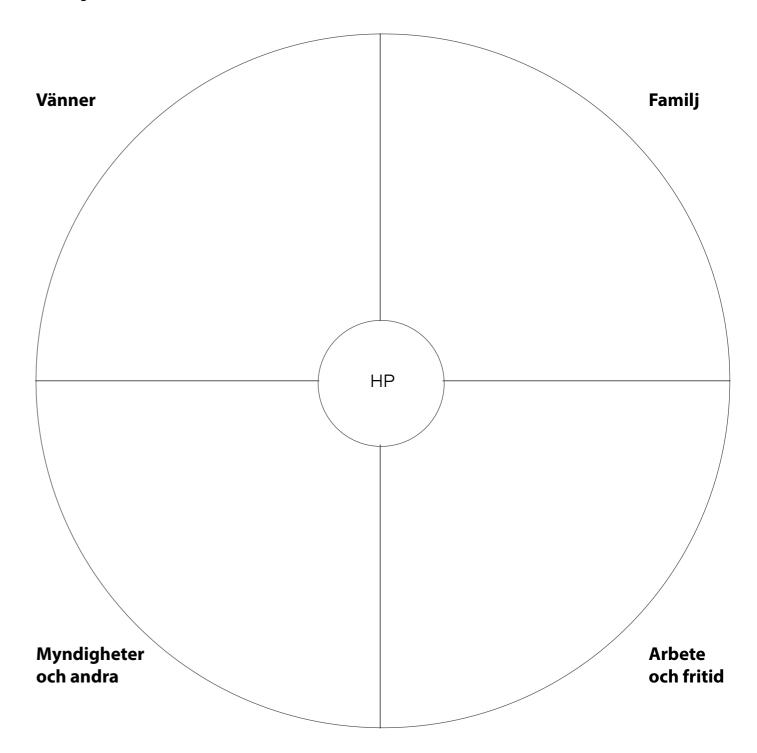
### Vilka signaler skickar jag ut?

Vi kan behöva tänka igenom vilka signaler vi skickar ut genom vårt yttre och vårt språk m.m. Ibland behövs en förändring i det yttre för att vi ska få möjligheter till ett annat liv än det vi levt innan. Om vi förändras till vår inre människa tar det sig oftast uttryck i det yttre, det märks på ett eller annat sätt.

Finns det något hos dig själv som du vill förändra i din stil, ditt yttre? .	

### **NÄTVERKSKARTA**

Fundera på hur ditt nätverk ser ut. Använd nätverkskartan, det finns instruktioner hur den fylls i. Gör det gärna tillsammans med din kontaktperson. Vilka vänner/personer kan du fortsätta ha kontakt med om du vill bli stark i din drogfrihet?



Rita in de personer som du har en relation med. En fyrkant för män och en rund ring för kvinnor. En tjock linje för en bra och stark relation, en tunn eller streckad linje för en nyligen inledd relation eller en skörare relation.

Du kan också dra linjer mellan de personer som känner varandra.

De som du har bra kontakt med och känner dig nära placeras närmare mitten (dig själv, HP= huvudperson) och de som du bara känner ytligt eller inte är så nära placeras längre ut i cirkeln eller kanske t.o.m. utanför. Du bestämmer själv var de olika personerna ska hamna.

" Bära eller brista" av Rokenes & Hanssen

## Boende, sysselsättning och ekonomi

lur tänker du inför framtiden när det gäller boende/sysselsättning och ekonomi? Vad behöver du hjälp med?

# **Ett meningsfullt liv**

Hur gör man för att livet ska bli rikt och meningsfullt? Ja, det beror i hög grad på oss själva, hur vi handlar och tillämpar vissa principer. Dessa principer som vi presenterar här är inte nya, kunskapen finns redan i Bibeln, men trots att det är gammal kunskap är de inte så lätta att följa. Principerna bygger på ny s.k. lyckoforskning.

- Vårda dina relationer
- Lär dig vara tacksam
- Bry dig om andra
- Sätt upp tydliga mål
- Lär dig förlåta
- Försök hitta din livsuppgift
- Fördjupa din andlighet

Hur reagerar du på detta? Vilket av det kan du tänka dig att satsa på?
Fundera på vad du kan ha för livsuppgift!

"Att vara tacksam är inte bara ett val vi kan göra. Det är också en förmåga, något som vi kan träna upp. På samma sätt som vi kan träna upp vår kondition och muskelstyrka kan vi träna upp förmågan att vara tacksam. Här är några "träningstips":

Avsluta varje vecka med att skriva ner tre saker du är tacksam för. Försök varje gång komma på tre nya saker. Kan du glädja dig åt det lilla har du mycket att vara tacksam för. Anteckna också varför du är tacksam. "Jag är tacksam för det vykort jag fick av Cecilia. Hon bryr sig om mig".

Ett sätt att uttrycka sin tacksamhet är att skicka ett tacksamhetsbrev eller ringa ett tacksamhetssamtal för att tala om vad en viss person har betytt för oss. Kanske ska du ringa eller skriva till dina föräldrar, en nära vän, en lärare eller chef du haft. De kommer att bli glada och själv kommer du att uppleva en djup lyckokänsla".

"Ett rikt och meningsfullt liv" Alf B Svensson

# DEL 6: TILLVAXT TEMA 4:UPPRATTELSE

Pröva att göra något av det han föreslår!
"Trodde du att du fick en kick av att ta saker utan att betala? Pröva då att ge mat till någon som svälter."
Vad tänker du om att "göra tvärtom" som detta citat föreslår?
Finns det något du känner att du skulle vilja satsa på för att göra gott mot andra?

## Vad säger Bibeln?

Det kan vara svårt att tro att vi får full upprättelse, vi luras att tro att det gäller andra, inte mig. Jag har gjort bort mig och det finns ingen nåd eller upprättelse för mig. Likaså kan det då vara svårt att tro att Gud kan använda mig till något, att jag kan betyda något för andra, att Guds kallelse skulle gälla mig. Men Guds nåd gäller alla, hans kärlek är till för dig och mig! Han kallar oss alla till gemenskap och till att tjäna honom.

Och för övrigt så finns det inga perfekta människor som aldrig gör fel. Bibeln är full av exempel på människor som gjorde misstag, var föraktade av andra, kämpade med sidor av sig själva som ställde till det för dem osv.

Följande stycke är ett direkt citat från en bok som heter "Alltid älskad" skriven av Kristina Reftel.

### Vi är inte värdiga - men Han är det!

Det finns säkert många anledningar till varför Gud inte skulle kunna kalla just dig. Men oroa dig inte- du är i gott sällskap...

- Moses stammade
- Abraham var för gammal
- Kung David var för ung
- David hade förresten en affär också med hustrun till en soldat som han lät mörda
- Profeten Hoseas fru var prostituerad
- Patriarken Jakob var en lögnare
- Kung Salomo var för rik
- Timotheus hade magsår
- Petrus var rädd för döden
- Lasaros var död
- Profeten Jona flydde från Gud
- Johannes Döparen var högljudd
- Moses syster Mirjam gillade att skvallra
- Gideon och Thomas tvivlade
- Profeten Jeremia var deprimerad
- Elia var utbränd

# DEL 6: TILLVAXT TEMA 4: UPPRATTELSE

- Elia var utbränd
- Simson hade långt hår
- Noa drack sig berusad
- Moses hade kort stubin också
- Det hade Petrus med

Gud håller inga anställningsintervjuer. När Djävulen säger "Du är inte värdig" säger Jesus "Än sen? Det är jag!" Djävulen tittar tillbaka och ser alla våra misstag- Gud tittar tillbaka och ser ett kors. Han bryr sig inte om vad du gjorde 1985. Det finns inte ens med i protokollet.

Det finns mängder av anledningar till varför du och jag är ovärdiga att få kallas Guds barn. Ändå kan ingenting förändra det faktum att vi är just det, och att vi är älskade av Gud.

### Upprättelse inför sig själv

Ett av de största problemen med upprättelse och förtroende är hur man ser på sig själv. Det är ju minsann inte så enkelt att uttrycka om sig så som David gör i Ps 139:14: "Jag tackar dig för att jag är danad så övermåttan underbart. Ja, underbara är dina verk, min själ vet det väl". (1917 års övers.) Men det är ändå så Gud ser på oss.

För att upprättelsen ska kunna ske inför andra människor, så måste den också ske inför oss själva. Det är därför Jesus säger som han gör. Du skall älska din nästa som dig själv. (Matt 22:39) Det är svårt att älska andra om man inte älskar sig själv. Nu handlar detta naturligtvis inte om en egoistisk egenkärlek, utan det handlar om en självuppskattning.

### Att låta Gud och människor samverka till det bästa

När man börjar se på sig själv så som Gud ser på en, så vill man också se på andra så som Gud ser på dem – i kärlek. Då blir det också naturligt att man vill upprättelse med dem. Detta kan ta tid, men låt det ta tid. "Rom byggdes inte på en dag", säger ett gammalt ordspråk. Med Guds hjälp kan man få se att människor är benägna att till och med stryka ett streck över gamla skulder och liknande.

Det är då viktigt att hålla sig till Gud, att låta honom hjälpa en, men också att låta honom styra. Det innebär bland annat att inte låta de gamla beteendena styra, när det gamla livets konsekvenser ska rätas upp. I stället får man låta Andens frukt flöda i livet.

### Tankelivet

De allra flesta återfall börjar som en tanke som sedan leder vidare till en handling. Det är likadant med otrohet t.ex. det börjar också i tanken och övergår i handlingar. Alltså är tankelivet viktigt för vilka val vi gör. När vi lär oss att kontrollera våra tankar får vi alltså ett redskap för att kunna kontrollera våra handlingar och vanor.

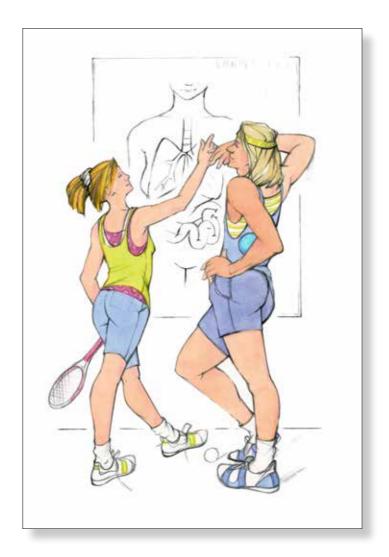
Hur styr man och bevarar sina tankar på ett bra sätt? Ja det är inte så enkelt men det finns hjälp!

I Bibeln (Fil.4:6-7) står det "Gör er inga bekymmer, utan när ni ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskningar. Då skall Guds frid som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus".

När vi överlämnar oss åt Gud, tackar honom och talar om för honom alla våra önskningar, då lovar han att ge våra tankar skydd! Vilken möjlighet! Gud kan skydda våra tankar och fylla oss med sin frid.

# VÄGEN TILL LIVET

Syfte: Att få kunskap om kroppens funktioner och behov och verktyg för god hälsa.



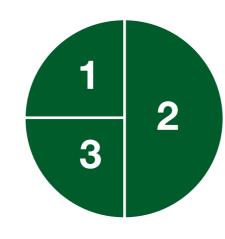
# Del 7 Kroppen • Tema 1-3

### Kost-tallriksmodellen

Man tar lika delar av 1 och 3 och dubbelt så mycket av 2.

- 1. Potatis, Ris, Pasta, Bröd.
- 2. Grönsaker, Rotfrukter, Frukt, Bär
- 3. Kött, Fisk, Ägg och Bönor

Den tallriksmodell som Livsmedelsverket fortfarande har i sin information delar upp tallriken i tre lika stora delar. Den har sett ut så sen 1976. I takt med att befolkningen har blivit allt mer stillasittande och har ökat i vikt förespråkar nu många denna modell istället eftersom vi behöver dra ner på energiintaget.



Beskriv hur du brukar äta - stämmer det med tallriksmodellen?

### MATDAGBOK

Matdagbok är ett sätt att få reda på sina matvanor. Att få bättre koll på vad man äter och dricker; vad och hur mycket. Det kan sedan ligga till grund för förändringar av livsstilen.

Matregistrering innebär att du ska skriva ner allt du äter och dricker under visst antal dagar, oftast 2-4 dagar.

- Ange namn (Ev produkt) på livsmedel, drycker och maträtter som du använder.
- Kom ihåg tillbehör; ex sylt, sås, senap, ketchup
- Kom ihåg kaffebröd, tårta och godis

### Ange mängderna i:

- Deciliter (dl), matsked (msk), tesked (tsk)
- Styckevis, ex äpple, potatis, bröd etc
- Centimeter (cm) ex korv, gurka, tårtbitar

#### Reaistrera:

VAR du äter (på beh.hemmet, på stan, eller annat) NÄR du äter (vilken tid) VAD du äter VARFÖR du äter (hunger, sug, eller vanlig måltid)

UPPGIFT: Fylla i matdagbok i två dagar. Vilka dagar väljer du? \_\_\_\_\_

Måltid	Beskrivning av mat och dryck	Mängd	Varför
	dagen den/	År	
MATDAGBOK	för		
Klockslag Plats			
Måltid	Beskrivning av mat och dryck	Mängd	Varför
	dagen den/	År	
MATDAGBOK	för		

# DEL 7: KROPPEN TEMA 1:VÅRDA KROPPEN

### **Motion**

På vilket sätt tycker du om att röra på dig?
Vilka vinster vill du uppnå med att röra på dig?
Sömn
<b>Visste du att;</b> ■ Alla människor är vakna korta stunder på natten, men de flesta av oss minns det inte.
■ Man kan tro att; jag behöver fler timmar sömn i natt för att jag sov så dåligt i går – fel, du kommer att sova effektivare med mer djupsömn, du behöver inte sova mer i tid.
■ Att säga att jag inte kommer att fungera då jag sovit dåligt en natt stämmer inte. Studier visar att vi kan prestera bra även efter ett par nätter med dålig sömn.
Jag har inte sovit en blund - stämmer sällan har man sett i studier, men du minns bara dina vakna stunder.
Hur vill du ha dina sömnrutiner?

Detta kan du göra själv om du har problem med sömnen.

### Ett regelbundet liv

Lägg dig och stig upp samma tid varje dag, om du har problem med sömnen. Kroppen vänjer sig då att sova vid den tiden. Sov i sovrummet inte framför TV:n.

### Var utomhus

Växling mellan ljus och mörker är viktig för din biologiska klocka. För att bli pigg på dagen ta gärna promenader ute i dagsljuset. Tänd lampor inomhus på vintern. Dämpa ljuset på kvällen och om sovrummet är mörkt, tyst och svalt är det lättare att somna

### Fysisk aktivitet ger bättre sömn

När du rör dig förbrukas bland annat stresshormoner du samlat på dig och kroppen slappnar av efteråt och du blir naturligt trött. Ca tre timmar innan du lägger dig bör du dock inte ha tuffa träningspass. Det tar en stund för kroppen att varva ner.

### Kaffe, alkohol och nikotin stör sömnen

Du får en ytligare sömn, lättare att vakna och sover kortare. Koffein sitter kvar i kroppen olika länge så pröva dig fram och ta reda på hur sent du kan dricka kaffe och andra koffeindrycker som Coca Cola, olika energidrycker mm.

### Varva ner innan du går till sängs

Prova dig fram till vad kan hjälpa dig att slappna av. Ett varmt bad, en kopp varm mjölk, läsa. Gå inte och lägg dig hungrig men undvik stora måltider precis innan du lägger dig. Var lagom mätt det är bra för sömnen.

### Sov inte på dagen

Har du svårt att sova på natten bör du inte sova på dagen. Detta kommer att stjäla nästa natts sömnbehov och du hamnar i en ond cirkel.

	Källa: Landstinget i Jönköping
År det något du behöver förändra när det gäller dina sovvanor?	

# **Ansvar - smitta**

På vilket sätt kan du ta ansvar för smittorisken för hepatit, HIV m.m. både när det gäller att bli smittad och att föra smitta vidare?	

## Vad säger Bibeln?

- 1 Korintierbrevet 6:19, ...er kropp är ett tempel för den heliga anden...
- 1 Kor 3:16-17 ...ni är Guds tempel...
- 1 Tim 4:8 "Kroppsövningar är nyttiga....
- 1 Thess 4:4 "Gud vill att ni ska vara heliga och rena och hålla er borta från all sexuell synd. Var och en ska leva tillsammans med sin hustru och respektera och ära henne".

Det finns flera bibelord om att vi ska leva i sexuell renhet. Vi kan förstå det på olika sätt men man kan tänka att Gud är rädd om oss och inte vill att vi ska försätta oss i besvärliga situationer med otrohet och svek. Det finns väl inget som har blivit föremål för så mycket tårar, bråk, elände och svårigheter som just otrohet och vi besparar oss mycket genom att hålla oss till samma partner. Ur ett smittoperspektiv kan vi tänka att Gud visste långt innan oss att sjukdomar sprids genom samlag och kanske är det bl.a. därför som vi uppmanas att leva med samma partner?

### **Postakut abstinens PAA**

Postakut abstinens är värst vid alkohol - och bensodiazepinberoende men förekommer också vid opiatberoende och i viss mån då det gäller cannabis. Den postakuta abstinensen är en period då hjärnan återhämtar sig från långvarig kontinuerlig överstimulering av lustcentrum.

Den brukar komma efter ungefär en eller ett par veckors nykterhet/ drogfrihet. Symtomen kan vara som värst efter tre till sex månader men kan pågå längre. Vanligt under denna period är drogrelaterade drömmar, som att man badar i alkohol eller att skafferiet är fullt av tabletter.

Skadorna går för det mesta tillbaka. Men det kan ta lång tid. Oförmågan att lösa vanliga enkla problem på grund av PAA kan göra att man känner sig oduglig, "inte som man ska vara". Dåligt självförtroende och rädsla för att göra fel kan bli till stora hinder. Det kan betyda jättemycket för den som är på väg ur missbruket att få höra: "Det du går igenom nu är helt normalt och det går över".

"Vid sunda vätskor" av Gorski & Miller

Har du några besvär nu som du kan koppla till abstinens?	

### **Nikotin**

Alkohol och nikotin kan trigga igång belöningssystemen i hjärnan. De blir ett slags genväg till välbehag och tillfredsställelse i början, men följs av besvär senare.

Man kan säga att tobak och alkohol lever samboliv eftersom t.ex. nio av tio alkoholister röker. Man har sett att råttor som får nikotin föredrar alkohol framför vatten och att unga rökare blir oftare beroende av andra droger senare i livet.

Rökning påverkar suget efter alkohol och berusning av alkohol kan leda till att någon som slutat röka börjar igen. www.systembolaget.se/Alkohol- och- halsa/Fakta- och- forskning/Alkohol-och- rokning

Vad skulle du vinna genom att sluta röka/snusa? Ekonomiskt?	

Idag finns mycket hjälp att få med att sluta röka t.ex. vid vårdcentraler.

## Beroende och tvångsmässigt beteende

<b>Drogekvationen</b> Besvär + alkohol/drog = tillfredsställelse nu + besvär senar Besvär + tvångsmässigt beteende = tillfredsställelse nu + be (Tvångsmässigt beteende kan vara t.ex. överdrivet spelande,	esvär senare
ering m.m.)	"Vid sunda vätskor" av Gorski & Miller
Vad tänker du om den ekvationen? Hälsomässigt?	
Hur ska du undvika att byta ut ett beroende mot ett annat?	



### Vanlig ångest - rationell ångest,

kännetecknas av att det finns en uppenbar orsak till ångesten. Man kan till exempel känna ångest i samband med ett dödsfall, vid en olycka eller en skilsmässa. Man vet varför man har ångest.

### Sjuklig ångest - så kallad irrationell ångest

Man upplever samma känslor av spänning, oro eller panik som om verklig fara hotade. Skillnaden är att man inte förstår varför alarmsystemet är igång. Därför är den irrationella ångesten mycket svårare att uthärda. Det blir också svårare att bearbeta de problem som ligger bakom ångesten. Då skapas en ond cirkel. Uppskattningsvis lider omkring var tjugonde svensk av sjuklig ångest.

### Ordet ångest kommer från latinets angustia som betyder trånghet.

När man har svår ångest kan det kännas trångt i bröstet, som om man ska kvävas.

### Strategier vid ångest

Vad kan man göra själv för att få bukt med sin ångest? Det finns vägar för att hantera ångest som kan lindra symtomen och göra att man inte har för stora hinder av ångesten.

### "Tips om ångesten kommer

För drabbade som lider av ångestattacker förefaller marken under att försvinna, det blir oerhört svårt att tänka klart och den kraftfulla känslan sliter i det inre. Den här lathunden kan dock bli användbar för att häva en annalkande eller plötslig ångestattack. Läs och lär dig den utantill. Kanske kan den för dig bli ett värdefullt verktyg att bemästra ångesten med:

- 1. Känslorna är helt normala. Det du känner i kroppen är helt normala, men överdrivna kroppsliga reaktioner. "Rätt reaktion i fel situation".
- 2. Känslorna är inte skadliga. Reaktionerna är inte det minsta skadliga eller farliga - men mycket obehagliga. Inget värre kommer att inträffa. Du kommer inte att svimma, dö eller "bli galen".
- 3. Lägg inte på skrämmande tankar. Öka inte din panik genom att tänka skrämmande tankar om vad som händer dig just nu och vad detta skulle kunna leda till inom de närmaste minuterna.
- 4. Andas lugnt. Ge akt på din andning och försök att ta tre-fyra djupa andetag samtidigt som du tyst och mjukt säger "lugn" till dig själv.
- 5. Beskriv vad som verkligen händer. Beskriv så noggrant som möjligt för dig själv vad som verkligen händer i din kropp just nu - inte vad du fruktar händer eller skulle
- 6. Tillåt dig att känna det du känner just nu. Tala om för dig själv att du får lov att ha ångest och att du inte behöver skämmas för eller dölja att du just nu har det besvärligt.
- 7. Vänta, så går ångesten över. Vänta ett tag och ge ångesten/paniken tillfälle att gå över, utan att kämpa emot, försöka tvinga bort den eller springa ifrån den. Bara acceptera att du är mycket rädd just nu.
- 8. Känn hur ångesten minskar. Lägg märke till att när du slutar att öka ångesten/paniken genom skrämmande tankar, så börjar rädslan försvinna av sig själv.
- 9. Detta är ett tillfälle att göra framsteg. Kom ihåg att du skall lära dig hur du möter och klarar av din panikreaktion. Just nu har du ett utmärkt tillfälle att göra framsteg.
- 10. Tänk på de framsteg du gjort hittills, trots alla svårigheter, och hur belåten du kommer att vara när du genomfört också detta.
- 11. Planera vad du skall göra härnäst. Beskriv omgivningen för dig själv och planera sedan i tankarna vad du skall göra härnäst.
- 12. Börja om med det du tänkte göra från början. När du känner dig beredd, så börja om med det du tänkte göra från början och gör det på ett lugnt och avspänt sätt".

www.angest.se/riks

### **Smärta**

Det finns olika typer av smärta- fysisk smärta som handlar om kroppens varningssignal när något är fel t.ex.vi bränner oss om vi lägger handen på en varm platta, det gör ont.

Ibland kan det vara svårt att avgöra vad som är orsaken till fysisk smärta. Oro och ångest kan t.ex. utvecklas till muskelsmärta om man spänner sig under längre tid.

Den psykiska smärtan är den smärta vi upplever i samband med t.ex. en livskris. Det har med känslor att göra, sorg, vrede, skuld, rädsla och ångest. I en livskris kan denna smärta ta överhanden och göra en människa helt handlingsförlamad och i ett sådant läge kan denna smärta också ge fysiska symtom.

Det finns även en social smärta som kan ta sig uttryck i en känsla av övergivenhet. Relationer är viktiga för oss, när vi föds är det en förutsättning för att vi ska överleva.

De flesta människor vill finnas i ett sammanhang i gemenskap med andra människor och om man inte har detta sammanhang kan det orsaka stor smärta.

En annan smärta är den existentiella smärtan och den har vi oftast svårt för att sätta ord på. Det handlar helt enkelt om meningen med livet som man kan ha många frågor om. När man inte har någon att dela sina tankar med kan det vara en orsak till själslig smärta.

Alla människor upplever smärta ibland. Har du någon att dela din smärta med?

Prata gärna med din kontaktperson om du upplever smärta på något sätt.

### Vad säger Bibeln?

Oro och ångest kan verkligen äta upp en ibland. Då kan det vara skönt att påminna sig om orden i Filipperbrevet 4:6-7 "Gör er inga bekymmer, utan då ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskningar. Då skall Guds frid som är mer värd än allt vi tänker, ge era tankar skydd i Kristus Jesus".

•	Hebr 12:12-13	gör vägen rak för era fötter
•	Ords 17:22	glatt hjärta ger hälsa, modlöshet suger märgen ur benen
•	Ps 30:3	"jag ropade till dig och du helade mig"
•	Ords 16:24-25	vänliga ord är för själen som honungskakor, gör dig frisk
•	2 Kon 20:1-6	Hiskias löfte om helande. (vände sitt ansikte mot väggen = deprimerad) blir till välsignelse för sin omgivning

### Hälsovecka

Älskar man sin kropp Tar man hand om sin kropp

Älskar man sin kropp Håller man balansen mellan äta, träna och vila

Älskar man sin kropp Tar man vara på dess möjligheter och respekterar dess begränsningar

Alskar man sin kropp Är man ödmjukt tacksam över dess mysterium

Älskar man sin kropp Jämför man den inte med andras, utan utgår från sina egna förutsättningar

Älskar man sin kropp Ser man dess skönhet och gläds över den

Älskar man sin kropp Älskar man hela sig själv – ande, själ och kropp

Älskar man sin kropp Kan man sätta gränser och säga stopp

"Förstår ni inte att ni är Guds tempel och att Guds ande bor i er?" 1 Kor 3:16

"Vet ni inte att er kropp är ett tempel för den heliga anden, som ni har inom er och som ni har fått från Gud? Ni tillhör inte er själva. Gud har köpt er och priset är betalt. Ära då Gud med er kropp." 1 Kor 6:19-20

Från andaktsboken "5 minuters paus" av Cajsa Tengblad

