

# Ledarhandledning

Inför sommaren har sex ungdomsledare från alla håll och kanter i Sverige bidragit med en andakt för en ungdomsträff. Varje andakt utgår från en typisk pryl som man kan hitta i sommarväskan eller som har en tydlig koppling till sommar. Tanken är att det ska binda samman samlingarna med en röd tråd, men alla andakter är fristående och man kan blanda dem hur man vill och använda så många man önskar.

Andakterna är utformade så att även den som inte är van vid att hålla i en andakt kan testa på för en första gång. Förhoppningen är att du som är ansvarig ungdomspastor ska kunna ge dessa andakter till de ideella ledare som hoppar in som ansvariga under din semester.

## Innehåll i andakten

### Bibelord

Läs bibelordet som inledning av samlingen.

### Pryl

Visa vad det är för sak som ni kommer att utgå från i den här andakten.

### Reflektion

Texten kan du läsa rakt av om du önskar men du kan självklart lägga till egna tankar eller personliga kopplingar till det som tas upp.

### Förslag på respons

Här får du förslag på vad undervisningen kan landa i. I vissa andakter kan det vara en övning och i andra en uppmaning eller uppmuntran som kan skickas med de som lyssnat.

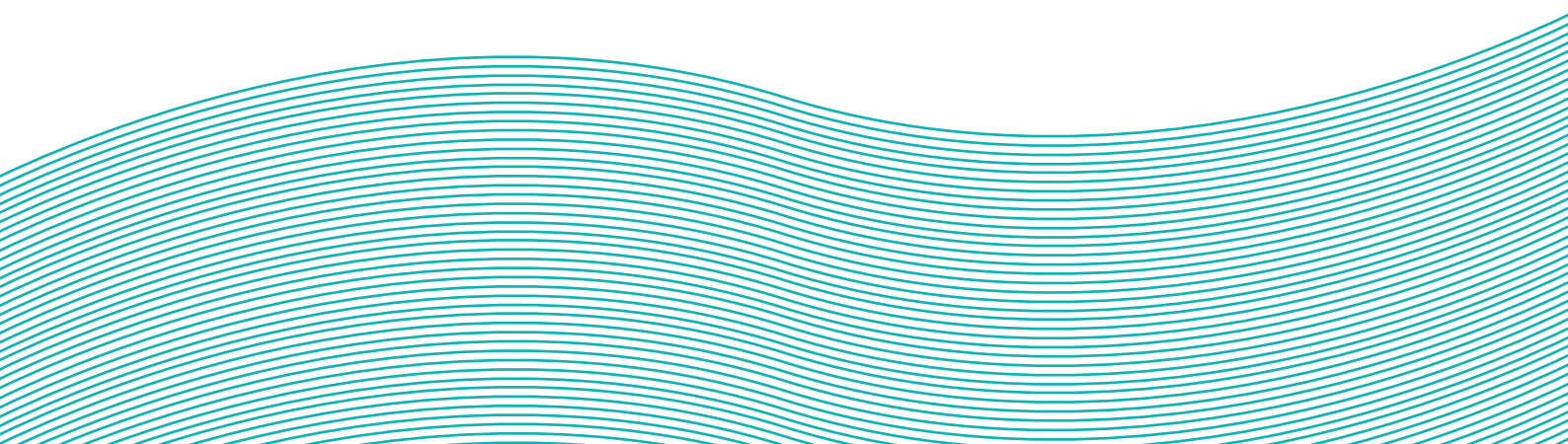
### Samtalsfrågor

Prata i smågrupper om ni är en stor grupp eller alla tillsammans om ni är färre.

### Lovsångsförslag

Den som har skrivit andakten har skickat med förslag på lovsånger som ni kan sjunga eller lyssna till som avslutning.

**Kom ihåg** att någon gång under andaktens avslutande del be tillsammans. Kanske finns det någon som har ett böneämne som är kopplat just till temat.



# Andakt

## Trons solskydd

**Bibelord** Efesierbrevet 6:10-18

**Pryl** Solkräm

**Reflektion** Paulus använder bilden av en rustning när han talar om hur vi kristna kan möta vår vardag med Gud. Nu fokuserar vi på *trons sköld*, men jag tänker nutid och: "Ta dessutom trons solskydd, med den kan ni släcka den ondes alla skadliga strålar."

Vi kan inte hindra stålarna, men vi kan skydda oss. I mitt liv kan de skadliga strålarna vara tankar som "Jag hittar bara på att Gud vill använda mig" eller "Jag är inte tillräckligt bra för Gud", det är lögner. Då kan min tro på Gud, Jesus och Guds ord skydda mig. I Hebr 11:1 får vi lära oss att vår tro kan ge oss en övertygelse även om sådant vi inte kan se. Så om vi lever i vår tro kan vi bli övertygade om Guds sanning, även om vi inte alltid ser den. Jag kan hålla upp min sköld, eller i detta fall; smörja in mig med trons solskydd och låta allt filtreras genom Guds sanning. Men vad är Guds sanning då? Här kommer en härlig lista med sanningar:

1. Jesus död på korset RÄCKER
2. Det är fullbordat
3. Du är friköpt
4. Du är förlåten
5. I dopet kan du bli tvättad helt ren från synd
6. Gud ÄLSKAR dig
7. Du är skapad till Guds avbild
8. Gud offrade sin son för att få ha en relation med dig

Det finns mycket som vill skada dig, men varje dag kan du smörja in dig i ett skyddande lager tro och stå fast i Guds sanning.

**Förslag till respons** Detta är inget vi gör i egen kraft, Gud har gett oss vår tro som en gåva och när vi tror verkar Guds kraft och Guds Ande i oss. Be gärna för beskydd för varandra, att vi ska kunna smeta på oss ett tjockt lager tro som kan filtrera allt som strålar mot oss – så att det bara är Guds sanning och kärlek kvar. Att vi ska kunna stå stadigt i vår tro och lita på Guds sanning.

### Samtalsfrågor

Vad kan skadliga strålar vara i ditt liv, vad är det för tankar/saker du behöver skydd ifrån?

Kommer du på fler sanningar om dig och Gud?

Kommer du på något tillfälle då du skyddats av Gud?

### Lovsångsförslag

Jag vet vilka tankar – *Josefina Gniste*

Vi tror – *Hillsong*

No longer slave – *Bethel Music*

You say – *Lauren Daigle*

## PINGST • UNG

Andakt av Annie Wikehult ungdomspastor i Pingstkyrkan Skellefteå

# Andakt

## Häng med Jesus

**Bibelord** Matteus 11:28

**Pryl** Hängmatta

**Reflektion** Ibland kan man känna sig stressad över vad som händer runt omkring. Det kan vara allt oroväckande som händer i världen eller framtidsångest. Det kan även vara press på hur man förväntas vara i skolan, i sitt kompisgäng eller till och med hemma i sin familj. Sociala Medier påminner oss ständigt om allt som händer och hur man "borde" vara eller "borde" göra, vilket lätt kan leda till att man jämför sig och ger en känsla av otillräcklighet.

Då är det viktigt att stanna upp och påminna sig om vad livet egentligen handlar om, och framförallt vad livet med Gud handlar om. Jesus är SÅ mycket större. Han säger *"Kom till mig alla ni som har tunga bördor, så ska jag skänka er vila"*

Jesus vill ta precis allt som bekymrar dig. Du är så viktig för Honom. Gud vill att du ska hänga med honom så att han kan ge dig av sin vila och ge utav sin stora kärlek till just dig. Han vill att du ska komma precis som du är. Vi är främst skapade för att ha en relation med Gud.

En nyckel tror jag är att stanna upp en liten stund varje dag. Bara vara inför Gud, säga precis hur du mår och påminna sig om vem han är. Inga märkvärdiga ord. Han vill ha en relation med dig och han älskar dig så mycket att han vill ta allt som tynger dig och ge dig vila.

**Förslag till respons** Ett tips kan vara att hitta ett ställe som du älskar, där du kan vara helt dig själv. Där det bara är du och Jesus. Det kan vara exempelvis att hänga i en hängmatta vid sjön, eller kanske ta en promenad. Eller något helt annat som passar dig. Berätta för honom hur du mår. Vad du längtar efter. Vad du är tacksam för och vad du tycker är jobbigt. Häng med Jesus. Ibland kanske man inte ens orkar säga ett ord, vilket är helt okej. Det är en relation! Gud vill ha ett ärligt hjärta och han längtar att få tala till dig. En liten stund med Jesus kan förändra allt.

### Samtalsfrågor

Hur brukar du "hänga med Jesus"?

Är det svårt att ta tid med Jesus? Varför tror du att det är så?

Kan du uppleva orimliga prestationskrav ibland?

### Lovsångsförslag

När du kommer in i rummet - *Rebecka Ekerby*

Jag är stilla - *Hope for this nation*

Stand in your love - *Bethel*

Han går aldrig förbi dig - *Michael Jeff Johnson*

Bli Stilla - *Josefina Gniste, Alfred Nygren*

## PINGST • UNG

Andakt av Ebba Hagström, ungdomspastor i Rörviks Frikyrkoförsamling

# Andakt

## Hur skyddar du dig mot dåliga tankar?

**Bibelord** Psaltaren 139:13–14

**Pryl** Solskyddsfaktor

**Reflektion** Sommaren är här! Det innebär sol & värme, vilket ofta genererar i strand och bad. Har du någon gång struntat i att haka på till stranden pga dina tankar om dig själv? Tankar om hur du ser ut? Eller tankar om vad andra tycker om dig?

Många gånger styrs vi av vad samhället, sociala medier och andra människor tänker och tycker. Vi tänker ofta tankar om oss själva som egentligen inte är sanna. Många gånger går de till och med i motsats till vad Gud tänker om dig. Gud är vår designer och skapare, borde vi inte istället lyssna till hans tankar om oss?

Vi vet att alla människor inte är lika bra på att använda sig av solskyddsfaktor under sommaren. Men egentligen är det högst nödvändigt för att inte skadas av solens UV-strålar. På samma sätt som solskyddsfaktor kan skydda vår hud mot farliga solstrålar kan umgänge med Gud skydda oss från dåliga tankar. Inget solskydd är ger 100% skydd, utan man behöver gång på gång smörja in sig för att inte bränna sig. Att veta vad Bibeln säger om dig fungerar bra mot dåliga tankar om dig själv, men du är inte immun mot dem. Det du behöver göra är att vaka över dem och se till att de inte får slå rot. Genom att umgås med Gud och läsa Bibeln kan du fylla på sanningar, bra tankar, om vem du är.

Bibeln är full av sanningar om vem du är; du är Guds barn, skapad till Guds avbild, du är underbart skapad och du har din identitet i honom. Det är inte alltid enkelt att omformatera sina tankar om sig själv, men det är möjligt! Börja i det lilla, försök vara vaksam när du tänker dåliga saker om dig själv och fortsatt mata dig med Guds sanning om dig. Kom ihåg att när vi umgås med Gud och läser hans ord så matar oss med sanningar om vilka vi är.

**Förslag till respons** **Nummer 1:** Stäng av sådant som får dig att må dåligt! Exempelvis kan du avfölja personer på sociala medier som påverkar dig negativt och endast följa de som inspirerar dig.

**Nummer 2:** Mata dig med vad Gud tänker om dig - sanningen om dig!  
Läs Psalm 139:13–14 ännu en gång, förslagsvis i en annan översättning än du först läste den, och fundera på vad orden verkligen säger om dig.

### Samtalsfrågor

Vad finns det för dåliga röster (farliga solstrålar) som vi lyssnar på och som kan bränna oss?

Hur gör du för att inte låta dåliga tankar slå rot?

Hur kan vi hjälpa varandra att lyssna till Guds tankar om oss, sanningen om oss?

### Lovsångsförslag

Jesus älskar mig – Hillsong Sweden

Jag vet vilka tankar – Josefina Gniste

Who you say I am – Hillsong Worship

Mer lik dig (Lär mig) – Pingst

**PINGST • UNG**

# Andakt

## Brus

**Bibelord** 1 Kung 19:11-13

**Pryl** Högtalare eller hörlurar

**Reflektion** *Storm, jordskalv och eld – men Gud lät sig bli hörd i ett stilla sus*

Vi som är unga idag är vana vid ett konstant brus av röster, ljud och intryck – inte minst från våra smartphones. Röster och intryck i form av reklam, influencers och trender som påverkar oss. I det här bruset finns åsikter och tankar om vilka vi är och vilka vi borde vara. Bruset bidrar med uppfattningar om hur jag ska göra för att räcka till, passa in och bli omtyckt.

Det är lätt att tappa bort sig i bruset. Glömma bort sitt värde och istället fokusera på röster som försöker intala oss lögner. Lögner som bryter ner och håller oss fångna. Kanske har du hamnat där, w i bruset?

Det finns en röst som vill och kan skära igenom det där bruset. Nämligen Guds röst. När du och jag öppnar vår Bibel kan vi få höra sanningen om vilka vi är. En sanning som inte alltid reflekteras i det där ständiga bruset. Sanningen från Gud som säger att du och jag är älskade, värdefulla och förlåtna. Sanningen som säger att Guds famn är öppen för dig och mig att falla in i, som Guds efterlängtade barn. Lyssna.

**Förslag till respons** Ta en stund och stäng av bruset. Lägg undan telefonen, öppna din Bibel och läs sanningen i Psalm 139:14. Du är underbart skapad! Kanske behöver du påminna en vän om denna sanning också?

### Samtalsfrågor

Vilka röster finns i ditt brus? Ofta finns både bra och mindre bra röster.

Finns det sådant du behöver sluta lyssna på/följa för att Guds röst ska bli klarare i ditt liv?

Hur kan vi bidra till att fler får höra sanningen om vilka de är och att Gud älskar dem?

### Lovsångsförslag

No Outsiders - *Rend Collective*

Ty så älskar Gud - *Hillsong på svenska*

No longer slaves - *Shane & Shane*

Jag vet vilka tankar - *Josefina Gniste*

# Andakt

## Sandkornen i vårt liv

**Bibelord** Joh 1:26-30

**Pryl** Handduk eller filt

**Reflektion** Efter att man badat eller varit på stranden så blir man ofta sandig. Det finns alltid sand i skorna, på benen och till och med i väskan som man bar med sig. Ibland kan man hitta sand i grejer trots det var ett bra tag sen man var på stranden. Man brukar behöva torka av sig all sand med handduken efter att man varit på stranden för att det inte ska följa med hem och sanda ner allt.

I våra liv bär vi nog ofta på olika "sandkorn" som följer med oss och hänger med länge. I våra liv kan vi göra misstag och fel där vi gör bort oss och som vi sen bär med oss ett bra tag efteråt. Men som bibeltexten säger så är Jesus lammet som tog bort världens synd.

Likt handduken kan ta bort sanden kan Jesus ta bort synden och det som är jobbigt i ditt liv. Jesus är Gud och därför kan vi leva med den tryggheten att han tog all vår synd på sig på korset. Vi kan leva ett liv utan massa sandkorn.

**Förslag till respons** Ta en stund och be för varandra. Dela upp i mindre grupper och be för böneämnen man har i sitt liv eller välsigna varandra.

### Samtalsfrågor

Vad tror ni kan vara "sandkorn" i våra liv som vi går och bär på?

Varför tror ni att vissa "sandkorn" stannar kvar längre i livet?

Vad tror ni att det betyder att Jesus är Guds lamm?

### Lovsångsförslag

Jesus är i centrum utav allt

Frihet har ett namn

Det är hans namn

Way maker

# Andakt

## Guds glasögon

**Bibelord** Matt 22:37- 39

**Pryl** Solglasögon

**Reflektion** "Jag känner mig inte fin", "Jag önskar att jag var mer som henne", "Han är hemsk och konstig", "Jag hatar henne", "Han suger på fotboll, jag vill inte ha honom i mitt lag". Jesus ger oss ett enda bud, vi ska älska Gud med allt vad vi är; ande, kropp och själ. Men vi ska också älska oss själva och älska andra som vi älskar oss själva!

Det kan kännas svårt, och det är svårt att göra det i egen kraft. Faktiskt nästan omöjligt. Jag ber ofta att Gud ska sätta på mig ett par "glasögon". Jag behöver rätt styrka på glasögonen så att jag kan se saker och ting klart och ibland behöver det vara solglasögon som skyddar mig från farlig strålning.

Vi behöver hjälp av den Helige Ande att se på oss själva med Guds kärlek och så att vi kan se på andra med kärlek. Ibland behöver vi ett extra skydd när vi tenderar att börja döma andra eller jämföra oss på ett sätt som vi inte mår bra av. Den helige Ande vill skapa ett nytt hjärta i oss. Han vill hjälpa oss i vår vardag och utrusta oss så vi kan vara Hans ambassadörer för Guds rike på jorden.

**Förslag till respons** Har du råd och möjlighet så kan du köpa ett par solglasögon var (finns billiga att beställa på internet). Uppmuntra ungdomarna att påminna sig om Guds perspektiv varje gång de sätter på sig sina solglasögon (eller glasögonen de får) i sommar. Be en bön om kraft och hjälp att vara modig. Modig att älska!

### Samtalsfrågor

Finns det specifika tillfällen i ditt liv då du skulle behöva sätta på dig "Guds solglasögon"?

Hur kan du påminna dig om att be Gud om "glasögonen" i din vardag?

Hur kan vi hjälpa varandra att älska mer?

### Lovsångsförslag

Lär mig att älska - *Sarah Lundbäck Bell*

Mod - *Ellen och John Vingren m. team*

# Andakt

## Bekymra er inte!

### Bibelord

Matt 6:25-34

Alla parenteser är till för dig som håller andakten för att få mer grund och du kan göra texten till din!

### Pryl

Boll (Funkar bäst med en studsboll)

### Reflektion

Vissa säger att livet är som en boll. Låt mig förklara genom att kasta iväg bollen och se hur den studsar (Kasta iväg bollen och se hur den byter riktning). När vi föds så gör vi det utifrån en riktning, oftast utifrån den riktningen som våra föräldrar har tagit. Men ju längre vi studsar, desto mer kommer vi inse att bollen inte studsar spikrakt utan att den oftast byter riktning en eller flera gånger på sin resa. Bollens resa är fyllt med studsar som förändrar allt!

I den antika grekiskan så finns det två ord för det här. Vi har *chronos tid* som är – kronologisk eller därav följande tid, linjär tid. Sekunder, minuter, timmar, månader, år som följer varandra. Och så finns det *kairos tid* – Rätt tid eller ögonblick. Man skulle också kunna säga dags att föda tid. Alltså när något förändras och efteråt är det inte som förut. Som när bollen studsar och byter riktning. *Kairos* är inte mätt i sekunder som *Chronos* utan i ögonblick/händelser som gör att våra liv byter riktning. (*Chronos* finns så att vi kan placera in våra *Kairos*-ögonblick i vår historia.)

I våra liv så kommer vi stöta på massor av *Kairos*. Ögonblick där allt förändras. Positiva eller negativa, alla för de oss i en ny riktning. Som sista dagen i gamla klassen, första dagen i nya klassen, när vi gör ett avgörande mål, när vi står upp för den som blir mobbad, kanske den gången vi blir mobbade. När mamma och pappa väljer att flytta eller skilja sig, första gången du bli kär. (Har du något eget exempel?)

Som för den lame mannen (Mark 2:1-12) som hissas ner inför Jesus och när Jesus säger res dig och gå och han kan göra det så uppstår ett klassiskt *Kairos*-ögonblick där allt förändras i hans liv. I Bibeln hittar vi en massa *Kairos*-ögonblick och det största är när Jesus dör (Luk 23:44-49) för oss. Frågan är vad vi gör när livet ändrar riktning? Bibeln lär oss att vi inte ska oroa oss och att vi istället ska lita på Gud, Bibeln lär oss till och med att Gud är med oss i vilken riktning livet än tar. Så vad gör du när livet ändrar riktning?

### Samtalsfrågor

Har du något tydligt *Kairos*-ögonblick?

Vad gör du när livet ändrar riktning?  
(Hur reagerar du? Vem pratar du med? Vilken plats har Jesus när livet ändrar riktning?)

Är det lätt att lita på att Gud är med så att vi inte behöver oroa oss när livet ändrar riktning?

### Lovsångsförslag

Låt din vilja ske - *Josefina Gniste*

På dig min Gud förtröstar jag - *Mattias Martinson*

Stand in your love - *Bethel*

Peace - *Hillsong Y&F*

Yes and Amen - *Housefires III*

Rescuer (Good News) - *Rend Collective*

Varde frid - *Josefina Gniste*

It is well with my soul - *Hillsong Worship*

# PINGST • UNG

Andakt av Sakarias Bryskhe, ungdomspastor i Bankeryd Pingstförsamling



# Andakt

## Drick av vattnet!

**Bibelord** Joh 7:37-39

**Pryl** Vattenflaska

**Reflektion** Här har vi en vattenflaska som är full med vatten. En varm sommardag är det här vattnet till stor hjälp då den släcker vår törst. Men för att vattnet ska kunna vara till någon hjälp för mig behöver jag dricka det. Det här är ju självklart för oss alla! Men när Jesus i bibeltexten talar om vatten som en bild av den Helige Ande, så är det kanske inte lika självklart vad han menar.

När pingstdagen kom utgöts den Helige Ande över alla lärjungar som var samlade. Anden kallas också *hjälparen* och han vill hjälpa dig på olika sätt! När du tror på Jesus har du fått Anden, och han bor i ditt hjärta.

För att vattnet i flaskan ska vara till någon hjälp behöver du göra något – du behöver dricka det. På samma sätt är det med Anden, du behöver göra något, nämligen be. Be om hans hjälp – så ska du få se att han gör det. Han vill ge dig vishet in i svåra situationer, tröst om du är ledsen, glädje om du känner dig nere, kraft när du känner att du inte orkar. Och viktigast av allt, han påminner dig om att du alltid är älskad!

**Förslag till respons** Ta en stund och tacka Gud för Anden som är hjälparen. Be sedan om hjälp – vad du än står i och behöver hjälp med!

### Samtalsfrågor

Varför tror du att den Helige Anden kallas *hjälparen*?

Har du någon gång fått hjälp av Anden? Berätta gärna hur.

Varför tror du att Jesus väljer bilden av strömmande vatten för att beskriva Anden?

### Lovsångsförslag

Helig Ande - *Josefina Gniste*

Fall över mig - *Livets Ord Youth Worship*

Mer lik dig (lär mig) - *Pingst*

# Andakt

## Är det dags för gofika?

**Bibelord** Apg 2:42-47

**Pryl** Fika

**Reflektion** För några somrar sen så hjälpte jag en kompis med att flytta ur sin dåvarande lägenhet. Vi bland annat städade, bar möbler och olika flyttkartonger. Uppgifter som inte är något jag föredrar att göra en varm sommardag. Men nu var det så att kompisens hade erbjudet "gofika" till oss som hjälpte till. Det var motivation nog för mig att hjälpa till.

Efter mycket om och men hade vi tillslut fått in alla möbler och lådor i skåpbilen och lägenheten var skinande ren, vilket innebar att det äntligen var dags för det efterlängtade fiket. Det var kladdkaka med glass och hallon på, vattenmelon, bullar och läsk - oerhört gott. Medan vi sitter på en filt på gräsmattan så går ett äldre par förbi och säger "oj oj oj, ni har det bra ni!".

Enligt mig är fiket en väldigt viktig del i gemenskapen, vid det här tillfället gav det oss en möjlighet att få stanna upp, andas ut, äta gott och spendera tid med varandra. I bibeltexten som lästes innan beskrivs de troendes gemenskap. Det står om hur de troget höll fast vid gemenskapen, hur de samlades både i kyrkan och i hemmen. I slutet av stycket står det "och dom var omtyckta av hela folket".

Bibeltexten avslutas med "Herren ökade var dag skaran med dem som blev frälsta." Folket såg hur gott de kristna hade det tillsammans, hur trevligt det var och vilket gott fika de hade och folket ville vara en del av den gemenskapen. Tänk om vår ungdomsgrupp får fungera på samma sätt, att vi får ha aktiviteter och en fikastund i parken och ungdomar som går förbi vill vara en del av det. Är inte det ett väldigt bra mål att sträva efter? Att det syns utåt hur kul vi har tillsammans, att det är ett gott häng med ett härligt gäng.

**Förslag till respons** Fika tillsammans och uppmuntra till att bjuda med kompisar! Uppmuntra till att ha samlingar ute på offentliga platser där ungdomar som går förbi kan hänga på.

### Samtalsfrågor

Hur tror ni att vår gemenskap i ungdomsgruppen ser ut utåt? Ser det inbjudande utför andra som inte är med?

Vad kan vi göra bättre för att du lättare kan bjuda med din klasskompis?

Vad är din favorit på fikabordet?

### Lovsångsförslag

Här är jag sänd mig - *Pingst*

Låt ditt hjärta slå i mig - *David Media*

Jesus är i centrum - *David Media*

## PINGST • UNG

Andakt av Axel Sundström, ungdomsledare i Västra Frölunda Pingstförsamling