

En andakt kan se väldigt annorlunda ut.

Olika på olika platser, och när andakten äger rum.

Du ansvarar alltid för att planera din andakt **INNAN** den äger rum.

Använd gärna andaktsmallarna.

---

## Tema

Andakten kretsar alltid runt ett tema. Se det som den känslan/viben som ni vill förmedla med er andakt, ska den vara glad, mysig, sorlig men fin? Ditt tema bör spegla hur andaktens olika former.

**Diskutera** – Vad kan en andakt ha för teman? (Skriv upp en mindmap)

---

## Text

Bibeln? Närmaste söndagens tema har alltid flera texter knutna till ett tema. Går även att söka på [bibel.se](http://bibel.se) efter olika teman.

Andaktsböcker (Ofta långa, men tydliga teman och kopplingar som är lätta att förstå) Ta gärna ett stycke eller en del av en text, inte för långt.

Något helt annat? Sångtexter, sms från mormor eller baksidan av mjölkpaket? Så länge texten innehåller någon form av passande budskap och är tolkningsbar så fungerar den oftast i en andakt.

---

## Betraktelse (Använd gärna 7 stegsmetoden)

### Grunden:

- Läs igenom texten, bryt ner budskapet på en nivå som du känner att du förstår.
- Reflektera kring budskapet, har jag vart med om något liknande? Har jag sett en film med samma budskap som påverkade mig? Kan jag ta budskapet, och omvandla det till ett kontext som jag och de som lyssnar förstår? **Koppla budskapet till något personligt, men inte något privat.**
- Skriv ner denna reflektion, försök att koppla till texten på ett sätt att de som lyssnar förstår kopplingen.
- Många betraktelser är antingen för korta, eller för generella. Ett tips är att förklara, utveckla och fylla ut dina reflektioner. **Tips:** Präster och pedagoger är ofta duktiga på detta, be om hjälp.
- Avslutet är viktigt, ska du avsluta med en uppmaning? Hur vill du att de som lyssnar känner sig när du berättat klart? Knyter du ihop säcken så dina tankar blir tydliga?
- **SKIPPA KYRKISKAN!** Din betraktelse är DIN betraktelse, därför ska den komma och låta från dig. Använd inte ett språk som du själv inte använder bara för att det känns som du borde det.

## Betraktelse i 7 steg

### 1. Välj en text

Välj en text från bibeln, andaktsbok eller något helt annat. Välj en text som du tycker om och som passar in på känslan ni vill förmedla med eran andakt. Kom ihåg att du kan ta en liten del av en längre text.

### 2. Läs igenom texten, noga!

Se till att du förstår texten, chansen är att om du inte förstår textens innehåll eller språk, så kanske de andra inte heller förstår.

### 3. Analysera

Analysera texten, bryt ner budskapet så du förstår det och kan förklara det på ett tydligt sätt. Vad menar de egentligen med texten?

### 4. Reflektera

Reflektera kring det budskapet, har du vart med om något liknande? Vad har du vart med om som du kan koppla (På något sätt) till budskapet i texten. Hur fick det dig att känna dig? Hur påverkade det dig? Speglas dina känslor i texten? Om inte, varför kan det vara så?

### 5. Skriv ner

Skriv ner dina reflektioner. Gör det tydligt att du kopplar till texten, samt hur dina egna reflektioner speglas i budskapet. En betraktelse ska inte vara för lång, men inte heller för kort. En bra tumregel är ca ett halvt A4 papper, men känn dig fram!

### 6. Be om hjälp!

Ofta blir betraktelser för korta, för generella eller för krångliga. Ta hjälp av andra ledare, en präst, pedagog eller vem som helst om feedback på vad du kan förbättra.

### 7. Avslutet!

Avslutet är viktigt, det är det som bestämmer hur de som lyssnar känner sig efter din betraktelse. Se till att avslutet matchar innehållet och tonen av din betraktelse, samt den känsla som du vill förmedla med din betraktelse.

---

## Egenskriven bön eller förskriften Bön

Till skillnad från en förskriften bön som till exempel **Vår fader** eller **Gud som haver**, så är en egenskriven bön något du skriver själv utifrån situationen. En bra mall är att använda sig av **Tack, hjälp, förlåt**-strukturen. Då du tackar för något, ber om hjälp med något och ber om förlåtelse för något. Tänk på att använda dina egna ord, men anpassa till gruppen. Håll din bön kring saker du och gruppen kan relatera till tillsammans i stället för personliga saker. Den egenskrivna bönen bör inte vara för kort, så försök fylla ut den så gott du kan!

Använd gärna; Bönbok, psalmboken för exempel på böner.

Färdigskrivna böner är med i varje andakt. Dessa finns längst bak i sånghäftet och läses i helgrupp, någon ska dock pålysa och leda gruppen i bönen. Dessa kan till exempel vara **Vår fader, Sinnesrobönen, Välsignelsen, Gud som haver**. Ta gärna med mer än en förskriven bön i din andakt.

---

## Musik

I sånghäftet finns psalmer, gamla och nya låtar. Av dessa är de **ALLRA FLESTA** allsångsvänliga, men vissa är betydligt svårare att sjunga i grupp. Fråga dina musiker om låtarna ni vill ha är genomförbara i just er grupp. Det går även att spela upp en låt från spotify, eller sjunga solo.

**Viktigt:** Välj enbart sånger som ni kan och som ni tycker om, Strunta i att ta låtar bara för att de passar med ert tema.

Anpassa sånger efter situationen, om du nyss läst en tung och stämningsfylld betraktelse så kanske inte den gladaste och snabbaste låten passar in. Tänk även på när din andakt är, på morgonen är det svårt att ta höga toner osv, välj låtar som du kan sjunga.

Det går att tex spela upp en låt från spotify. Eller be någon att sjunga solo osv. Musiken är en stor del av andakten, så tänk efter hur ni använder den., och använd den väl!

Fram för allt: **Snacka med era musiker!** Vissa låtar är svårare än andra, så prata med dina musiker väl i förhand så de inte blir överraskade av låtvalen ni gjort.

---

## Övrigt

Tänk på att känslan av er andakt ska vara konsekvent genom hela andakten. Det innebär att från och med att gruppen går in i andaktsrummet ska de känna det lugn som andakten har. Att stå vid dörren, lugnt be gruppen vara lite tysta och dela ut sånghäften gör att gruppen redan innan andakten börjat känna ett lugn.

När ni fördelar ansvaret inom er andaktsgrupp, tänk på att man inte behöver göra något ensam. Det är helt okej att skriva både betraktelse och bön tillsammans. Så länge någon är ansvarig, och läser upp den utifrån någon form av personlig koppling är det okej.

**En andakt kan vara precis vad som helst, och så länge de essentiella byggstenarna finns där så finns det oändligt med spelrum för vad en andakt kan innehålla. Var kreativa!**