



# TJÄNA GUD I VARDAGEN

## **Liturgin efter liturgin**

Gudstjänsten formar mönstret för den kristnes liv. I gudstjänsten övar vi oss i att tjäna Gud och varandra. Vi delar nattvardens bröd och vi kallas att fortsätta dela bröd med vår nästa efter gudstjänsten. Högmässan firas på rätt sätt när den fortsätter i vardagen.

I skriban övar vi oss i att tjäna Gud i vardagen. Det som ibland kallas liturgin efter liturgin. Här följer några exempel på hur du kan tjäna Gud och din nästa men du får också gärna hitta på egna alternativ.

# CREDO



## Läs i Bibeln

Läs en bok i Nya testamentet och berätta om den i skribaberättelsen. Vad gillade du i texten? Vad hade du svårt att förstå? Kände du igen dig i texten? Fick du någon insikt av texten?



## Ditt eget credo

Skriv, rita eller komponera ditt eget credo. Om du skriver eller ritar kan du ta ett foto som du skickar till din vuxenledare. Eller varför inte ta med texten/teckningen till nästa skribaträff så hänger vi upp den i Ungdomshålan. Om du komponerar ditt credo kan du dela sången/musikstycket med oss på valfritt sätt.



## Fråga Prästen

Ställ en fråga om kristen tro på [fragaprasten.fi](http://fragaprasten.fi). När frågan blir besvarad tar du en screenshot och skickar den till din vuxenledare. Klistra sedan in den i din skribaberättelse.

## Mejla, WhatsApp eller printa själv

När du gjort ett uppdrag ska du berätta om det i din skribaberättelse. Ta gärna ett foto som du mejlar till [skribabloggen@gmail.com](mailto:skribabloggen@gmail.com) eller skickar via WhatsApp till din vuxenledare. Din vuxenledare skriver ut bilden till dig så kan du klistra in den under nästa skribaträff. Du kan förstås också printa bilderna själv och ta med dem till skribaträffen. Be gärna vuxenledaren om hjälp!

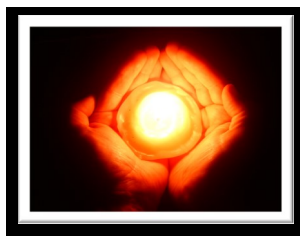
## Fira andakt med andra

I församlingen firas många andakter varje vecka. Du kan t.ex. fira andakt tillsammans med andra ungdomar i församlingens ungdomsverksamhet. På vår hemsida kan du läsa om vad som är på gång. Berätta med bild och text om andakten i din skribabereättelse.



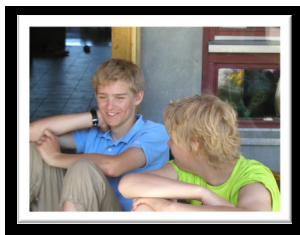
## Fira andakt hemma

Du kan också fira andakt hemma, ensam eller tillsammans med någon annan. Andakten kan du forma hur du själv vill eller så kan du följa andaktsförslaget på sidan 33. Berätta!



## För andliga samtal

Om man vill växa i tro behöver man samtala om Gud och tro med andra människor. I församlingen ordnas bibelstudier och olika grupper som för andliga samtal. Delta gärna i sådana. Eller så kan du för andliga samtal i ungdomshålan eller egentligen var som helst. Berätta!



## Läs en bok

Det finns många olika slags böcker som handlar om kristen tro. Det kan vara biografier, romaner, facklitteratur, uppbyggelselitteratur eller andaktsböcker. Läs en sådan och berätta om den. Tips om böcker får du av din vuxenledare. I Ungdomshålan finns också böcker som du kan låna.



# KYRIE



## Gör en kyriefilm

Gör en film (ensam eller tillsammans med en kompis) med kyrie som tema. Välj hur du delar film med oss (se tips i rutan).



## Skriv en dikt/essä

Skriv en dikt eller en essä (uppsats) som handlar om att må dåligt. Skriv direkt i din skribaberättelse eller dela den på annat sätt med oss.



## Håll en kyrieandakt

I församlingens ungdomsverksamhet leder både ungdomsarbetarna och ungdomarna andakterna. Håll en kyrieandakt (ensam eller tillsammans med en kompis). Anmäl dig till någon av ungdomsarbetarna. De eller hjälpledarna hjälper gärna om det behövs. Om du vill kan du hålla en andakt enligt andaktsordningen här i boken (s. 33).

## Om du vill göra en film...

... kan du välja om du delar den privat med din vuxenledare (så att enbart hen kan se den) eller om du delar den via valfri social media - kanal (skicka länken till din vuxenledare via WhatsApp). Om du vill delar vi gärna filmen på ungdomsarbetets Instagram @ungjasf.

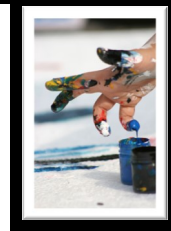
## Gör ett kyriekollage

Klipp ut bilder och text ur tidningar och gör ett kyriekollage. Fota sedan kollaget till skribaberättelsen eller ta med det till nästa skribaträff så hänger vi upp det i Ungdomshålan.



## Måla en kyrietavla

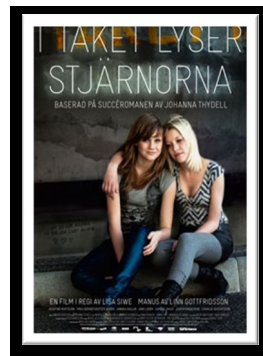
Om du gillar att måla eller teckna kan du också måla/teckna en kyrietavla. Fota tavlan till skribaberättelsen eller ta med den till nästa skribaträff så hänger vi upp den i Ungdomshålan.



## Se en kyriefilm

Se en film som handlar om någons kyrie. Berätta om filmen. Några filmtips:

- I taket lyser stjärnorna (2009)
- My Sister's Keeper (2009)
- Tummien perhosten koti (2008)
- Ben X (2007)
- The Ultimate Gift (2007)
- Mean Girls (2004)
- I am Sam (2001)



## Gör en tio-i-topplista

Många människor lyssnar på musik när de är deppiga. Gör en tio-i-topplista på musik (t.ex. på Spotify) som du allra helst lyssnar på när du upplever kyrie (hjärtesorg, längtan, ensamhet, sorg, trötthet, stress...) Skriv ner listan eller ta en screenshot till skribaberättelsen eller dela Spotifylistan i WhatsAppgruppen.



# SANCTUS



## Komponera en skribasång

Skriv en egen skribasång. Skriv ner den i boken eller dela den via valfri social media - kanal. Om du vill kan vi sjunga den tillsammans på nästa skribaträff.



## Fota sanctus

Ta ett foto med sanctus som tema. Fota t.ex. något som symboliserar helighet eller gudslängtan. Limma in fotot i skribaberättelsen och/eller dela det så att andra också kan se det. Om du vill delar vi det gärna på församlingens Instagram @ungiasf.



## Skriv en bön

Skriv egna böner till bönearmbandets pärlor. Skriv ner bönerna i din skribaberättelse.

## Din skribaberättelse...

... blir ett fint minne från din skriba! Tänk att du har bilder från alla lägerdagar, träffar och gudstjänster! I boken samlar du tankar och guldkorn från din andliga resa. Dessutom finns det många verktyg i boken för din vandring med Gud. Din resa slutar inte på konfirmationsdagen utan den fortsätter så länge du vill.

## Delta i ungdomshappening

I församlingen ordnas verksamhet för ungdomar. Du kan läsa om vad som händer i ungdomsarbetet på vår hemsida. Du kan också följa @ungiasf på Instagram så får du veta vad som är på gång. Det mest som händer händer i Ungdomshålan i Aurelia. Delta, fota och berätta.



## Gå på konsert

Man kan uttrycka sin tro på olika sätt och erfara Gud i olika sammanhang. För många är musiken helig. Kyrkan ordnar många konserter varje år. Delta, fota och berätta.



## Sjung i kör

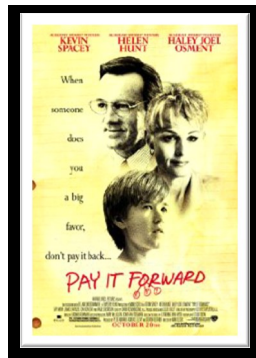
I vår församling finns en ungdomskör som vår kantor Christian leder. Du får jättegärna komma med och sjunga i den! Läs på vår hemsida när kören övar och joina!



## Se en film

Det finns många filmer som handlar om kristen tro eller hur man ska leva ett gott liv. Se en sådan och berätta om den. Filmtips:

- Patch Adams (1998)
- Pay it Forward (2000)
- Bruce Almighty (2003)
- Joseph - King of Dreams (2000)
- The Blind Side (2009)
- The Two Popes (2019)



# AGNUS DEI



## Läs ett evangelium

Nya testamentet inleds med fyra evangelier. Evangelierna berättar om Jesus. Det kortaste och äldsta evangeliet är Markusevangeliet. Det mest poetiska och yngsta evangeliet är Johannesevangeliet. Välj ett, läs och berätta.



## Berätta om Jesus

Vad skulle du berätta om Jesus för någon som inte är kristen? Fundera och formulera dina tankar i din skribaberättelse.



## Fira mässa

Vi tror att Jesus Kristus är alldeles speciellt närvarande i nattvarden. Delta i en valfri nattvardsgudstjänst i en valfri kyrka. T.ex. i Domkyrkan firas veckomässa varje lördag kl. 18 (på finska) och i Henrikskyrkan firas regnbågsmässa en gång i månaden (på finska och svenska).

## Hitta på egna alternativ

Det är fritt fram att hitta på egna alternativ hur du kan öva att leva som kristen i din egen vardag. Diskutera det du vill göra med din vuxenledare. Fundera också hur du ska berätta i din skribaberättelse om vad du gjorde. Hjälプ gärna andra att hitta alternativ som passar dem och deras personligheter.

## Intervjua

Intervjua någon äldre kristen om hens tro på Jesus. Varför tror hen? Varför just på Jesus? Vad betyder tron för hen? Berätta om intervjun i din skribaberättelse.



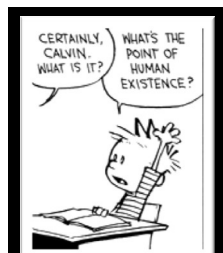
## Upptäck högkoret

I Domkyrkans högkor finns det många målningar som föreställer Jesus liv. Fota dem och berätta vad de handlar om. Du kan mejla fotona till skribabloggen@gmail.com eller dela dem via WhatsApp till din vuxenledare (och varför inte till skribagruppern?). Om du inte vet vad målningarna handlar om kan du fråga av någon som jobbar i kyrkan eller någon av församlingens anställda.



## Rita en liknelse

Jesus var en mästare på att berätta liknelser. Välj en av hans liknelser och teckna en seriestrip. Om du vill får du gärna fota serien och dela den med oss andra. Eller så limmar du in den i din skribaberättelse. Tips på liknelser: Luk 15:11-32, Luk 10:25-37, Matt 7:24-27, Matt 25:14-30.

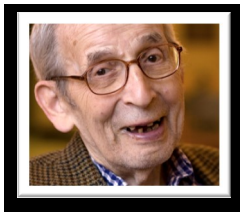


## Se en Jesusfilm

Det finns många filmer som handlar om Jesus. En del filmer är bibeltrogna med andra tolkar fritt. Därtill är det vanligt med filmer som har en messiasgestalt (någon som offrar sitt eget liv för andra).  
Filmtips:

- Narnia: Häxan och lejonet
- The Jesus Movie (finns på Youtube)
- The Matrix





## Besök en ensam person

Många äldre människor känner sig ensamma. Besök en äldre släkting/bekant/granne som bor ensam. Kanske du kan ta med lite kaffebröd och ni kan fika tillsammans? Berätta om besöket.



## Städa i naturen

Bestäm träff med en kompis i en park eller någon annanstans i naturen och plocka skräp. Ta en »före« och en »efter« bild. Berätta vad ni gjorde.



## Hjälp någon

I Bergspredikan (Matt 5-7) predikar Jesus om kärleken till nästan. T.ex. säger han att om någon vill låna din skjorta ska du ge manteln också. Vår livsuppgift som kristna är att hjälpa och tjäna varandra. Hjälp någon som behöver hjälp. Kanske du kan tvätta fönster, handla mat, passa barn, skotta snö, gå ut med hunden, stryka kläder, donera pengar eller krama någon som har mycket kyrie i sitt liv just nu. Berätta!

## Rutan i skribaberättelsen

Du kan använda rutan i skribaberättelsen på olika sätt. Du kan klistra in ett foto på det du gjort (Printa själv eller skicka bilden till din vuxenledare så printar hen). Du kan också måla, rita eller skriva i rutan eller varför inte klistra in ett kollage.

## Baka för missionen

Efter högmässan varje söndag är församlingen välkommen på en kopp kyrkkaffe/te. Kyrkkaffet är gratis men man får gärna donera en frivillig peng till missionen. Baka till kyrkkaffet och för bakverket till sakristian senast kl. 11:15 på söndag. T.ex. kan du baka en kaka eller småbröd. Anmäl till din vuxenledare att du vill baka. Fota och berätta!



## Starta välgörenhetsprojekt

Om du blir riktigt ivrig kan du starta ett välgörenhetsprojekt tillsammans med en kompis. Genom projektet kan ni samla in pengar till valfritt ändamål eller uppmuntra andra människor till att göra gott. Berätta i din skribaberättelse vad och hur ni gjorde.



## Sticka ett par dopsockor

Alla barn som döps i vår församling får ett par dopsockor. Dopsockorna stickas av missionskretsen och andra frivilliga i församlingen. Läs instruktionerna på vår hemsida och sticka ett par dopsockor. Fota!



## Gör en andlig övning

Andliga övningar tränar själen och är lika viktiga som motion för kroppen. Gör en andlig övning som går ut på att du under en veckas tid låter bli att tala illa om andra människor. Skriv dagbok under veckan. Berätta hur det gick och hur det kändes.





## Gör en andlig övning

Andliga övningar är övningar som tränar själen och är lika viktiga som motion är för kroppen. Gör en tacksamhetsövning under en vecka. Varje dag listar du tre saker som du är tacksam över. Dela dina tacksägelse i skribaberättelsen och varför inte via en valfri social media-kanal.



## Gör en danskoreografi

Dansa ditt gloria! Gör själv eller tillsammans med en kompis en danskoreografi som är glad och sprudlande. Fota eller filma.



## Dela glädje med andra

Sprid gloria till din vänner online. Du kan t.ex. dela en rolig film eller en rolig bild. Passa på att också gilla andras bidrag. Ta screenshot till skribaberättelsen.

## abosvenskaforsamling.fi

Du kan använda rutan i skribaberättelsen på olika sätt. Du kan klistra in ett foto på det du gjort (Printa själv eller skicka bilden till din vuxenledare så printar hen). Du kan också måla, rita eller skriva i rutan eller varför inte klistra in ett kollage.

## Träna självkänslan

Om du behöver stärka din självkänsla kan du göra en »Jag är bra«-dagbok. Under en veckas tid skriver du varje dag ner 3 saker som du har gjort bra, 3 saker som du är glad över och 3 saker som du behöver hjälp med. Dagbokens innehåll håller du för dig själv men berätta i din skribaberättelse att du gjort en sådan och hur det kändes. Att stärka självkänslan tar lång tid så fortsatt gärna övningen efter att veckan är slut.



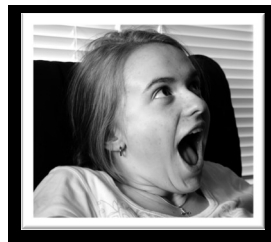
## Ordna en fest

Planera en gloriafest tillsammans med dina kompisar. Bjud gärna in nya vänner. Tänk på att alla som deltar i festen ska gå därifrån med gloria i hjärtat. Ordna festen hemma (fråga lov av dina föräldrar) eller för alla i Ungdomshålan (kolla med ungdomsarbetarna när det passar).



## Sprid gloria genom lek

Delad glädje är dubbel glädje. Dra några roliga lekar i Ungdomshålan. Anmäl dig/er till ungdomsarbetarna. Fota och berätta i skribaberättelsen.



## Gör en tio-i-topplista.

Lista din favorit feelgood-musik eller dina favorit Youtube-klipp. Det ska vara gloria för hela slanten. Skriv ner listan eller ta en screenshot till skribaberättelsen eller dela Spotifylistan i Whats-Appgruppen. I framtiden kan du sedan ta fram listan när du behöver muntra upp någon som har kyrrie i sitt liv.



*Det är omöjligt, sa tvivlet...  
Det är farligt, sa rädslan...  
Det är onödigt, sa förnuftet...  
Prova ändå, viskade hjärtat...*

*(okänd)*