

# TEMA: Det kristne fællesskab

## TITEL: Ensomhed



### INTRODUKTION

Ensomhed kan ramme os alle, uanset hvor vi er i livet, og det kan være en overvældende følelse, der fylder hele vores sind. Vi skal sammen undersøge, hvordan vi kan række ud til dem, der føler sig ensomme, både inden for og uden for vores fællesskab.

---

FORFATTER: Peter Kjær Flyvholm  
VARIGHED: 60 minutter

ALDERSGRUPPE: 13-30+

## **Smågruppeoplæg: Ensomhed i det kristne fællesskab**

Velkommen til aftenens smågruppe! I aften skal vi dykke ned i et vigtigt og ofte overset emne: ensomhed i det kristne fællesskab. Ensomhed kan ramme os alle, uanset hvor vi er i livet, og det kan være en overvældende følelse, der fylder hele vores sind. Vi skal sammen undersøge, hvordan vi kan række ud til dem, der føler sig ensomme, både inden for og uden for vores fællesskab.

### **Indledende Bøn og Check-In**

Lad os begynde med en bøn, hvor vi beder om vejledning og frimodighed til at tale åbent og ærligt. Lad os også takke for det fællesskab, vi har.

Lad os derefter tage en runde, hvor vi kort fortæller, hvordan vi har det. Vi kan bruge FÅP-metoden:

- F: Fysisk – Er du træt eller har du overskud?
- Å: Åndeligt – Hvordan går det i dit trosliv for tiden?
- P: Psykisk – Er der noget, som går dig på eller noget, som gør dig glad for tiden?

### **1. What Would Jesus Do? (WWJD) – Jesus som Eksempel**

Læs Joh. 4, 5-30.

Tag et par minutter hver for sig og forestil dig, at du er kvinden ved brønden: Hvordan har din dag været indtil mødet med Jesus? Hvilke blikke fulgte dig på vejen ud til brønden? Hvilken fremtid venter dig?

#### **Diskussion:**

- Hvor revolutionerende er kvindens møde med Jesus?
- Hvad kan vi lære af Jesus på den måde, han er overfor kvinden?
- Hvad kan vi gøre (og hvad kan vi ikke gøre) når vi møder mennesker som kvinden i denne fortælling?
- Kan vi i vores fællesskab gøre noget for at opsøge ensomme i vores område? Kender I nogle konkrete projekter, som hjælper ensomme?

### **2. Ensomhed i Det Kristne Fællesskab**

Læs Salme 22,2-3; Salme 86,1; Salme 88,14-15.

Flere salmister, som kender Gud og lever et liv med ham, kender til det at føle sig forladt og mærke nød.

**Diskussion:**

- Kender I selv til denne følelse, enten at være forladt af Gud eller af mennesker? (eller kender I andre, som har oplevet det, som I kan give som eksempel?)
- Oplever du, at der er nogle, som ser/så dig og støtter/støttede dig i din situation?

Hvis man går ud fra den tese, at vi bliver sat ind i det kristne fællesskab, når vi tror på Jesus; vi bliver podet ind i fællesskabet – Rom. 11,17. Det er dog ikke nødvendigvis sådan, det altid føles.

**Diskussion:**

- Hvordan kan vi gøre det bedre og sørge for, at alle oplever at være en del af fællesskabet?
- Tror I, der er nogle i vores fællesskab, som er ensomme?

**3. Ensomhed i Verden**

Læs Luk. 9,57-62.

Jesus har ikke lovet os, at vi bliver populære i andre menneskers øjne ved at følge ham. Det kan derfor opleves meget ensomt at tro på Jesus.

**Diskussion:**

- Oplever I, at det kan være ensomt at være kristen i den hverdag, I lever i?
- Læs Fil. 3,7-8. Kan dette opmuntre jer i jeres hverdag? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Kender I andre bibelvers, som kan opmuntre jer til at blive bevaret i troen, på trods af andre menneskers uforståenhed for evangeliet?

**Afslutning og Bøn**

Lad os afslutte aftenen med en bøn. Bed for jer selv og for dem, I kender, der kæmper med ensomhed. Bed om styrke og visdom til at række ud og være der for hinanden i vores fællesskab.

Tak for jeres åbenhed og deltagelse. Lad os huske, at vi aldrig er alene, og at Gud altid er med os, selv i vores mørkeste stunder.