



MIN VEJ

TIL SELVHJULPENHED



INSTRUKTIONER TIL FORMIDLEREN

Instruktioner til formidleren ved foredrag kommer altid frem i de lilla felter. Se side 13 for yderligere hjælp til at lede et foredrag.

SÅDAN ANVENDES DETTE HÆFTE

Dette hæfte er blevet udarbejdet til at blive brugt ved foredrag. Men det kan også anvendes ved andre gruppemøder, deriblandt:

- Undervisning til den femte søndag.
- Kvorums- og hjælpeforeningsmøder.
- I hjemmet.
- Andre passende situationer.

NÅR DU SER DISSE BESKEDER, SKAL DU FØLGE DENNE VEJLEDNING				
LÆS	SE	DRØFT	OVERVEJ	AKTIVITET
En person læser højt for hele gruppen.	Hele gruppen ser videoen.	Drøft jeres tanker som en lille gruppe (2-8 personer) i 2-4 minutter.	Tænk personligt over det og skriv stille ned i 2-3 minutter.	Arbejd alene eller som en lille gruppe (2-8 personer) i en forudbestemt tidsperiode.

Et foredrag om Min vej bør ikke vare mere end 90 minutter.

Udgivet af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige
Salt Lake City, Utah

© 2016 Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.

Printed in Germany

Engelsk original godkendt: 8/16

Godkendt til oversættelse: 8/16

Oversættelse af *My Path to Self-Reliance*

Danish

14068 110

BUDSKAB FRA DET FØRSTE PRÆSIDENTSKAB

Kære brødre og søstre

Herren har sagt: »Det er min hensigt at sørge for mine hellige« (L&P 104:15). Denne åbenbaring er et løfte fra Herren om, at han vil sørge for timelige velsignelser og åbne døren til selvhjulpenhed, som er vores evne til at sørge for livets nødvendigheder til os selv og vores familie.

Dette hæfte er udarbejdet for at hjælpe medlemmerne af Kirken til at lære og udøve principperne om tro, uddannelse, hårdt arbejde og tillid til Herren. Hvis du tager disse principper til dig og efterlever dem, vil du være bedre i stand til at modtage de timelige velsignelser, som Herren har lovet.

Vi opfordrer dig til flittigt at studere og anvende disse principper og undervise din familie i dem. Når du gør det, vil du blive velsignet. Du vil lære, hvordan du skal handle på din vej mod større selvhjulpenhed. Du vil blive velsignet med mere håb, fred og fremgang.

Vær forsikret om, at du er et barn af vor Fader i himlen. Han elsker dig og vil aldrig svigte dig. Han kender dig og er parat til at skænke dig de åndelige og timelige velsignelser ved selvhjulpenhed.

Med kærlig hilsen

Det Første Præsidentskab

MIN VEJ TIL SELVHJULPENHED

KOM I GANG

- Formidler:**
1. Indled med bøn (og syng eventuelt en salme).
 2. Et medlem af stavspræsidentskabet kan komme med en instruktion på 3-5 minutter og et vidnesbyrd.
 3. Et medlem af stavens selvhjulpenhedskomit  inviterer hele gruppen til at åbne deres hæfter på side 2 og følge med, idet vedkommende l ser de tre afsnit, der står nedenunder.

Velkommen til dette foredrag om Min vej til selvhjulpenhed. Formålet med dette m de er at hjælpe jer med at forstå, hvorfor og hvordan I kan blive mere selvhjulpne. I stedet for at en taler præsenterer det hele for gruppen, vil vi drøfte principper i små grupper, l se sammen, overveje og nedskrive vores tanker.

Det vigtigste ved denne oplevelse vil være de tilskyndelser, som I modtager gennem  nden, n r Herren viser jer det, I kan gøre for at blive mere som ham. Vi opfordrer jer til at skrive disse tilskyndelser ned, når I f r dem og derefter handle på dem.

Ved slutningen af dette m de vil I blive inviteret til at vælge en selvhjulpenhedsgruppe, der kan hjælpe jer til at opnå et af følgende:

-   Finde et job eller forbedre jeres nuværende job
-   Bedre styre jeres personlige og familiens økonomi
-   Vælge en uddannelse og have fremgang i skolen
-   Udvikle jeres lille forretning

Men nu skal vi lære hinanden lidt bedre at kende.

Formidler: Bed deltagerne ved hvert bord om at bruge et øjeblik på kort at introducere sig selv for de andre. Hver introduktion bør ikke vare mere end 30-40 sekunder.

HVAD ER SELVHJULPENHED?

Læs: Formålet med selvhjulpensinitiativet er at hjælpe personer til selvhjælp. Selvhjulpenshed er mere end at have et godt job, forråd eller penge i banken. Selvhjulpenshed er »**evnen, forpligtelsen og bestræbelsen** på at skaffe livets **åndelige og timelige** nødvendigheder til sig selv og familien. Når medlemmerne er selvhjulpne, er de også bedre i stand til at **tjene** og drage omsorg for andre«, og de sætter arbejde i højsædet som det ledende princip i deres liv (*Håndbog 2: Forvaltning af Kirken*, 2010, 6.1.1).

Drøft: Hvad kendetegner en selvhjulpens person? Ville en selvhjulpens person sætte sin lid til hjælp fra regeringen eller Kirken, hvis de i stedet kunne arbejde for det, de har brug for?

SELVHJULPENHED ER AFGØRENDE FOR VORES FRELSE

Læs: Præsident Thomas S. Monson har sagt: »Lad os være selvhjulpne og uafhængige. Vi kan ikke opnå frelse efter noget andet princip« (se »Ledende principper for familiens og det personlige velfærd«, *Stjernen*, feb. 1987, s. 3; citerer Marion G. Romney, i Conference Report, okt. 1976, s. 167).

Drøft: Når I bliver mere selvhjulpne, hvordan bliver I så som vor himmelske Fader?

DET TIMELIGE OG DET ÅNDELIGE ER ÉT

GRUPPEAKTIVITET (3-4 minutter)

Drøft som gruppe nogle af livets timelige og åndelige nødvendigheder. Skriv nogle af dem herunder.

LIVETS TIMELIGE NØDVENDIGHEDER	LIVETS ÅNDELIGE NØDVENDIGHEDER

Læs: Præsident Dieter F. Uchtdorf har sagt: »Som to sider af en mønt er det timelige og det åndelige uadskilleligt« (»Omsorg på Herrens måde«, *Liahona*, nov. 2011, s. 53). I skrifterne har Herren erklæret: »For mig er alle ting åndelige, og ikke på noget tidspunkt har jeg givet en lov, som var timelig« (L&P 29:34).

Drøft: Hvordan kan det være både et timeligt og åndeligt anliggende at finde et job og tjene til livets ophold?

HVOR ÅNDELIGT OG TIMELIGT SELVHJULPNE ER I?

INDIVIDUEL AKTIVITET (5 minutter)

Selvhjulpnehed kræver **evner, forpligtelser** og **bestræbelser**. Afkryds alle de felter, der passer på jer selv. Vær ærlige over for jer selv. Hvis I ikke er trygge ved at gøre det offentligt, kan I dække jeres svar.

	Aldrig	Sjældent	Sommetider	Ofte	Altid
Jeg har de nødvendige evner til at sørge for mine behov.					
Jeg har et budget, og jeg følger det.					
Jeg sparer penge op.					
Jeg er gældfri (undtagen uddannelse eller hus).					
Mit liv er centreret om det, der betyder mest.					
Jeg beder og studerer dagligt i skriften.					
Jeg føler dagligt Åndens tilskyndelser i mit liv.					
Jeg betaler tiende og fasteoffer.					
Jeg tager nadveren hver uge.					
Jeg er værdig til en tempelanbefaling.					
Jeg har et job, der dækker mine behov.					
Jeg sørger for mine behov uden hjælp fra regeringen.					
Jeg betaler min husleje eller huslån.					
Jeg får den rette lægehjælp.					
Mine børn har adgang til uddannelse.					
Jeg er i stand til at tjene andre, når de har brug for det.					

Overvej: Er der andre ting, som I er nødt til at ændre for at blive selvhjulpne? Hvordan ville jeres liv være, hvis I forbedrede de ting, der er nævnt ovenover?

HVORDAN BLIVER JEG MERE SELVHJULPEN?

1. Herren kan hjælpe jer til at blive selvhjulpne

Se: »I Will Provide for My Saints« på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Læs blot videre).

GRUPPEAKTIVITET (5 minutter)

Nedenunder er det brev, som præsident Dieter F. Uchtdorf læser højt i videoen.

Som gruppe:

1. Læs på skift alle afsnit.
 2. Gør følgende ved hvert afsnit:
 - Understreg de velsignelser, som Det Første Præsidentskab lover os.
 - Sæt ring om det, vi skal gøre for at få disse velsignelser.
 - Drøft kort det, I har lært.
-

Kære brødre og søstre

Herren har sagt: »Det er min hensigt at sørge for mine hellige« (L&P 104:15). Denne åbenbaring er et løfte fra Herren om, at han vil sørge for timelige velsignelser og åbne døren til selvhjulpenhed, som er vores evne til at sørge for livets nødvendigheder til os selv og vores familie.

Dette hæfte er udarbejdet for at hjælpe medlemmerne af Kirken til at lære og udøve principperne om tro, uddannelse, hårdt arbejde og tillid til Herren. Hvis du tager disse principper til dig og efterlever dem, vil du være bedre i stand til at modtage de timelige velsignelser, som Herren har lovet.

Vi opfordrer dig til flittigt at studere og anvende disse principper og undervise din familie i dem. Når du gør det, vil du blive velsignet. Du vil lære, hvordan du skal handle på din vej mod større selvhjulpenhed. Du vil blive velsignet med mere håb, fred og fremgang.

Vær forsikret om, at du er et barn af vor Fader i himlen. Han elsker dig og vil aldrig svigte dig. Han kender dig og er parat til at skænke dig de åndelige og timelige velsignelser ved selvhjulpenhed.

Med kærlig hilsen

Det Første Præsidentskab

Overvej: Hvad kan jeg personligt gøre for at få »mere håb, fred og fremgang«, som Det Første Præsidentskab lover os?

2. Skrifterne kan hjælpe jer til at blive selvhjulpne

Læs: Herren hjælper os på mange forskellige måder, når vi udøver tro på ham. Et af disse redskaber, han har givet os, er skrifterne. Profeten Nefi har sagt: »Tag for jer af Kristi ord, for se, Kristi ord vil fortælle jer alt det, som I skal gøre« (2 Ne 32:3).

Drøft: Hvornår har skrifterne givet jer personlig vejledning?

GRUPPEAKTIVITET (5-7 minutter)

Mormons Bog er et redskab til vore dage. Hvis vi anvender Mormons Bogs vers i vores liv, får vi den nødvendige vejledning. **Læs** som gruppe udtalelserne nedenfor fra profeter og apostle, og **tal** om dem. Understreg de lovede velsignelser, når vi studerer og anvender skrifterne.

Henry B. Eyring: »Det gør en stor forskel at søge i skrifterne for at finde ud af, hvad man skal gøre ... Vi vil finde svar i skrifterne. Herren synes at have forudset alle vores problemer og alle vores behov, og han har givet os hjælp i skrifterne – hvis vi bare vil søge efter den« (»En drøftelse om studium af skrifterne«, *Liahona*, juli 2005, s. 24).

Boyd K. Packer: »Der findes ikke et eneste større problem, som vi ikke kan gøre os immune overfor, hvis blot vi kender til åbenbaringerne« (»Teach the Scriptures«, *Teaching Seminary Preservice Readings Religion 370, 471 and 475*, 2004, s. 75).

Richard G. Scott: »Mormons Bog har svarene på de problemer, vi har i dag« (»The Power of the Book of Mormon in My Life«, *Ensign*, okt. 1984, s. 10).

M. Russell Ballard: »Mormons Bog er fremfor nogen anden bog ... den største hjælpekilde, vi har til at kunne finde svarene på livets ... problemer« (i »Vi tilføjer vort vidnesbyrd«, *Stjernen*, dec. 1989, s. 13).

Russell M. Nelson: »Vil I gerne af med en dårlig vane? Vil I gerne forbedre de indbyrdes forhold i jeres familie? Vil I gerne forøge jeres åndelige evner? Læs Mormons Bog! Den vil føre jer nærmere Herren Jesus Kristus og hans kærlige kraft« (»Et vidnesbyrd om Mormons Bog«, *Liahona*, jan. 2000, s. 85).

Overvej: Når jeg søger at blive mere selvhjulpen, hvad kan jeg da gøre for at få mere personlig vejledning fra skrifterne?

3. At blive en del af en selvhjulpenhedsgruppe kan hjælpe jer med at komme i gang

Læs: For at hjælpe jer til at blive mere selvhjulpne får I mulighed for at deltage i en selvhjulpenhedsgruppe i jeres menighed eller stav. En selvhjulpenhedsgruppe er en gruppe mennesker, der mødes for at lære og anvende praktiske færdigheder indenfor beskæftigelse, uddannelse og økonomi.

Selvhjulpenhedsgrupper mødes typisk hver uge i to timer i tre måneder. Møderne følger den samme proces som dette foredrag. Gruppens medlemmer læser og drøfter, færdiggør aktiviteter og overvejer hver især, så Helligånden kan inspirere dem til, hvordan de skal handle.

En selvhjulpenhedsgruppe adskiller sig fra de fleste af Kirkens klasser. Der er ingen lærer! I stedet arbejder gruppen sammen som et råd med Helligånden som lærer. Gruppens medlemmer rådfører sig sammen, når de lærer nye færdigheder, løser problemer, forpligter sig til at gøre ting i løbet af ugen og fortæller om deres fremgang.

De udvikler også stærke venskaber og føler Guds kærlighed, når de arbejder sammen. Ved at være en del af en gruppe gavner det ikke blot jer, men I kan være til stor hjælp for andre på deres vej mod selvhjulpenhed!

Se: »The Power of the Group« fås på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Læs blot videre).

Formidler: Invitér om muligt en person, som tidligere har deltaget i en selvhjulpenhedsgruppe, for kort at dele (op til tre minutter) sin erfaring.

Hvilken selvhjulpenhedsgruppe skal I tilslutte jer?

Se: »Choosing af Self-Reliance Group« fås på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Læs sammenfatningerne af grupperne på s. 11).

INDIVIDUEL AKTIVITET (3-4 minutter)

Læs selv udtalelserne nedenunder og sæt en **ring** om den eller de udtalelser, der passer på jer. Der findes en sammenfatning af grupperne på side 11.

	Find et bedre job	Personlig økonomi	Uddannelse: Bedre jobmuligheder	Iværksættelse: Min egen virksomhed
1. Jeg har brug for penge straks.	✓			
2. Jeg er arbejdsløs.	✓			
3. Jeg har brug for et bedre job.	✓			
4. Jeg ønsker at spare op.		✓		
5. Jeg ønsker at afvikle min gæld.		✓		
6. Jeg ønsker at være økonomisk forberedt til fremtiden.		✓		
7. Jeg har brug for en uddannelse eller oplæring for at få et bedre job eller starte en ny karriere.			✓	
8. Jeg har brug for hjælp til at vælge min uddannelsesretning.			✓	
9. Jeg ønsker at klare mig godt i skolen.			✓	
10. Jeg ønsker at lære mere om Kirkens tilbud om uddannelse, såsom Pathway (se s. 12).			✓	
11. Jeg har en virksomhed.				✓
12. Jeg har ressourcer til at starte en forretning op.				✓
13. Jeg kan forsørge mig selv, mens jeg starter min forretning op.				✓
14. Jeg ønsker at styrke min tro på Jesus Kristus.	✓	✓	✓	✓

Læs: Det kræver tro og en indsats at foretage ændringer i sit liv. For at få fremgang skal I være forpligtet til at gøre følgende:

- Deltage hver uge (typisk 2 timer hver uge i 3 måneder).
- Udføre jeres forpligtelser i løbet af ugen.
- Motivere andre i gruppen til at lykkes.
- Bruge 4 til 10 timer om ugen udenfor møderne.

Overvej: Hvilken gruppe passer bedst til min situation? Er jeg villig til at forpligte mig for at blive mere selvhjulpen?

SAMMENFATNINGER AF GRUPPERNE

I alle de fire selvhjulpenhedsgrupper studerer og anvender medlemmerne principper fra hæftet *Mit fundament til selvhjulpenhed*. Dette gøres i begyndelsen af hvert møde, da det at lære disse grundlæggende principper og færdigheder hjælper gruppens medlemmer med at få fremgang timeligt og åndeligt, uanset hvilken vej de vælger. Gruppens medlemmer får en større tro på Jesu Kristi kraft til at sørge for dem. De kommer også til at øve sig på færdigheder, de kan anvende i deres liv, såsom planlægning, kommunikation og problemløsning.

Find et bedre job

Til dem, der leder efter et job eller et bedre job. Gruppens medlemmer lærer at finde jobmuligheder, skabe et netværk, præsentere sig selv professionelt og forberede sig til jobinterviews. De sætter også mål for kontakter og interviews.

Privatøkonomi

Til dem, der ønsker en bedre kontrol over deres økonomi. Gruppens medlemmer lærer, hvordan man betaler sin gæld ud, beskytter sig mod økonomiske udfordringer og at investere i fremtiden. De lægger en økonomisk plan og følger et budget. Ægtefæller opfordres til at deltage i sammen.

Uddannelse: Bedre jobmuligheder

Til dem, der har brug for mere uddannelse eller oplæring for at få et job. Gruppens medlemmer undersøger, laver og præsenterer planer for karriere og uddannelse. De tilbringer også tid med hver uge at øve sig på færdigheder, der hjælper dem til at blive dygtige elever.

Iværksættere: Min egen virksomhed

Til dem, der allerede har en virksomhed eller ressourcer til at starte en. Gruppens medlemmer lærer karaktertræk ved og færdigheder hos succesfulde små virksomhedsejere. De øver sig i at føre regnskab, i marketing og i økonomistyring. De taler med virksomhedsejere, kunder og leverandører og udvikler planer for at udvikle deres virksomhed.

VÆLG EN GRUPPE

Et medlem af selvhjulpenhedskomiteen hjælper jer nu til at organisere selvhjulpenhedsgrupper. Når I valgt jeres gruppe, skriv da følgende oplysninger ned.

MØDE I MIN SELVHJULPENHEDSGRUPPE

Dag:

Tid:

Sted:

Formidlers navn:

Telefonnummer:

Formidler: Den præsiderende myndighed ønsker eventuelt at bære et kort vidnesbyrd.

Slut med en bøn.

UDDANNELSESMULIGHEDER

Kirkens Uddannelsessystems (CES) tilbyder billige uddannelsesmuligheder, der kan føre til et bedre job. De omfatter:

- Online korte kurser og oplæring fra LDS Business College, der hjælper jer til at kvalificere jer til et specifikt job, forfremmelse i jeres nuværende job eller få et bevis. Kurserne varer fra 15 minutter til 12 uger og kan føre til et garanteret jobinterview.
- Pathway er et program, der varer et år, og som hjælper jer med at forberede jer til universitetet eller at vende tilbage til universitet. De studerende tager kurser online og deltager i lokale grupper. Når de studerende er færdige, kan de arbejde hen imod et bevis eller en grad på lokale skoler, BUY-Idaho eller LDS Business College. Pathway kræver et rimeligt kendskab til engelsk.

Gå til churcheducation.lds.org for at finde ud, hvad der findes i jeres område.

SÅDAN HOLDER MAN ET FOREDRAG OM MIN VEJ

Instruktioner til stavens selvhjulpenhedskomit 

- F r foredraget:**
- o Gennemgå og udfyld selv dette hæfte.
 - o Bestil nok hæfter af *Min vej til selvhjulpenhed* til deltagerne (store.lds.org).
 - o Hav nok kuglepenne eller blyanter til deltagerne.
 - o Sæt nok borde op i aktivitetssalen.
 - o Få medlemmer af selvhjulpenhedskomiteen til at stå ved alle døre og hilse på dem, der deltager, og sætte sig blandt deltagerne ved bordene.
 - o Invitér om muligt en person, der har deltaget i en tidligere gruppe, til at fortælle om sin erfaring (se s. 9).
 - o Gå til srs.lds.org/report for at downloade Devotional Report Form (Formular til rapportering om foredrag), som skal udfyldes under foredraget.
- Under foredraget:**
- o Få et komit medlem ved hvert bord til at opfordre til deltagelse og til at få tingene til at glide.
 - o Mind deltagerne om at sætte deres telefon på lydløs.
 - o Overvej at indlede foredraget med en sang, en bøn og en kort velkomst (3-5 minutter) fra en pr sted mmeleder eller et medlem af stavens selvhjulpenhedskomit .
 - o Følg materialet, som det står i hæftet.
 - o Få alle formidlere til at skrive navn og telefonnummer på dem i gruppen. Ved det første gruppemøde vil formidleren udfylde en mere detaljeret formular til registrering af gruppen.
 - o Hvis staven dækker et stort geografisk område, kan stavens komité overveje at dele grupper op i forhold til, hvor de bor.
- Efter foredraget:**
- o Gå til srs.lds.org/report for at indtaste oplysningerne fra Devotional Report Form.

JESU KRISTI
KIRKE
AF SIDSTE DAGES HELLIGE

Selvhjulpenhedstjenesten
KIRKENS SELVSUPPLERENDE UDDANNELSESFOND

