



Att planera en **TONÅRSTERMIN**

*Inspiration för terminsplanering,
upplägg av tonårskvällar och tankar
om att vara tonårsledare.*

equmenia

Hej tonårsledare!

I detta häfte finns samlade tankar om att vara tonårsledare och om att planera en tonårstermin. Du hittar inspiration för upplägg av både en tonårskväll och en hel termin. Använd det gärna tillsammans i ledargruppen när ni planerar.

Se detta som en inspiration, inte ett schema som ska följas till punkt och pricka. Kanske får ni syn på små saker som ni kan förändra, eller märker att saker ni gör av bara farten faktiskt kan betyda mycket för någon.

Innan vi börjar - TACK för att du är tonårsledare! Du bidrar till att fler unga får chansen att växa i gemenskap till varandra och Jesus.

TONÅRSLEDARENS ROLL

Att vara tonårsledare handlar både om att vara och att göra. Som tonårsledare är du med och skapar programkvällar som kan innehålla både roliga aktiviteter och andakter som berör djupa frågor. Aktiviteterna har betydelse, men en tonårsledares allra viktigaste uppgift är att skapa och bidra till goda relationer. Relationer mellan ledare och tonåringar och relationer mellan tonåringarna.

Equumenias ledarbok *Led med ditt liv* har den titeln just för att visa att som ledare har man har en större uppgift än att göra, nämligen att vara. Ditt viktigaste bidrag som tonårsledare är inte att ordna aktiviteter, utan att vara den du är - att leda med ditt liv. Ledaruppdraget är större än att det ryms inom ramen för en tonårskväll. Du kan vara med och spela en betydande roll för unga människor i en viktig del av livet.

TONÅR - EN PLATS ATT VÄXA I TRO

Växa i tro-planen är en helhetssyn för växande tro bland barn och unga, och en hjälp för att forma medvetna mötesplatser som är anpassade efter ålder, behov och förmågor. Den utgår från fyra pedagogiska grunder: **berättelser, relationer, upplevelser** och **delaktighet**. Läs mer om dem på equumenia.se/vaxaitro.

De fyra grunderna bör finnas med i ett tonårsarbete. Under en termin kan de olika kvällarna ha mer fokus på någon eller några av dessa grunder. Försök att skapa en termin med en balans mellan alla fyra grunder genom att låta olika kvällar ha olika fokus. Försök samtidigt att fundera på hur ni kan få in något från varje i varje kväll.

TIPS!

Planera terminen på två timmar i 10 steg!

Använd växa i tro-planens 10 steg för terminsplanering. Ett lätt och kreativt sätt att låta planeringen genomsyras av Växa i tro-planen. Ladda ner arbetshäftet på equumenia.se/vaxaitro.



Tonårskvällen

I detta avsnitt finns de olika moment som är bra att ha med i en tonårskväll. Det finns också tips på hur ni kan tänka för att alla ska känna sig sedda och delaktiga i respektive moment.

Tidsangivelserna är ungefärliga och tänkta för en tonårskväll som varar i cirka 2,5 timme. Justera så att det passar er. Varje gång behöver inte heller se likadan ut – en vecka kanske aktiviteten är kortare för att ge plats åt en längre andakt, till exempel.

SAMLING • 15 MIN

Kvällen kan börja på olika sätt och vara mer eller mindre uppstyrd. Kanske samlas ni i en ring eller så börjar ni med att mingla en stund? Anpassa efter vad som passar gruppen bäst. Det viktigaste med samlingen är att alla känner sig sedda. Som ledare är det er uppgift att välkomna alla.

Fundera på det här:

- Hur får ni alla att känna sig sedda? Ett sätt är att gå en runda där alla får berätta om sin vecka, alla tillsammans eller uppdelade i grupper. Om ni börjar med mingel, se till att alla får en fråga om hur veckan varit av en ledare.
- Be för kvällen i början. Då har ni från början satt fokus på Jesus. Det visar också att bön inte bara har en plats på andakten utan genomsyrar verksamheten.
- Berätta vad ni ska göra ikväll. Prata också om vad som händer nästa vecka redan här, när alla är samlade.
- Utse några som plockar fram fika och diskar senare på kvällen. Då får alla möjlighet att hjälpa till och det blir inte samma personer varje gång.
- Samla in allas telefoner om ni tycker att det skapar en bättre stämning. Även ledarnas, så att det blir lika för alla.
- Var tydliga med hur och när ni börjar kvällarna. Börjar ni till exempel med en stunds mingel kan det vara bra att säga det. Då kan de som inte gillar det komma senare utan att missa något.

AKTIVITET • 1 TIMME

Aktiviteten ser förmodligen olika ut varje gång. Det viktiga är att det ni gör är roligt och meningsfullt – för alla. Fundera på hur tonåringarna kan vara med och skapa aktiviteter-na ni gör, så att inte ledarna alltid producerar program. Det blir roligare om alla får vara delaktiga!

Fundera på det här:

- Tänk på att alla ska kunna vara med.
- Se till att instruktionerna är tydliga för alla, både inför och under kvällen. Förväntas det till exempel att man ska ha speciella kläder? Var tydlig med det innan. Behöver någon extra stöd för att förstå hur en lek går till? Se till att hen får det av en ledare.
- Hur delar ni in i lag/grupper så att alla känner sig inkluderade? Ett sätt kan vara att skipa indelningen killarna mot tjejerna. Ett annat kan vara att ni ledare gör grupper istället för att låta tonåringarna välja och riskera att någon känner sig bortvald.
- Tänk igenom säkerheten. Vad finns det för risker med aktiviteten och hur kan ni minimera dem? Kom ihåg att ni som ledare är ansvariga för tonåringarnas säkerhet.
- Fundera på varför ni gör aktiviteten. Vad kan tonåringarna få med sig av den? Och går det att koppla till andakten på något sätt?

PAUS • 15 MIN

En paus efter aktiviteten gör det möjligt att både hinna landa innan andakten och att hjälpas åt att både plocka undan och förbereda resten av kvällen. Här kan den som ska hålla i andakten hinna förbereda den, fikagruppen kan börja plocka fram fiket och resten kan hjälpas åt att städa efter aktiviteten om det behövs. Här kan ni också ta chansen att fråga tonåringar om att till exempel läsa ett bibelord under andakten. Det blir ett sätt att öka delaktigheten men utan att behöva förbereda något långt i förväg.

ANDAKT • 30 MIN

Andakten är inte enda gången under kvällen vi kan möta Gud, men det är stund avsatt särskilt för det. En stund där alla får chans att släppa allt annat. Lovsång, delande/predikan och förbön är moment som är bra att ha med i andakten.

Fundera på det här:

- Hur uppmuntrar ni era tonåringar till tro på Jesus? Hur kan ni hjälpa dem att fördjupa sin tro? Och hur kan ni utmana tron? Fundera på hur ni på olika sätt kan göra detta på era andakter. Det kan handla om att uppmuntra till bibelläsning hemma, att skicka med en "utmaning" inför veckan eller om att be några av tonåringarna att dela vittnesbörd.
- Skicka gärna med en frågeställning kring det ni pratat om på andakten. Det kan göra det lättare att prata om tro vid fiket senare under kvällen.
- Testa att ibland börja tonårskvällen med andakt och ge den lite extra tid. Testa också att ibland bjuda in unga vuxna eller äldre i församlingen, för att säga något eller för att helt enkelt skapa en större gemenskap.

FIKA • 30 MIN

Ofta innebär fikat mer spontant häng än vad aktivitet och andakt gjort. Men det är viktigt att ni som ledare är kvar i er ledarroll hela kvällen. Fortsätt att se till så att alla har någon att fika med, fortsätt att ställa frågor så att alla känner sig sedda. Kanske kan du starta ett samtal om tro genom att fråga vad tonåringarna tog med sig från andakten?

Fundera på det här:

- Om fikat innebär mer spontant häng än tidigare under kvällen, var uppmärksam på om någon känner sig obekvämt med det. Sätt dig och fika där det behövs, inte där du som ledare tycker att det verkar roligast.
- När ni fikat klart är det fikagruppens ansvar att diska. Hjälptill om det behövs, det kan också vara ett bra tillfälle för samtal med tonåringarna.

AVSLUTNING

En tonårskväll har ofta ett öppet slut. Det är kanske ingen tydlig avslutning utan alla går hem när de vill eller behöver. Men lika viktigt som det är att alla känner sig välkomna när de kommer, är det att de känner sig sedda när de går hem.

Fundera på det här:

- Hur får ni alla att känna sig sedda här? Se till att någon ledare säger hejdå till alla tonåringar personligen. Fråga hur de tar sig hem och om de kommer nästa vecka. Då ökar chansen att de lämnar med en god eftersmak och känner sig välkomna tillbaka.

Tips TILL TONÅRSLEDARE, FRÅN TONÅRSLEDARE

HANNA • tonårsledare i Kyrkan vid Brommaplan

"Något jag tycker om att börja tonårskvällen med är en runda där alla får dela en hiss, en diss & en Gud-sak från veckan som varit! Gud-sak kan vara något Gud har gjort i ens liv senaste veckan, eller bara något man är tacksam över till Gud. Då får alla möjlighet att dela lite hur ens vecka varit, och förhoppningsvis känna sig sedda!"

SARA • tonårsledare i Valsätrakyrkan

"Ett bra sätt för att involvera tonårsgruppen i gudstjänsten är att ha övernattningslördag till söndag i kyrkan. Då kan man ha en gudstjänstworkshop dagen innan för att ge tonåringarna möjlighet att påverka och involveras i gudstjänsten. Eller kanske baka tillsammans till kyrkfikat!"

VICTOR • tonårsledare i Equmeniakyrkan Vårgårda

"Mitt bästa tips till andra tonårsledare är att inte vara rädd för att vara sig själv, det ger det en ärlig relation till tonåringarna. Jag tror att alla ledare når ut till olika deltagare på olika sätt. Att ta med sig de intressen man själv brinner för kan också resultera i lite oväntade aktiviteter som blir en succé!"



Tonårsterminen

I detta avsnitt finns förslag på teman och innehåll som kan bygga programmet för en tonårstermin. Tillsammans kan de ge en bredd i aktiviteterna som ger variation och kan tilltala olika tonåringar, samtidigt som vi bygger en trygg och välkomnande grupp. Gör temana i vilken ordning ni vill. Flera teman kan kombineras under samma träff!

Till alla teman finns en andaktsrubrik och ett bibelord som kan kopplas till kvällens aktivitet. Till flera teman finns också konkreta förslag på aktiviteter från Equmenias idébank. I slutet av häftet finns ett förslag på hur en färdig terminsplanering med alla teman kan se ut.

Använd gärna detta som ett komplement till Växa i tro-planens 10 steg till terminsplanering.

Terminens teman:

- Uppstartskväll
- Träffa en annan tonårsgrupp
- Matlagningskväll
- Planera gudstjänst
- Övernattning
- Fysisk utmaning
- Hemma hos
- Samtalskväll
- Skaparkväll
- Myskväll
- Festkväll
- Utåtriktad kväll
- Delux-kväll
- Avslutning

UPPSTARTSKVÄLL

Uppstartskvällen sätter tonen för resten av året. Vi vill göra det lätt att komma in i gruppen för de som är nya och presentera något av vilka vi är, vad vi står för. Gör en rolig presentationsrunda och några lära känna-lekar. Under denna kväll passar det också bra att tillsammans planera terminen, på så sätt får tonåringarna vara delaktiga i att bestämma vad ni ska göra. Använd någon av brainstorming-aktiviteterna från idébanken.

Förslag från idébanken:



Prata
Gissa vem! >
En gissningstävling där ni får lära känna nya sidor av varandra.



Lekar och spel
Flaskorna och stegen >
En samarbetsövning det klirrar om!



Föreningsteknik
Brainstorming med ramar >
Ramar och begränsningar kan utmana oss att tänka annorlunda och komma på nya saker.



Föreningsteknik
Snabb brainstorming >
Kan blandade prylar i en påse få igång kreativiteten när ni behöver

Andakt:

TRÄFFA EN ANNAN TONÅRSGRUPP

Att få vara en del i ett större sammanhang och bygga relation med andra tonårsgrupper kan betyda mycket. Delta i något av regionens arrangemang, bjud in en annan Equmenia-grupp till en aktivitet eller gör något ekumeniskt med andra tonårsgrupper i närområdet.

Andakt:

VI ÄR ALLA DEL AV EN OCH SAMMA KROPP • Första Korinthierbrevet 12:12-22

MATLAGNINGSKVÄLL

Att laga mat eller baka ihop kan bygga en känsla av gemenskap och delaktighet som stärks ännu mer när man tillsammans äter något som alla har bidragit till. Låt tonåringarna komma med förslag på vad ni ska laga eller gör något av recepten här. Lägg det på den nivå som passar er.

Förslag från idébanken:



Bibeln
Bibelska ingredienser >
Laga mat eller baka och öva på att hitta i Bibeln samtidigt.



Recept
Liberianskt majsbröd i stekpanna >
Detta är ett majsbröd som äts i Liberia. Liberias huvudstad heter Monrovia. Där finns skolan Hope for the deaf



Recept
S'mores med egenbakade kex >
En enkel och populär dessert att göra över elden. Namnet S'mores är en ihopskrivning av orden "some more".



Hållbarhet och klimat
Hållbara tacos? >
Poängjakt och mat i ett? Succé!

Andakt:

GE OSS IDAG DET BRÖD VI BEHÖVER • Matt 6:9-13

PLANERA GUDSTJÄNST

Öka tonåringarnas delaktighet och engagemang i församlingens gudstjänster genom att planera en gudstjänst tillsammans. Fundera på allt ifrån val av sånger, musik och bönestationer till predikan och eventuella kreativa inslag som drama, dans eller lekar. Kanske vill ni filma ett hemma-hos-reportage som visas i gudstjänsten? Vill ni samla in pengar till något särskilt ändamål? Fundera kring hur människor i olika åldrar och med olika preferenser kan tilltalas.

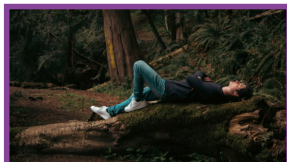
Andakt:

VAR OCH EN HAR NÅGOT ATT BIDRA MED • Första Korinthierbrevet 14:26, 33

ÖVERNATTNING

Att sova över i kyrkan eller på annan plats kan göra mycket för sammanhållningen och ger goda möjligheter att lära känna varandra mer. Passa på att planera in aktiviteter som tar lite längre tid och inte hinns med på en vanlig tonårskväll, eller kanske en extra lång andakt.

Förslag från idébanken:



Andakt

Med hela mitt jag – sju rastplatser >

Rastplatserna är form av pilgrimsvandring. Rastplatserna hjälper dig att ta in nuet, dig själv och naturen och uppleva allt detta utifrån medkänsla och kärlek.

Andakt:

HERREN ÄR MIN HERDE • Psalm 23

TIPS!

Recept för andakt!

Uppmuntra olika ledare att hålla andakt, det behöver inte vara svårt. För de som är ovana finns fem enkla steg för att hålla en egen andakt i idébanken.



Andakt

Recept för andakt >

Här kommer fem enkla steg för dig som vill hålla i en egen andakt.

FYSISK UTMANING

När vi gör något tillsammans som kräver att vi utmanar oss själva och samarbetar får vi goda möjligheter att lära känna både oss själva och andra deltagare på ett nytt sätt. Fråga tonåringarna vad de vill hitta på, kanske blir det Jeriko, strumpkrig eller något helt annat.

Förslag från idébanken:



Lekar och spel

Jeriko >

Prova spelet inspirerat av Bibelns berättelse om Josua och Jeriko med din Eumeniaförening, eller utmana grannföreningen. List och samarbete inom gruppen sätts på prov.



Lekar och spel

Ökenhandel >

Ökenhandel går ut på att köpa och sälja varor, göra vinst och tjäna så mycket pengar som möjligt.



Lekar och spel

Strumpkrig >

En fantastisk rolig och kreativ sport som blandar det bästa från Lasertag med Capture the Flag. Låter inte det kul? Det är det!



Lekar och spel

Fotorally >

Fota, filma och samla poäng – fartfyllt och utmanande

Andakt:

GUD GER OSS STYRKA • Jesaja 41:10

HEMMA HOS

Besök någon i församlingen och bygg relationer över åldergränser. Kanske kan personen ni är hemma hos också få berätta om sin tro eller sitt liv.

Andakt:

JESUS SOM GÄST • Lukasevangeliet 19: 1 – 10

SAMTALSKVÄLL

Att göra plats för samtal om livet och tron kan hjälpa tonåringarna att växa i sig själva och i sin tro. Använd ett färdigt samtalsmaterial om ni vill, antingen från idébanken eller något annat. Anpassa samtalsämne och nivå efter gruppen, eller låt alla vara med och bestämma vad ni ska prata om. Samtalskvällen är också ett bra tillfälle att lyfta deltagarnas egna berättelser och erfarenheter.

Förslag från idébanken:



Prata
Walk & talk – Existens >
En samtalspromenad där ni får möjlighet att prata med varandra om livet.



Bibeln
Apologetik-tips >
Apologetik handlar om att förklara och försvara den kristna tron



Bibeln
Bibelstudium – Suntpat >
Inspiration till tre bibelstudium med tillhörande gruppövningar och samtalsfrågor kring Suntpats olika teman.



Lekar och spel
Suntpats brädspel >
Målet med Suntpats brädspel är att starta samtal om sånt som tar plats i ungas vardag idag.

Andakt:

SAMTALET SOM SKAPAR LIV • Johannesevangeliet 4:5-26

SKAPARKVÄLL

Vi är gjorda för att skapa saker, Gud har gjort oss kreativa. Genom att utmana oss i att uttrycka oss på nya sätt kan vi både lära oss något och hitta nya intressen. Det finns massor av sätt att skapa: kanske ska ni göra en film, måla, skriva en låt, tillverka något nytt av återbrukat material, eller varför inte trycka snygga Equmenia-kläder till hela tonårsgruppen?

Förslag från idébanken:



Hållbarhet och klimat
Tryck Equmenia-kläder >
Med transfertryck kan du skapa Equmenia-profilkläder av nästan vilket plagg som helst.



Hållbarhet och klimat
Skapa en jordglob med ull >
När vi jobbar med och pratar om klimatet kan det ibland bli tungt att bära. Att skapa något i ett naturligt material kan vara...



Pyssel
Återbrukspyssla >
Att återanvända material och göra återbrukspysel är både lätt och bra. Du behöver inte köpa så mycket material och det sparar på jordens resurser.



Pyssel
Virkad behållare för vattenflaskan >
Här finns ett mönster på en virkad vattenflask-behållare. Perfekt för vattenflaskan på scoutlägret, hajken eller utflykten.

Andakt:

EN SKAPANDE GUD • Första Mosebok 1-2:4

MYSKVÄLL

Gemenskapen mellan oss är en gåva. Välplanerade aktiviteter och lekar är roligt, men ibland är det också värdefullt att bara få hänga. Gör något som ni tycker är mysigt och avslappnat! Se på en film, spela spel eller bara hänga och äta gott snacks.

Förslag från idébanken:



Andakt:

ALLT DET GODA VI FÅR • Jakobsbrevet 1:17

FESTKVÄLL

Relationen med Gud rymmer hela livet – även fest och glädje! Det finns alltid något att fira, så varför inte planera en riktigt rolig festkväll för, eller tillsammans med, tonåringarna?

Förslag på festteman:

Fira en högtid! Påskfest, sommarfest eller julfest. Ät god mat och lek klassiska lekar, och varför inte avsluta med en äggjakt eller julklappslek?

Födelsedagskalas! Fira alla som fyller år under terminen med ett födelsedagskalas! Baka tårta, sjung alla födelsedagsånger ni kan och lek födelsedagsbarnens favoritlekar.

Barnkalas! Var det inte kul att gå på kalas som barn? Bjud in till ett äkta barnkalas med skattjakt, fiskdamm, barnsånger. Låt alla lämna in förslag på sina bästa barnkalaslekar, maträtter och snacks innan.

Maskerad och talangjakt! Alla kommer utklädda – bästa utklädnad vinner! Ha en talangjakt där alla som vill får vara med och sjunga, dansa, dra sina bästa skämt, eller något helt annat. Utse en jury som ger poäng för olika saker och ha flera olika priser man kan vinna.

Gala! Klä upp er, lägg ut röda mattan ha papparazzis. Ät trerättersmiddag och låt alla som vill förbereda högtidliga tal och roliga sketcher. Avsluta med dans! (Kom ihåg att det inte behöver inte vara dyrt för att kännas lyxigt.)

Andakt:

HOS DIG FINNS GLÄDJEN • Psaltaren 16:11

UTÅTRIKTAD KVÄLL

Öva på att vända blicken utåt och göra något konkret för andra. Gå ut och evangelisera på stan, dela ut mat eller kläder till behövande eller be och samla in pengar till något som gruppen vill bidra till, till exempel Equmenias insamlingsarbete *Alla på samma kula*.

Förslag från idébanken:



Andakt:

GYLLENE REGELN • Matteusevangeliet 7:12

TIPS!

Prata om medlemskap!

Vi kan göra roliga saker för att vi är föreningar med medlemmar. Prata med tonårgruppen om vad det innebär att vara medlem och uppmuntra de som inte är det att bli medlemmar!

DELUXKVÄLL

Bjud in till en tonårskväll delux! Det kan innebära massor av olika saker – fråga gruppen vad de tycker sätter guldkant på kvällen och planera efter det. Kanske bli det en utflykt till en fin plats, en spännande aktivitet, pizzabuffé eller en provning av fikor på alla era närmsta caféer? Det viktiga är ni gör något roligt och speciellt tillsammans!

Andakt:

GLÄD ER ALLTID I HERREN • Filipperbrevet 4:4

AVSLUTNING

Terminens sista tonårskväll! Minns tillbaka på terminen med ett bildspel, quiz eller något annat kul – varför inte göra en turnering med några favoritlekar från terminen? Passa också på att blicka framåt mot nästa termin. Vad vill ni göra då? Låt alla som vill bidra med något roligt till kvällen!

Andakt:

GÅ UT OCH GÖR ALLA FOLK TILL LÄRJUNGAR • Matteusevangeliet 28:19–20 • **SOMMAR**

LJUSET LYSER I MÖRKRET • Johannesevangeliet 1:5 • **JUL**

Förslag från idébanken:



Tonår i vår kyrka • HT 2025

EN EXEMPELTERMIN



5 sep	Uppstart, tävlingar och terminsplanering
2 sep	Delux-kväll: höghöjdsbana
19 sep	Samtalskväll: Existens-walk & talk
26 sep	Skaparkväll: trycka egna Equmeniakläder
3 okt	Brädspelskväll med grannkyrkan
11-12 okt	Övernattning med gudstjänstworkshop
17 okt	Samtalskväll: apologetik
24 okt	Hemma hos...
31 okt	Höstlov!
7 nov	Bakning och filmkväll
14 nov	Festkväll: tonårsgalan!
21 nov	Samtalskväll: Suntprats brädspel
28 nov	Utåtriktad kväll: Pannkakskyrkan
5 dec	Strumpkrig med regionen!
12 dec	Julavslutning

Välkommen!