



Idéhefte 5

for

Kvinneforum

- og andre kvinnegrupper



Frelsesarmeens kvinner

Innholdsfortegnelse

- Tema 1 Bygge relasjoner – hvordan?
- Tema 2 Dekorer med blomster
- Tema 3 Du er elsket!
- Tema 4 Gjenbruk - å leve nøkternt
- Tema 5 Husflidskveld
- Tema 6 Hva kan vi gjøre for vårt korps?
- Tema 7 Kvinneperspektiv i vårt samfunn!
- Tema 8 Kvinner og rus
- Tema 9 Miljøvennlig hjem
- Tema 10 Sikkerhet på sjøen

Kvinneforum

Hensikten med kvinneforum er å møte behovet for fellesskap hos kvinner. Det er en lavterskelgruppe som tilbyr «kirkefremmede» kvinner et fellesskap i Frelsesarmeen hvor de kan føle seg hjemme i et uformelt miljø. Kvinneforum er også et fellesskap for kvinner som har sin tilhørighet i Frelsesarmeen.

Verdi

- skaper et uformelt miljø for fellesskap
- er et sted hvor man kan utvikle sine kreative evner
- gir rom for interessegrupper
- oppmuntrer til åndelig vekst
- er en støttegruppe for familien
- er et verdifullt tillegg til korpsets liv og program

Sentrale temaer tas opp i en helhetlig sammenheng:

Åndelig - Fysisk – Psykisk.

Det bibelske fundament for Frelsesarmeens arbeid:

- Bibelen er inspirert av Gud, og er rettesnoren for kristelig tro lære og liv.
- Gud er en treenig Gud: Faderen, Sønnen og Den Hellig Ånd.
- Jesus Kristus er Guds sønn og menneskenes frelser.
- Alle mennesker har syndet og trenger Guds tilgivelse.
- Alle som tar imot Jesus blir Guds barn.
- Alle mennesker er like verdifulle, fordi menneskets verdi er gitt utenfra – av Gud.
- Alle mennesker har mulighet til forandring, utvikling og vekst.

Dette er Idéhefte 5 for Kvinneforum. Vi sender ut heftet i papirformat, men ideene finnes også på Frelsesarmeens nettside.

Hftet er utarbeidet av major Gunn Ingeborg Andersen.

Idéhefte 1, 2, 3 og 4 kan også fås tilsendt ved henvendelse til FA kvinner ved Frelsesarmeens hovedkvarter.

Må Gud rikelig velsigne arbeidet!

Med vennlig hilsen

Birgit Taarnesvik Fosen
Territorial sekretær for Frelsesarmeens kvinner
2017

Bygge relasjoner – hvordan?



Å ha bare kristne venner var et handikap for Halvard Myhren, pastor i Arendal Frikirke. Han ble kvitt sitt handikap. Han fikk seg bowlingvenner, en gjeng pensjonister. Med fine ord kalles dette relasjonsbygging eller behovsorientert evangelisering. Det er på tide at vi utfordrer hverandre til å være sammen som venner med andre enn dem vi vanligvis pleier å være sammen med. Vi trenger å rekke ut våre hender til hverandre uansett hvem vi er.

1. Lag en diskusjonskveld med fokus på følgende spørsmål:

- a. Føler du deg ensom? Vet du ikke hvem du skal snakke med når du har et problem? Har du noen du kan henvende deg til hvis du trenger hjelp til noe?
- b. Hvem omgås du? Familien? Venner i menigheten din? Naboer? Bare dem som tilhører din 'kulturkrets'?
- c. Lengter du etter nye venner? Trenger du en ny omgangskrets? Hvordan skulle den være? Hvem skulle det være?
- d. Hvordan skal vi få nye venner? Tør vi å tenke helt nye og for oss ukonvensjonelle arenaer for vennskap?
- e. Hvordan skal vi møte en ny venn? Kan vi be en nabo på kaffe? Har du lyst til å melde deg inn i ditt lokale Husflidslag, trimgruppe, strikkekafe, sangkor, kurs, meld deg som frivillig, gå i en ny gruppe i FA osv.
- f. Å gå sammen med en annen til noe nytt kan være bra, dersom du føler deg utrygg. Lag en strategi der du ser på mulighetene i stedet for hindringene for å utvikle nye relasjoner.

2. Skriv ned spørsmålene, enten på et ark til alle sammen, på tavle eller skjerm.

- a. Det kan være bra å dele opp forsamlingen i mindre grupper på 3 – 4 stk.
- b. Pynt lokalet med små bilder, *figurer osv. som illustrerer vennskap og relasjoner. F.eks. hjerte, venner som holder hverandre i hendene.*

Bibelhenvisning til andakt Gal. 6, 2

Dekorer med blomster



I vårt land er det knapt noen som ikke har levende blomster i vinduskarmer og andre steder i sitt hjem. Dette har nok noe med den lange og kalde vinteren å gjøre, når hele naturen går i dvale. Det er i alle fall sikkert at blomster og planter er vakkert, både i pletter og avskårne. Vi pleier jo også å gi blomster som hilsen i veldig mange sammenhenger. 'Si det med blomster', er et vanlig uttrykk.

1. Invitér en blomsterhandler eller blomsterdekoratør. Hvis det er mulig å invitere noen fra Mester Grønn er det fint.
 - Be vedkommende om å lage en blomsterdekorasjon og forklare hvordan hun/han gjør det. Ha gjerne fokus på en høytid eller årstid ettersom det passer.
 - Spørsmål om stell av planter og avskårne blomster er både nyttig og hyggelig.
 - Kjøp inn materialer og/eller be dekoratøren om å ta med planter og blomster som ikke kan selges fra butikken og som ellers skulle kastes, slik at de kan brukes i dekorasjonene.
 - Alle lager hver sin lille dekorasjon som de tar med seg hjem. Disse dekorasjonene lages også under instruks fra dekoratøren.
2. Dekorasjon.
 - Bruk blomster denne dagen, både i lokalet, på bordene osv.
 - Servietter med blomster, blomsterkort med bibelvers er også fint.
 - Husk at gratis planter og blomster fra naturen er veldig vakkert. Dere kan finne grener og eviggrønne planter hele året ute i skog og mark.
3. Spiselige blomster.
 - Server for eksempel salat eller smørbrød med spiselige blomster.
 - <http://moseplassen.com/> Flott nettsted med informasjon om spiselige blomster.
 - Ta opp en blomsterkollekt til dekning av utgiftene.
4. Informér om Mester Grønn:

Mester Grønn støtter Frelsesarmeen. Mester Grønn og Frelsesarmeen har hatt et langt og godt samarbeid, hvor overskuddet av posesalget i Mester Grønn butikkene går til Frelsesarmeens arbeid. Hvert år blir dette rundt en million kroner til Frelsesarmeens ulike prosjekter. Vi har også Frelsesarmeens innsamlingsbøsser stående på disken i alle våre butikker, slik at de kundene som ønsker det, kan gi et ekstra bidrag. Others-bukett fra Mester Grønn. Grunnleggeren av Frelsesarmeen general William Booth, sendte et telegram til offiserer rundt omkring i verden på starten av 1900-tallet for å poengtere kjernen i arbeidet. Telegrammet inneholdt ett enkelt ord – «Others». Det fanget hele grunnlaget for organisasjonen, og for deres arbeid for å hjelpe andre. I 2011 lanserte vi en egen OTHERS-bukett med [Fairtrade-merkede roser](#) fra Kenya. For hver bukett som selges går kr 20,- til Frelsesarmeen. For deg som kjøper gir det muligheten til å få kvalitet, sikret produksjonshistorie og en samfunnsengasjert gave på toppen. Det sier seg selv at en slik gave også er ekstra hyggelig å gi bort og motta.

Du er elsket!



Det er stor forvirring i vårt samfunn om hva det å elske betyr: Handler det om sex? Fysisk tilfredsstillelse? Gode følelser? Irettesettelser, både verbale og fysiske? Er det noe som heter tøff kjærighet? Hvem elsker hverandre, og hvem *burde* vi elske?

1. Be en person om å ha et innlegg om det å elske
 - Hvem skal/bør elske hvem?
 - Flere stikkord: Forskjellig rase, hudfarge, religion, kjønn, barn, voksne. Er det kjærighet å si nei?
2. Lag grupper og del ut en sak til å diskutere. Forslag:
 - En muslimsk gutt fra Midtøsten og ei blond, blåøyd jente fra en kristen norsk familie er forelsket. De ønsker å gifte seg. Du er jentas mor. Hva gjør du? Hvordan vise kjærighet?
 - I naboeligheten bor det et ungt par. Du hører ganske ofte at de krangler høylytt, og noen ganger virker det som om de slåss. Kvinnen går alltid i langermet genser uansett hvor varmt det er og du har mistanke om at hun blir mishandlet. Hva gjør du? Hvordan vise kjærighet?
 - Du oppdager at din tenåringsønn på 18 år har begynt med narkotika. Han nekter, men da du konfronterer ham med brukerutstyr som du har funnet på rommet hans tilstår han. Du vil gjerne hjelpe ham til å slutte, men han sier at det ikke er noe problem og uansett kan du ikke gjøre noe med det. Han vil bare ha penger og være i fred. Hva gjør du? Hvordan vise kjærighet?
3. Del svarene i plenum. Forsøk å komme frem til en felles forståelse av hva det vil si at 'Du er elsket'.

Praktiske ting

4. Pynt bordene med røde roser og hjerter.

Bibelhenviing til andakt: 1. Joh. 4, 7 - 12

Gjenbruk – å leve nøkternt



Det er blitt veldig trendy med gjenbruk. Mange går på loppemarkeder og gjenbruksbutikker (Fretex), eller de handler over internett. Det er blitt ok å bruke nesten alt mulig om igjen – klær og ting. Man syr om klær, pusser opp ting, eller lager nytt av gammelt, og det går sport i å gjenbruke. Noen gjør det fordi de ikke har råd til å kjøpe nytt, noen gjør det fordi de synes det er morsomt og noen tenker først og fremst på å spare ressursene i naturen.

Gjør noe sammen

- Forsøk å få tak i noen som er virkelig interessert i og kan noe om gjenbruk, for eksempel en som jobber på Fretex eller i en gjenbruksbutikk. Be vedkommende ha en innledning om gjenbruk/redesign.
 - Be vedkommende om å vise en enkel måte å gjenbruke noe som man ellers ville kastet eller gitt bort.
 - Be alle ta med seg en eller annen ting som de ønsker tips til å gjenbruke, for eksempel: en øse, en tom blikkboks, en blomsterpotte, et syltetøyglass.
 - Snakk sammen og gi hverandre tips om gjenbruk, og hvorfor man bør gjenbruke.
 - Dersom det er mulig, ta turen innom stedets Fretexbutikk. Kanskje det er mulig å legge kveldens samling dit og få en ansatt til å fortelle litt om Fretex og å evt. vise noen redesign-ideer.
- Her finner du mange tips
 - <http://charmerendegjenbruk.blogspot.no/>
 - <http://sjarmerende-gjenbruk.blogspot.no/>
 - Bøker dere kan låne på biblioteket: Sjarmerende uterom, Sjarmerende retro, Sjarmerende jul, Sjarmerende gjenbruk. Det finnes også andre.
- Praktiske forberedelser
 - Lag en liten utstilling med bøker, magasiner og bilder om gjenbruk.

Husflidskveld



Husflid og håndarbeid har lange tradisjoner i alle kulturer. Det har sitt utspring i helt nødvendige ting; som å lage klær, husgeråd og redskaper. Men det går ut over å lage nyttegjenstander. Vi kan se på veldig gamle ting som er nyttige, hvordan de ofte også er dekorert og virkelig vakre. Mennesket har et behov for å skape ting, vakre og dekorative ting som gleder hjertet. Derfor er husflidstradisjonen fremdeles sterk og veldig mange mennesker lager ting 'bare' fordi de liker det!

- Lær noe nytt.
 - Bestem dere for å lære litt om en ny teknikk i gruppen, for eksempel nålefilting, gimping, en spesiell broderiteknikk eller liknende. Å lære og bruke de tradisjonelle husflidsteknikkene gjør at vi kjenner oss i kontakt med fortidens mennesker, de gir en følelse av tilhørighet i en lang tradisjon.
 - Få tak i en person som kan komme og lære dere dette. Et godt sted å kontakte er det lokale Husflidslaget, <http://www.husflid.no/>.
- Lag en liten ting.
 - La gjesten lære dere å lage en liten ting i den nye teknikken. Husk å kjøpe inn materialene som trengs.
- Utstilling.
 - Be medlemmene i gruppen å ta med seg diverse husflidsting hjemmefra, gamle eller nye. Lag en utstilling med disse tingene. Be alle som tok med seg en ting å si noe om sin gjenstand.
- Pynt.
 - Dere kan også bruke husflidstingene til å pynte i lokalet med.
- Mat.
 - Server en tradisjonell ting, for eksempel smørbrød, eller havregrøt med surmelk til. Dere kan også servere en tradisjonell kake, for eksempel Mor Monsen, vafler eller liknende.
- Sang.
 - Syng noen gamle sanger, for eksempel fra Mads Bergs skolesangbok; Kom skal vi klippe sauen i dag, Den fyrste song, Se Norges blomsterdal, Millom bakkar og berg o.l.

Hva kan vi gjøre for vårt korps?



Alle Frelsesarmé-korps og enheter over hele landet har mange forskjellige møter, tiltak og spesielle samlinger i løpet av et år. Det er faste møter av diverse slag, spesielle møter og arrangementer i forbindelse med høytider og andre hendelser. Det er interessant og viktig at din gruppe blir informert om hva korpset holder på med slik at dere kanskje kan bidra med ting, bli kjent med andre mennesker og kjenne gleden ved det. Du trenger ikke være medlem i Frelsesarmeen for å få lov til for eksempel: Være julegrytevakt, gjøre kjøkkentjeneste eller andre praktiske ting.

1. Besøk av en av Frelsesarmeens lokale ledere

- Inviter korpsets leder eller en annen som er ansvarlig for korpset for å informere om Frelsesarmeens lokale virksomhet.
- a) Be på forhånd om at vedkommende vektlegger hva gruppen og du som enkeltmenneske kan bidra med, både lokalt og ellers. For eksempel hvordan:
 - Melde seg som frivillig.
 - Handle på Others.
 - Støtte Fretex.
 - Bli fadder.
 - Abonnere på Krigsropet.
- b) Gi tid til spørsmål og svar, spesielt angående hvor vi kan bidra og med hva.
- c) Snakk sammen om hva gruppen kan bidra med, som gruppe og som enkeltmennesker.

2. Praktiske ting

- Del ut korpsetsblad og andre brosjyrer som kan være aktuelle.
- Vis hvordan du finner Frelsesarmeens nettsider med korpsets side. <http://www.frelsesarmeen.no/>
- Tips til pynt: Frelsesarmeens flagg, skjold og krone.

3. Program

- Sanger
- Opplesning

Kvinneperspektiv i vårt samfunn



Norge er et velutviklet og godt samfunn på mange måter, også for kvinner. Men det finnes allikevel mange ting å gripe tak i ut fra kvinners perspektiv, deres levevilkår og posisjon. For eksempel: Vold mot kvinner, kvinnehelse, forskning i kvinneperspektiv, integrering av innvandrerkvinner, kvinners arbeidsliv osv. Det er mye man kan fokusere på. Viktig og interessant vil det være å tenke på det grunnleggende perspektivet:

Problemstilling:

Er vårt samfunn tilrettelagt og styrt med et kvinneperspektiv, herunder familieperspektiv som en naturlig følge, eller er Norge fremdeles dominert av 'mannstenkning' også blant kvinnene?

1. Invitér en representant fra Norske Kvinners Sanitetsforening. <http://www.sanitetskvinnene.no/>
 - a. Be vedkommende holde et innlegg der hun belyser problemstillingen.
 - b. Lag gruppespørsmål som diskuteres rundt bordene.
 - c. Legg frem det gruppene har kommet frem til i plenum etterpå.
2. Forslag til diskusjonstema
 - a. Oppfører kvinner i dag seg mer og mer som menn? I jobb, politisk osv.
 - b. Hva gjør jeg hvis jeg tror at min nabo/venninne er utsatt for vold?
 - c. Hva kan jeg gjøre for min helse?
 - d. Er forskning med kvinneperspektiv nødvendig?
 - e. Hva kan vi gjøre for å integrere innvandrerkvinner i vårt samfunn/vår gruppe?
3. Pynting av lokalet
 - a. Søk på 'kvinneperspektiv' og/eller et av de andre temaene nevnt i innledningen på internett – bilder. Dere finner mange sterke bilder som kan få tankene i sving. Skriv ut og heng opp. Dere kan eventuelt lage en collage eller en utstillingsvegg.
 - b. Server gjerne enkel utenlandsk mat. Det finnes god kjeks, eksotisk frukt og annen snacks å få kjøpt for en rimelig penge på såkalte 'innvandrerbutikker'.

Bibeltekst til andakt: Luk. 24, 1 - 12

Kvinner og rus



Antall mennesker med alkoholproblemer og andre rusmiddelproblemer er høyt, mellom 10 og 20 prosent får problemer som følge av skadelig bruk av alkohol eller andre ruslidelser i løpet av livet. Tilgang til rusmidler er den viktigste risikofaktoren for ruslidelser. Folkehelse rapporten 2014 viser at alkoholforbruket har økt med 40 prosent de siste 20 årene, og mest blant kvinner og eldre. Alkoholforbruket hos ungdom har gått ned (Folkehelse rapporten 2014 fra Statens Folkehelseinstitutt).

1. Et foredrag om hvordan stillingen er i Norge når det gjelder kvinner og rusmidler. Det finnes avholdsorganisasjoner som kan spørres, også rusbehandlingsinstitusjoner gjør gjerne dette. Actis er rusfeltets samarbeidsorganisasjon <http://www.actis.no/> med 22 medlemsorganisasjoner, deriblant Frelsesarmeens rusomsorg http://www.frelsesarmeen.no/no/vart_arbeid/rusomsorgen/
2. Fakta om alkohol
 - a. På denne nettsiden finnes mye fakta. Du kan også bestille faktahefter til utdeling. <http://no.drugfreeworld.org/drugfacts/alcohol.html>
3. Viktige spørsmål
 - a. Driker kvinner mer enn før?
 - b. Er alkohol sunt for noe?
 - c. Hvor mye alkohol er problematisk?
 - d. Når bør man absolutt ikke drikke?
 - e. Hva slags risiko medfører alkoholbruk?
4. La det være åpent for spørsmål og diskusjon
5. Om det er mulig, - delta på «Rusfri dag» lokalt

Bibelhenvisning til andakt: Ordspr. 3, 20 -21 + 29 – 3

Miljøvennlig hjem



Å leve miljøvennlig blir stadig mer viktig og nødvendig. Vi blir også mer klar over at vi alle kan gjøre en innsats når det gjelder å leve slik at vi forsøpler og forurensrer miljøet og jorden rundt oss minst mulig. Det er alles ansvar å ta vare på alt det vakre Gud har skapt omkring oss, ikke ødelegge det. I denne samlingen blir hovedspørsmålet: Hva kan jeg gjøre rent praktisk for å ha et miljøvennlig hjem?

1. Her er noen av miljøvernorganisasjonene i Norge. Det finnes sikkert en avdeling nær dere. Inviter dem til å komme for å holde et foredrag om temaet.
 - a. Norges Miljøvernforbund <http://www.miljovernforbundet.no/>
 - b. Norges Naturvernforbund <http://www.naturvern.no/>
 - c. Framtiden i våre hender <http://www.framtiden.no/>
2. Miljørisiko-områder hjemme
 - a. Vaskemidler
 - b. Medisiner
 - c. Mat og oppbevaring
 - d. Emballasje
 - e. Sjøppelbehandling
 - f. Gjenbruk
 - g. Transport
3. Tips til et miljøvennlig hjem
 - a. Se Naturvernforbundets internettsider.
 - b. Se Framtiden i våre hendes internettsider, grønn guide.
4. Aktivitet - byttefest

Alle tar med seg klær og ting som de ikke lenger bruker eller trenger. Arranger alt sammen på bord og så er det bare å bytte i vei. Det du ikke vil ha, liker jeg. Det jeg ikke trenger lenger kan du bruke.

Bibelhenvisning til andakt: Sal. 8, 1 - 7

Sikkerhet på sjøen



I vårt langstrakte land bor de fleste mennesker ved eller nær havet, eller de har en innsjø eller elv nær der de bor. Derfor er sikkerhet ved eller på sjøen et emne som er viktig at vi har kunnskap om, lærer våre barn og praktiserer selv. Det gir trygghet og kan redde liv.

1. Besøk av en som har erfaring fra å være på sjøen.
 - a. Et lite foredrag om noe sjøvettrelatert er nyttig og interessant.
 - b. Nettsiden til Redningsselskapet <http://www.redningsselskapet.no/> er nyttig. Her kan du finne Sjøvettreglene, hvor det finnes redningsskøyter og kontaktinformasjon. De kan hjelpe dere med å finne en person som kan komme på besøk og informere.
 - c. På Sjøfartsdirektoratets nettsider <http://www.sjofartsdir.no/> kan du søke på 'sjøvettpillet' og du får opp et spill som dere enten kan spille på internett, via storskjerm eller skrive ut som spørrespill. Dere får testet kunnskapene deres om sjøvett. Det finnes også et spill på <http://eliasklubben.no/> sjøvettpillet, som er for barn, men også morsomt og nyttig for voksne.
2. Praktiske forberedelser.
 - a. Lag en liten utstilling med en plakat med sjøvettreglene (på Kystverkets nettside, søk 'sjøvettreglene') <http://www.kystverket.no/>, redningsvest, fortøyingstau, anker, fender eller andre ting relatert til sikkerhet på sjøen.
 - b. Pynt gjerne bordene med skjell, sneglehus, tørr tang og liknende.
 - c. Lag og server gjerne en maritim rett, for eksempel terteskjell med fiskepuddingstuing: Varm, tykk, hvit saus med fiskepuddingbiter, kokte gulrotbiter, kokte erter og reker.
3. Program.
 - a. Sanger: Jeg er en seiler på livets hav FAS 291. Jeg vil ut, jeg vil ut FAS 326. Som et fyrtårn Herrens nåde FAS 522.
 - b. Dikt: Havet av Olav H. Hauge.(Haugesenteret <http://www.haugesenteret.no/>, søk: havet.)
 - c. Bibeltekst til andakt: Matt. 14, 22 – 32.



Frelsesarmeenens kvinner