



## Skisse for en samling på hjemmebane

### NÅR LIVET SUGER...

En i familien kan tenne et lys.

Lysen minner oss om hva Jesus sa:

«Jeg er verdens lys.

Den som følger meg skal ikke vandre i mørket, men ha livets lys.»



### Ta en prat:

Start gjerne med å høre hvordan tenåringen har det på skolen, med venner o.l.

Hva med å se på uka som kommer og planlegge den sammen – hva skjer i neste uke?

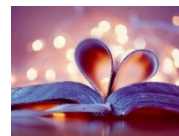
Her er flere spørsmål knyttet til ukens tema:



1. Hva slags nedturer har du opplevd i livet?  
Del gjerne en opplevelse med hverandre.
2. Hvordan liker du å bli trøstet av andre når livet er kjipt?
3. Hva kan vi gjøre for andre som sliter og har det tungt?
4. Har du opplevd at Gud har hjulpet deg på en eller annen måte i en tøff situasjon?

### Les ukas bibelvers:

“Som dine dager er, skal din styrke være.” (5.Mos 33,25b)



**Kjør ukas Kahoot:** <https://play.kahoot.it/#/k/fdf92fc2-8ef1-4ed9-99bc-2154517e0958>



### Gjør ukas utfordring:

Gjør noe hyggelig for noe som har det tøft om dagen (be, bak, gå en tur, ring eller noe lignende)

*Av og til kan en liten ting gjøre stor forskjell...*



### Avslutning

Vår Far i himmelen!

La navnet ditt helliges. La riket ditt komme.

La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.

Gi oss i dag vårt daglige brød,

og tilgi oss vår skyld, slik også vi tilgir våre skyldnere.

Og la oss ikke komme i fristelse, men frels oss fra det onde.

For riket er ditt og makten og æren i evighet. Amen..



Velsign oss, Gud Fader, Velsign oss, Guds Sønn,

Velsign oss, Gud, du Hellige Ånd, og la oss være til velsignelse. Amen!

### Bonusmateriale – sanger og filmer

- Natalie Grant – *Held*  
Bjørn Eidsvåg med KORK – *Eg ser*
- The Shack (2017)

