

Trosformidling i Ten Sing

Ten Sing deler sitt formål med Norges KFUK-KFUM:

«Formålet til Norges KFUK-KFUM er å utvikle og ta ansvar for hele mennesket med ånd, sjel og kropp. Vi vil hjelpe mennesker å leve og vokse i tro på Jesus Kristus og mellommenneskelig forståelse, samt utfordre til engasjement og handling i kirke og samfunn, lokalt og globalt.»

Derfor er det helt grunnleggende at man i Ten Sing skal få møte og bli kjent med den kristne troen. Troen på Jesus gjennomsyrrer alt vi gjør i Ten Sing og en selvfølgelig konsekvens av det er at alle er velkommen, uansett tro og personlig overbevisning. Samtidig er det viktig at vi har frimodighet til å snakke om hvorfor Ten Sing er sånn som det er. Trosformidling skjer på mange ulike måter. På de neste sidene finner du eksempler på hvordan den kristne troen formidles på Ten Sing.

Vi forkynner gjennom alt vi gjør

Forskjellige Ten Sing-grupper drives ulikt. Men noe alle Ten Sing-grupper har felles er at de skal jobbe for å skape gode, trygge, åpne og inkluderende fellesskap. Alle mennesker som kommer til Ten Sing skal føle seg sett, ønsket, utfordret og elsket. På denne måten blir Ten Sing et sted hvor unge mennesker får være seg selv og føle seg godtatt som de er.

Da realiserer vi samtidig en av KFUK-KFUMs kjernetanker: «Vi forkynner gjennom alt vi gjør». Ved å la Ten Singere få oppleve et trygt og inkluderende fellesskap får de ikke bare høre om Guds kjærlighet og nåde, men også kjenne den på kroppen. Vi skal ikke bare snakke om hvordan Jesus møtte mennesker, men også følge hans eksempel og inkludere alle mennesker i våre fellesskap. Uavhengig av kjønn, seksuell legning, religiøs identitet, etnisitet og nasjonalitet.

Ordene vi sier forplikter oss på at vi faktisk gjør noe. Når vi sier at vi skal være åpne så betyr det at vi må passe på at øvelsene våre er tilgjengelige for dem med funksjonsnedsettelse, at vi er inkluderende ovenfor de som ikke deler den kristne tro, og så videre.

Alle de styrende prinsippene for Ten Sing har sitt utgangspunkt i den kristne troen. «Lavterskel» og «ungt ansvar» er sentrale prinsipper fordi Gud ikke gir oss verdi ut ifra hvor flinke vi er eller hvor gamle vi er. På samme måte kan vi med stolthet bruke tid på å lære oss kunstneriske uttrykk, fordi vi tror Gud skapte oss som kreative og skapende mennesker. Når vi lager fellesskap hvor Guds ønsker for oss er styrende, er vi med på å skape rom hvor Gud og mennesker kan møtes.

Åpent medlemskap, kristent lederskap

Å få til et trygt og inkluderende fellesskap krever mye jobb og gode ledere. I Ten Sing kan alle bli medlemmer - uten å være forplikta på kristen tro, ideologi eller noe annet. For de som skal være ledere stilles det noen krav: Ungdomsledere trenger ikke være kristne selv, men de må være lojale til de kristne verdiene og KFUK-KFUMs ideologi som Ten Sing bygger på. Dette står det mer om i KFUK-KFUMs ledererklæring som alle ledere i Ten Sing må skrive under på.

I alle Ten Sing-grupper skal det også finnes minst en leder som er kristen og har skrevet under på «Utvidet ledererklæring». Om Ten Sing skal være en plass hvor unge mennesker møter kristen tro er det også viktig å ha kristne rollemodeller til stede i miljøet. Som kristen leder i Ten Sing blir man i seg selv en type forkynnelse: Gjennom det man sier og det man gjør forteller man noe om hva det er å være kristen.

Lederne i en Ten Sing-gruppe har et særlig ansvar for at det skapes et fellesskap som gjenspeiler de kristne verdiene som Ten Sing-bevegelsen er bygget på.

Hvordan jobbe med fellesskapet

Et trygt og godt fellesskap er ikke noe som bare plutselig oppstår. Det må jobbes med hver øvelse, både gjennom hva man sier og hva man gjør. Her er noen tips til hvordan man kan jobbe med å skape et godt fellesskap i gruppen sin.

Ha ansvarlige i styret

På styremøter bør man ha et fast punkt hvor man snakker om hvordan fellesskapet i Ten Sing er for tiden. Gjennom dette bevisstgjør man styret på evt. utfordringer. Styret har, sammen med voksenlederne, et spesielt ansvar for at alle føler seg sett, satt pris på og utfordret i Ten Sing-gruppen. Kanskje er det lurt å ha en i styret som har et særlig ansvar for det sosiale?

Ha sosialkvelder med Ten Sing

Det kan være fint å ha noen samlinger hvor det kun er fokus på å være sammen og ikke øve så mye. Da kan man for eksempel arrangere Ten Sing-MGP, kampkveld, Capture the flag, film-kveld (kanskje til og med et maraton?), kafé, spillkveld eller lignende. Å arrangere en sånn kveld kan være en god utfordring for et Ten Sing styre.

Arranger turer

Om du ønsker å bygge et sterkere fellesskap i gruppa så er det få ting som fungerer så godt som en tur. En del Ten Sing-grupper har opp igjennom dratt på turer både i og utenfor Norge, gjerne lagt opp som en «turne» med noen stopp hvor de har optrådd. Dette er veldig opplevelsesrikt, men krever samtidig ganske mye av ledergruppen i Ten Sing. KFUK-KFUM arrangerer leirer og festivaler rundt om i Norge hvert semester. Dette gjør det mye enklere for Ten Sing-grupper å dra på turer, fordi man kan delta på et opplegg som er ferdig laget. Turer er ofte det som trekker nye medlemmer til Ten Sing.

Dra på Spekter. Se spekterfestival.no og ta med gruppa på sommerens store høydepunkt. Inviter vidt og bredt. Reis gjerne sammen med din krets i KFUK-KFUM.

Dra på kretsarrangementer. Kretsene i KFUK-KFUM arrangerer leirer og festivaler. Hausttreff, Vinterfestival, Pysjcup også videre. Finn deres arrangement på <https://kfuk-kfum.no/ditt-kfuk-kfum>.

Og husk! KFUK-KFUM har et deltakerfond som kan hjelpe til økonomisk om det trengs. Se: <https://kfuk-kfum.no/bli-med/deltakerfond>.

Ten Sing i lokalmiljøet

Som del av et lokalmiljø har Ten Sing muligheten til å leve ut den kristne troa ved å bidra positivt i lokalsamfunnet. Frans av Assisi hevdes å ha sagt: *Forkynn evangeliet! Og om nødvendig, bruk ord.*

En Ten Sing-gruppe er alltid del av et lokalmiljø. Ten Sing er et lavterskeltilbud der alle kan være med uansett evner, funksjonshemming, legning, etnisitet eller religion. Åpne fellesskap fordrer at Ten Sing-gruppa deltar aktivt i lokalsamfunnet, og viser med handling at KFUK-KFUM sine verdier betyr noe. I det følgende vil vi komme med noen forslag til hvordan Ten Sing kan bidra i lokalsamfunnet:

Delta på arrangementer i og utenfor kirka

Byfest. Mange steder har dager der de feirer lokalsamfunnet, av typen Jessheimdagene, Smøladagen eller Byfesten i Lillestrøm. Dette er arenaer Ten Sing kan søke å få opptre på.

Syng på alders- og sykehjem. Mange Ten Sing-grupper har tradisjon for å invitere seg selv til å synge julen inn og lese juleevangeliet på et eller flere av de lokale alders- og sykehjemmene. Har dere et sykehus i nærheten, kan det også være veldig kjærkomment om dere inviterer dere selv dit.

Syng i fengsel. I Nanset Ten Sing har man kjørt til det lokale fengselet og sunget i forbindelse med Luciafeiringen hvert år.

Syngende julekort. La folk i nærmiljøet kjøpe et julekort, som består av at noen i Ten Sing-gruppa kommer på døra og synger.

Gudstjenester og menighetsarrangementer. I KFUK-KFUM ønsker vi at vårt arbeid skal knyttes opp mot lokale menigheter. Ved å være synlige i menighetens arbeid, både som frivillige, ledere og med opptredener, settes Ten Sing-aktiviteten inn i en større ramme, og gir menighetens barn noe å glede seg til.

Delta på allsang for psykisk utviklingshemmede. I Tonsen kirke i Oslo har TonSing deltatt på allsangskvelder for psykisk utviklingshemmede for å styrke sangen blant de frammøtte.

Samarbeid med kirkestaben. Spør diakonen, kateten, menighetspedagogen eller presten om det er noe Ten Sing-gruppa kan være med på.

Gjør noe for flyktninger

Har dere flyktningsmottak i nærheten? I Bærum kommune har KFUK-KFUM startet tiltak for flyktninger, kalt Prosjekt Nettverk. For en Ten Sing-gruppe kan det bli overveldende å skulle arrangere noe alene, men som samarbeidspartner kan man delta. Kan Ten Sing være medarrangør på en språkkafe eller noe liknende i deres kommune? Les om hva KFUK-KFUM har gjort i Bærum og bli inspirert:

<https://kfuk-kfum.no/om-oss/nyheter/moteplass-pa-tvers-i-barum>

MoSing i Mo i Rana ba med mindreårige flyktninger i koret. Raskt hadde de fått 7 nye medlemmer.

<https://kfuk-kfum.no/om-oss/nyheter/mo-i-rana-inkluderer-flyktninger-i-ten-sing>

Kristne sanger og konsertbudskap i Ten Sing

I Ten Sing synger vi både sanger som har et uttalt kristent budskap og hits fra popkulturen. Gospellåter synges side om side med det du hører på radioen. Som forkynnelse har det vi synger to dimensjoner: De kristne sangene formidler i troen. De sekulære sangene formidler livet på forskjellig vis. Som kristne er vi kalt til å snakke om begge deler og holde dem sammen. Den danske presten Grundtvig er kjent for å ha sagt: «Menneske først, kristen så.» Sangene vi synger i Ten Sing forkynner til medlemmene på hver eneste øvelse. Og idet koret trår ut på konsertscenen, formidler de også til et publikum.

Når man arrangerer en konsert bør man stille seg spørsmålet: Hva er det vi vil formidle? Hva skal publikum sitte igjen med når de går? En Ten Sing-konsert vil si noe om hvordan livet ser ut for en ungdom, men også hva vi vil med livene våre. Her er det rom for å forkynne en kristen tro som grunnlaget for vårt slagord: *Vær deg selv. Stå opp for andre.* Mange steder inneholder en Ten Sing-konsert også dans eller drama, som er sterke virkemidler for formidling, både av noe allment og av troen.

KFUK-KFUM rommer hele mennesket, og det er helt naturlig at et ungdomskor først og fremst synger sanger de syns er kule og fine. Og om man er litt klok i låtvalget, ser man fort at det ikke trenger være en motsetning mellom kristne sanger og allmenne poplåter. Tvert imot; i Ten Sing opplever vi stadig vekk at låter som i utgangspunktet ikke har et kristent budskap, gir mening på en ny måte når de settes inn i en kristen sammenheng. Jesu tale om nestekjærlighet knyttet til låta Fix You av Coldplay er et godt eksempel.

Konsertbudskapet i en Ten Sing-konsert blir ofte hjulpet av å ha en konferansier eller en dramagruppe, som syr programmet sammen. En slik rolle gir mulighet nettopp til å sette sangene inn i en sammenheng som kan gi dem større dybde.

Forkynnelse gjennom kristne sanger og konserter handler i stor grad om å ta gode og gjennomtenkte valg.

Når tro er i sentrum

For å forkynne gjennom alt vi gjør er det også viktig at man setter troen spesielt i fokus noen ganger. Da setter man ord på alt det som ligger usagt i resten av øvelsen: I Ten Sing så er det troen på Jesus Kristus alt bygger på. Andakten og forskjellige trospraksiser er de vanligste settingene hvor tro havner tydelig i sentrum.

Andakt

I Ten Sing ønsker vi å sette ord på tro og liv. Derfor er det bra om man i løpet av en Ten Sing-øvelse har en andakt. Andakt er et sted der hele Ten Sing-gruppa samles for en felles stund sammen. Andakt kommer av tysk *andacht* og betyr oppmerksomhet. Under en andakt er det ofte en person som har forberedt noe å dele. Det kan være noen refleksjoner over en bibelfortelling eller bibelvers, tanker man har gjort seg, erfaring eller opplevelser man har hatt. Ofte handler andakten om noe med Gud og kristen tro.

Tanken med en andakt er at den skal gjøre noe med oss som hører på. Jesus utfordret folk han møtte og han utfordrer også oss til å stå opp for andre, handle rettfærdig, skape gode fellesskap og elske vår neste. En andakt skal hjelpe oss til å gjøre våre ord om til handling. Den kan lære oss noe nytt, oppmuntrende oss eller oppfordre oss til å stå opp for andre, akkurat slik Jesus gjorde.

Ten Sing-gruppa bestemmer selv når i øvelsen og hvor lenge andaktsstunden skal vare. Det er også opp til gruppa å bestemme rammene for andakten. Før eller etter andakten kan det være fint å syng noen sanger, andre ganger kan man spille noe musikk. Kanskje man har lyst til å tenne ett lys eller skrive ned en bønn? Det finnes ingen fasit!

HER ER ET FORSLAG TIL OPPSETT PÅ ANDAKTSSTUND:

1. Ønske velkommen
2. Sang/spille musikk
3. Andakt (Her er det også mulighet til å ha en bønnevandring i stedet for andakt. Se «Trospraksis».)
4. Sang/spille musikk
5. Fadervår
6. Velsignelse
7. Sang/spille musikk

HVORDAN HOLDE ANDAKT?

Det finnes ingen fasitsvar på hvordan en andakt holdes. Det er ofte lurt å bruke litt tid på å forberede seg og skrive ned hva man har lyst til å si til gruppa. Et råd er å begynne å tenke over hva slags tema eller bibelfortelling/vers du har lyst til å snakke om. Du kan også ta utgangspunkt i en fortelling eller dele noe fra ditt eget liv. For å finne et tema du ønsker å snakke om kan du for eksempel begynne med å lage et tankekart, snakke med en voksenleder eller lete i Bibelen, en bok eller på nettet for inspirasjon. Du kan bruke eksempler fra musikk, film, youtube eller eget liv.

Nedenfor finner du noen forslag til temaer med henvendelse til bibelvers og andre steder du kan finne tips til å skrive en andakt. Det er ingen fasitsvar for hvordan en andakt skal lages. Målet med andakten er å inspirere, oppmuntre eller lære gruppa noe nytt om Gud. Andakten skal forkynne slik at gruppa forstår at de er elsket av Gud og få hjelp til å tro og blir utfordret til handling.

FORSLAG TIL TEMAER

- Jul (Luk 2,1-20)
- Påske (Luk 24,1-9; Matt 28,1-10 eller Joh 20,1-20)
- Pinse (Apg 2,1-18)
- Vær deg selv stå opp for andre (Mark 2,15-17; Mat 5,9; Luk 19,1-10)
- Håp (Sal 39,8; Jer 29,11; Klag 3,19-26; Ef 3,12-14)
- Kjærlighet (Salomos høysangen; Joh 13,34-35; Joh 15,9-17; 1 Kor 13, 4-7; 1 Joh 4,7-12)
- Nåde (Luk 14,15-24; Luk 15,11-32)
- Vennskap (Ordt 17,17; Ordt 18,24)
- #Metoo, kropp og følelser (Ordt 4,20-27; 1 Kor 6,15-20; Luk 12,22-31; Ef 5,29-30)
- Nestekjærlighet (Matt 22,37-40; Joh 13,34-35; 1 Pet 4,10)
- Skaperverket (1 Mos 1,1-3; Sal 8; Sal 23; Åp 21-22)
- Forbruk og rettferd (Matt 5,9; Matt 6,19-21)

ANDAKTSANSVARLIG

Ten Sing-styret bør utnevne en eller flere til å være andaktsansvarlig. Det vil si en som spør folk til å holde andakter, slik at man har noen til å holde andakt på hver øvelse og hvordan andaktsstunden skal være. Her er noen tips til den som er andaktsansvarlig:

- Lager en felles ramme for andaktsstunden
- Lage en semesterplan
- Være tidlig ute med å spørre andaktsholdere
- Blanding av voksenledere og ungdomsledere som holder andakt.
- Gi tips og gi hver andaktaholder under 18 år en voksen veileder (voksenleder) som kan hjelpe andaktsholderen til å lage andakt.

RESSURSER OG TIPS

- Bibel eller konfirmantbibelen (tips foran og bak)
- Bibelmiks
- bibel.no
- ressursbanken.no
- KFUK-KFUM.no/aktiviteter/ressursmaterieell
- Ressurshefte: «Tro til handling» (www.trotilhandling.no)

- Fortellinger: For eksempel: «Fortellingen om de to tvillingene» (se MILK-heftet), «Papa Panov», «Legenden om de tre menn og deres sekker» (se KFUK-KFUMS ressursmaterieil)

Trospraksis

Når troen involverer hele meg – ånd, sjel og kropp

Kristen trosformidling er ikke bare ord, det er selvsagt også handling. For mange mennesker er det å avgjørende å få lov til å *gjøre*, ikke bare *høre*. Og når man gjentar en handling sammen med andre styrkes fellesskapet og identiteten i gruppa. Når en handling gjentas blir det et ritual. Et ritual kan man ta med seg videre når man en gang skal flytte eller av andre grunner forlate et fellesskap.

Konkrete trospraksiser

Ritualene i fellesskapet kan være mye eller lite, det viktigste er at dere finner noen dere ønsker å bruke, og at det blir gjentatt slik at dere lærer utenat og praksisen flytter inn i kroppen. Her beskriver vi noen eksempler:

Bønn og velsignelse

- Etter andakten, eller ved starten eller ved slutten av samlingen, ber alle sammen Vår Far. Det er viktig at teksten er tilgjengelig enten på skjerm, på ark, ved bønneboka i salmeboka el.l. slik at de som ikke kan bønnen utenat ikke føler seg utenfor.
- Før man skilles for kvelden står alle i ring, man kan evt. holde hverandre i hendene, og sier sammen eller synger Velsignelsen. Her er ulike varianter tilgjengelig bl.a. i salmeboka og treklang. Eksempler på velsignelse: I salmeboka; s. 1150-1152 (bønner nr. 45-50) og salme nr. 624 «Må din vei komme deg i møte» (nr. 301 i Treklang) og 638; «Må Gud velsigne deg». I treklang; nr. 382-387

Bønnevandring

Bønnevandring kan man ha som et fast punkt på hver samling eller f.eks. én gang hver måned. En bønnevandring består av ulike stasjoner, gjerne i et kirkerom, men det går også fint an å rigge det til i det rommet dere har tilgjengelig. Det kan være fint med musikk under vandringen. Husk at vi er et åpent fellesskap der ikke alle er kristne. De som ikke vil be og/eller delta kan bare sitte og lytte til musikken. Her er noen forslag til stasjoner på bønnevandring:

- Lystenning. Lysglobe, telys på fat, lyskasse med sand el.l. Bruk det dere har. Man kan evt. sette opp et skilt med f.eks. teksten «Tenn et lys for noe eller noen du tenker på»
- Forbønn. Man forteller til en forbeder hva man ønsker skal bli bedt for. Dersom dere er i et kirkerom og har tilgang til alterring kan det være fint å knele. Det er et stort ansvar å være forbeder og dette er en oppgave for voksne ledere.
- Dåpspåminnelse. Fyll vann i døpefonten eller en skål. Man dypper fingeren i vannet og tegner korsets tegn i panna eller hånda til minne om sin dåp. De som ikke er døpt kan gjøre dette som et minne om Jesus som døde på korset.
- Blomster i vann. Klipp ut papirblomster med kronblad. Midt i blomsten kan dere skrive et bibelvers, bredt kronbladene inn. Når blomsten legges i vann (som er satt fram i skåler eller i døpefont) åpnes blomsten sakte, man lese bibelverset og gjerne ta med seg blomsten.
- Bønnelapper. Skriv på en lapp det du vil be om. Dersom lappene skal leses av noen (og bli bedt for) etterpå er det viktig at dere sier fra om det.
- Takke- og klagevegg. (Gloria og Kyrie-vegg). Man skriver takk eller klage på post-it-lapper som klistres på en vegg der man har skrevet f.eks. «Takk» eller «Klage».

- Legge fra seg en stein. Man får eller henter en stein som kan legges ned ved et lys eller et kors eller lignende – som et symbol på at man legger fra seg hos Jesus det som tynger, det man er redd for, lei seg for, angrer på.
- Bare sitte stille, lytte til musikk, be, tenke.

Nattverd

Det kan være fint å feire nattverd i Ten Sing-gruppa en gang i blant. Inviter med dere en prest som kan lede dette, og jobb gjerne sammen med han/henne med liturgien slik at dere får en fast ramme dere kan bruke igjen og igjen.

Finn *deres* trosformidling

Som man kan se så finnes det mange måter troen blir formidlet på i en Ten Sing gruppe. Ingen Ten Sing grupper klarer å gjøre alle disse tingene, men alle klarer noen. Et godt spørsmål å stille seg kan være dette: Får man, i vår gruppe, møte den kristne troen gjennom både ånd, sjel og kropp? Om man kan svare ja på det spørsmålet da har man kommet langt på vei til det som er KFUK-KFUMs mål: Å forkynne evangeliet om Jesus Kristus til *hele* mennesket.

Det som er viktig er at dere finner en type trosformidling som dere føler at dere eier og er komfortable med. Tematiser trosformidling i styret, bruk punktene som er presentert her og snakk gjerne med en som er ansatt i kirken om hvordan deres Ten Sing gruppe kan bli en plass hvor ungdom får et godt møte den kristne troen.