

Diverse kurstilbud

For tiden kan jeg tilby de kursoppleggene som er listet opp nedenfor.

Hvordan vi vektlegger innholdet i de ulike kursene, kan avtales med dem som ønsker å arrangere kursene alt etter hva de anser som de største behovene hos dem som ønsker å kurses. Hvor meget tid vi bruker på de enkelte tema, må også avtales på forhånd. En kort innføring kan gis i løpet av en eller to skoletimer. Skal en gå dypere inn i problemstillingene, trenger en mer tid.

Sjelesorgkurs.

Generelt innføringskurs der en tar for seg tema som "Hva er sjelesorg?", "Samtaleteknikk", "Hvordan bli en kristen", "Frelsesvisshet", "Helliggjørelse", "Tro og tvil", "Kort om angst og depresjon". Kurshefte på 12 A4 sider. Kurset krever minst tre timer forelesning. Dersom en samtale og oppgaveløsning i grupper, må en beregne ekstra tid til dette. Dette kurset er for nybegynnere som ennå ikke har nevneverdig erfaring som sjelesørgere

Innføring i sjelesorg. Dette kurset er mer beregnet på dem som har litt erfaring som sjelesørgere og som ønsker hjelp til å komme dyktiggjøre seg ytterligere. Her tar en opp tema som "Hva er sjelesorg?", "Samtaleteknikk", "Kunsten å lytte", "Sjelesorg og psykologi", "Bibelen og bønnen i sjelesorgen", "Sjelesørgerens egen livshistorie", "Hva er de vanligste problemene", "ulike gudsbilder", m.m.

Hjelp til kristenlivet. Her kan en velge tema som "Hvordan bli en kristen", "Frelsesvisshet", "Kampen mot synden – Helliggjørelse", "Åndsutrustning og nådegaver", "Tro og tvil", "Bibel og bønn", "Det kristne fellesskapet", "Skriftemålet", "Sakramentene". Kursmaterieell kan deles ut til hvert enkelt av disse temaene. Hvert tema trenger minst én forelesningstime. Gruppeopplegg må da komme i tillegg.

Livshistorie og følelser. Livshistorien preger oss både som sjelesørgere og som mennesker som selv søker sjelesorg. Det forholdet vi har hatt til foreldrene våre, søsken og jevnaldrende har i høyeste grad vært med på å forme oss som mennesker. De krisene og utfordringene vi har møtt, har også formet oss. Så har vi også en troshistorie som har preget både vårt gudsforhold og vårt forhold til det kristne fellesskapet. Hvordan få hjelp til å kartlegge sin egen livshistorie? Og hva kan vi gjøre for at gamle sår kan gro og for å komme ut av gamle uheldige mønstre?

Viktige følelser. Et normalt menneske har følelser – mange følelser og sterke følelser. Noen er gode, andre er vonde. Noen trenger hjelp til å bli bedre kjent med følelser som "Glede", "Kjærlighet", "Aggresjon", "Sorg", "Frykt", "Skyld", "Skam", "Ensomhetsfølelse". Hva er sunne følelsesreaksjoner? Hva skjer dersom vi ikke våger å vedkjenne oss følelsene våre? Hvordan være ærlig med følelsene våre uten at vi unødig sårer eller skader andre?

Personlighetstyper. På seg selv kjenner man ingen andre. Den ene sjelesørgeren kan ha en helt annen personlighetstype enn den andre, og de som kommer til sjelesorg, kan også være ganske forskjellige. Disse forskjellene preger både vårt forhold til Gud og vårt forhold til andre mennesker. De gjør at vi har skarpt syn for noe, men blinde flekker på andre områder. Sjelesørgeren skal hjelpe den som søker sjelesorg til å bruke sine sterke sider og bli klar over sine svake sider. Sjelesørgeren skal aldri forme andre i sitt eget bilde.

Vi og foreldrene våre. Foreldrene våre er kanskje de som har preget oss aller mest – både på godt og vondt. Kurset vil gi hjelp til å kartlegge det forholdet en har hatt til sine egne foreldre og gi hjelp til å se hvor viktig foreldrerelasjonen kan være hos dem som søker hjelp fordi noe i livet deres føles vondt eller usikkert. Forholdet til foreldre er ofte viktig når selvfølelsen er lav eller en plages av engstelige eller depressive følelser.

Selvfølelse. Hva sier Bibelen om oss og om menneskets verdi? Hva er symptomene på en lav eller usikker selvfølelse? Hva gjør en usikker selvfølelse med følelsene mine, mitt forhold til andre mennesker og min opplevelse av nye utfordringer? Hva er det som gir oss en usikker selvfølelse? Hva kan vi gjøre for at selvfølelsen kan bli sunnere og mer realistisk.

Å leve med sin seksualitet. Hva sier Bibelen om seksualiteten? Hvordan preger seksualiteten hverdagen vår? Hvordan leve med sin seksualitet som enslig, i et kjæresteforhold eller i et ekteskap? Hva med onani og ulike former for pornografi? Usikker seksuell identitet eller homofili. Om å leve annerledes. Tilgivelse og oppreisning.

Ekteskapet – duett eller duell. Hva sier Bibelen om ekteskapet? Hva er de vanligste utfordringer for ektepar i dag? Den ”lille” forskjellen. De farlige konfliktene. Misforstått kjærlighet. Den bibelske kjærligheten. Hvordan kommunisere bedre? Hvilke bagasje har en tatt med seg inn i ekteskapet? Hva gjør lav selvfølelse med forholdet til ektefellen? Sex i ekteskapet.

Kriser og sorg. Det er ikke mange av oss som unngår sorg og kriser i løpet av livet. Hva er de vanligste krise- og sorgreaksjonene? Hvordan er krisens og sorgens forløp? Hvordan kan vi hjelpe hverandre til å bearbeide en sorg eller en krise slik at vi kommer ut av den på en sunn og god måte?

Angst og depresjon. Dette er antakelig de vanligste psykiske smertene vi møter som sjelesørgere. Kurset vil gi hjelp til å kjenne igjen symptomene på angst eller depresjon samt gi veiledning i hva en selv kan hjelpe med og når en bør sende dem som søker hjelp videre til fagfolk. Selvmord.

Skyld og skam. To viktige følelser som vi finner både i en sunn og en usunn utgave. I sjelesorgen er det viktig at ikke disse to følelsene forveksles. En som har skylden som sitt største problem, trenger som regel en helt annen hjelp enn en som sitter fast i skam. Hvordan oppstår usunn skyld- og skamfølelse? Hvordan få hjelp til å komme ut av det som er usunt og uhenksom?

Lederkurs

Bibelgruppleledelse. Kurs som legger vekt på hvordan en god gruppeleder kan inspirere til å hjelpe hverandre til å se hva Bibelen egentlig sier uten at en har så store bibelkunnskaper på forhånd. Hvordan kan en bli trygge nok til å be sammen og dele personlige bønneemner. Hvordan gi hjelp til å bli trygge på hverandre i et fellesskap. Kursmaterieell deles ut.

Det kristne fellesskapet. ”Guds menighet er jordens største plunder”, var det en som sa. Hva sier Bibelen om det kristne fellesskapet? Hvordan kan så forskjellige mennesker få hjelp til å elske hverandre og respektere hverandre? Hva er det som konstituerer et kristent fellesskap? Hvordan leve i spenningen mellom idealer og virkelighet. Kan vi gjøre noe for å bygge fellesskap? Hva ønsker vi for fellesskapet vårt?

Kristent lederskap. Hva sier Bibelen om kristent lederskap? Hva kjennetegner en god leder? Hvilke ferdigheter kan oppøves, og hvilke trekk er det viktig å se opp for? Hvordan påvirker lederens personlighet, fortid og miljø tjenesten? Hvordan kan en leder få hjelp til å utvikle seg og vokse? Lederes forhold til Gud, til medarbeidere og til menigheten. Hvilke utfordringer står ledere overfor i dagens samfunn og kultur? Sjelesorg for ledere.

Tretthet, stress og utbrenthet. Dessverre er det alt for mange som blir mer slitne enn nødvendig av å stå i en tjeneste. Hvordan kan vi lære å bruke tid og krefter rett? Hvordan få hjelp til å prioritere? Hvordan kjenne igjen symptomene på usunn tretthet før vi har blitt for utslitte? Hva skal vi gjøre når noen er skikkelig slitne eller utbrente.

Natur- og nådegaver. Hvordan kan vi lære å bruke personligheten vår og evnene våre på best mulig måte? Kjenner vi våre muligheter og begrensninger? Hva sier Bibelen om åndstrutning og nådegaver? Hvordan søke nådegaveutrustning og bli trygg i tjenesten?

Innføring i kristen tro

På samme måte som alfakurs presenteres både som en innføring for dem som ennå ikke regner seg som kristne og som en bevisstgjøring for dem som allerede er kristne, kan vi tilby følgende kursopplegg:

Ikke helt som du tror I. gjennomgår temaene: ”Hvem er Gud?”, ”Hvem er jeg?”, ”Hvem er Jesus?”, ”Frelse – hva er det?”, ”Frelst av nåde, ved tro”, ”Hvem er Den Hellige Ånd?”, ”Bibelen – guds ord”, ”Det kristne livet”. Kursmaterieell.

Ikke helt som du tror II gjennomgår temaene: ”Fellesskapet. De Helliges Samfunn”, ”Dåpen”, ”Nattverden”, ”Bønnen”, ”Guds tilgivelse – og vår”, ”Gammelt og nytt”, ”Misjonsoppdraget”, ”Jesus kommer igjen”. Kursmaterieell.

Ta dere av hverandre. Gud øser sin kjærlighet ut over oss slik at kjærligheten kan flyte videre fra oss og ut til andre. Et kurs om den grunnleggende kjærligheten vi selv møter i evangeliet, den kjærligheten som skal prege det kristne fellesskapet og den kjærligheten som skal flyte ut til dem som ennå ikke mer med i fellesskapet vårt. Kursmaterieell.