

## Brug »5 Trin for troen« i en Covid-19 tid

Mange danskere har lige pludselig fået mere tid sammen derhjemme med hinanden. Den tid kan bruges og bliver helt sikkert brugt meget forskelligt. Nogen er glade for at have mere tid sammen, for andre er det en udfordring.

Mange er samtidig bekymrede for hvad, der kommer til at ske de nærmeste uger. Er det mon os, eller vores familie og gode venner, der vil blive ramt hårdt af sygdommen?

Både børn og forældre har brug for at kunne snakke sammen om bekymringerne på en god måde, så samtalen ikke bliver en negativ spiral. Vi har brug for, at kunne dele vores bekymringer og samtidig opmuntre hinanden.

Vi må ikke undgå at sætte ord på vores bekymringer af frygt for, at det løber af med os. Vores børn skal mærke og opleve, at det er noget, vi kan og også gerne vil snakke om.

En måde at få sat snakken ind i en god ramme er at tage udgangspunkt i »5 Trin for troen«



### Del jeres op- og nedture.

Alle i familien skiftes til at nævne den sværeste og den bedste ting fra i dag.

Det kunne for eksempel være:

- Det er skønt at solen skinner i dag
- Jeg er glad for, at vi er raske
- Det var fedt at snakke med ... på face time
  
- Jeg er bange for, at vi skal blive syge
- Jeg er ked af at ... skal på arbejde på sygehuset
- Jeg savner mine venner

Brug tid på, at alle kan få lov at sige det, de har på hjerte.

Når I har været hele vejen rundt, er I klar til næste trin



### Læs et bibelvers eller en bibelhistorie

Alt efter hvor gamle jeres børn er, kan I vælge, om det vil fungere bedst for jer at læse et bibelvers eller en bibelhistorie. Hvis I er glade for at synge, kan det også være en god måde at dele et bibelvers med hinanden.

Bibelvers I kan læse kunne for eksempel være

- Johannes 14,1: Jeres hjerte må ikke forfærdes! Tro på mig og tro på Gud
- Salme 18,7: I min nød råbte jeg til Herren, jeg råbte til min Gud om hjælp. Han hørte mig fra sit tempel, mit råb nåede hans ører
- Salme 23
- Matthæus 8,14-15: Og Jesus kom ind i Peters hus og så, at hans svigermor lå med feber. Han tog hendes hånd, og feberen forlod hende, og hun stod op og sørgede for ham.

## Brug »5 Trin for troen« i en Covid-19 tid

- Salme 22,2: Min Gud, min Gud! Hvorfor har du forladt mig? Du er langt borte fra mit råb om hjælp og fra mit skrig.
- Johannes 6,37: ... den, der kommer til mig, vil jeg aldrig vise bort.
- Matthæus 11,28: Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile.

Bibelhistorier I kan fortælle kunne for eksempel være

- Lukas: 7,1-10. Fortæl hvordan Jesus helbredte officerens tjener på afstand
- 1. Kongebog 17,7-16: Fortæl hvordan Gud sørgede for, at enken ikke løb tør for mad.
- Jonas: Fortæl hvordan Gud var med Jonas, uanset hvad han gjorde og hvad, der skete.

Måske har i en billedbog, der fortæller historien. I kan også finde billeder, som I kan kigge på under bibelfortællingen på: <http://www.freebibleimages.org/>

Bibelvers I kan synge kunne for eksempel være

- Jeg er med jer alle dage (Matthæus 28,20)
- At være Gud nær er min lykke (Salme 73,28)
- Søg først Guds rige (Matthæus 6,33)
- Thi således elskede Gud verden (Johannes 3,16)



Snak om, hvordan bibelverset eller bibelhistorien kan relatere til jeres op- og nedture

- Hvad fortæller bibelteksten om Gud/Jesus?
- Hvad siger Gud/Jesus til mig?
- Hvordan kan det være en opmuntring/trøst/hjælp til mig i dag?



Bed højt for hinanden

Det er noget helt specielt at høre, når andre beder for en og det er så godt at få lov at bede for de mennesker, man holder allermost af.

Derfor vil vi opfordre til, at alle får mulighed for at deltage i bønner på det niveau de kan. Lad børnene bede for forældrene, lad forældrene bede for børnene, lad ægtefællerne bede for hinanden og lad søskende bede for hinanden. Det behøver bare være små korte bønner, der knytter til de op- og nedture I nævnte i starten.



Velsign hinanden

- I kan tage hinanden i hænder og sige eller synge "Herren velsigne dig og bevare dig, Herren lade sit ansigt lyse over dig og være dig nådig. Herren løfte sit ansigt mod dig og give dig fred"
- I kan tegne korstegnet på hinandens pande og sige: Må Gud velsigne dig

Læs mere om »5 Trin for Troen« [her](#)