



MIN VEI

TIL SELVHJULPENHET



INSTRUKSJONER FOR GRUPPELEDER

Gruppeleders instruksjoner for andakt vil alltid vises i den lilla boksen. For ytterligere hjelp når det gjelder å lede en andakt, se side 13.

HVORDAN BRUKE DETTE HEFTET

Dette heftet er tilrettelagt for bruk i en andakt-sammenheng. Den kan imidlertid også brukes i andre gruppe- eller individuelle sammenhenger, herunder:

- Leksjon for femte søndag.
- Quorum- eller Hjelpeforeningsmøter.
- I hjemmet.
- Andre passende sammenhenger.

FØLG INSTRUKSJONENE NÅR DISSE IKONENE DUKKER OPP				
LESE	SE PÅ	DRØFT	OVERVEI	AKTIVITET
En person leser høyt for hele gruppen.	Hele gruppen ser på filmen.	Som en liten gruppe (2–8 personer), del tanker i ca. 2–4 minutter.	Enkeltvis, tenk over og skriv i stillhet i 2–3 minutter.	Arbeid individuelt eller sammen som liten gruppe (2–8 personer) i den angitte tiden.

En Min vei-andakt skulle ikke vare mer enn 90 minutter.

Utgitt av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige
Salt Lake City, Utah

© 2016 by Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.

Trykt i USA

Engelsk original godkjent: 8/16

Godkjent for oversettelse: 8/16

Oversettelse av *My Path to Self-Reliance*

Norwegian

14068 170

BUDSKAP FRA DET FØRSTE PRESIDENTSKAP

Kjære brødre og søstre:

Herren har erklært: "Det er min hensikt å sørge for mine hellige" (L&p 104:15). Denne åpenbaringen er et løfte fra Herren om at han vil sørge for timelige velsignelser og åpne døren til selvhjulpenhet, som er vår evne til å sørge for livets nødvendigheter for oss selv og våre familiemedlemmer.

Dette heftet har blitt utarbeidet for å hjelpe medlemmer av Kirken å lære og omsette i praksis prinsippene tro, utdannelse, hardt arbeid og tillit til Herren. Å akseptere og etterleve disse prinsippene vil gjøre deg bedre i stand til å motta de timelige velsignelsene Herren lover.

Vi oppfordrer deg til å studere og anvende disse prinsippene flittig, og undervise dine familiemedlemmer i dem. Hvis du gjør det, vil du bli velsignet. Du vil lære å handle på veien til større selvhjulpenhet. Du vil bli velsignet med større håp, fred og fremgang.

Vær trygg på at du er et barn av vår Fader i himmelen. Han elsker deg og vil aldri svikte deg. Han kjenner deg og er rede til å gi deg de åndelige og timelige velsignelsene ved selvhjulpenhet.

Vennlig hilsen

Det første presidentskap

MIN VEI TIL SELVHJULPENHET

HVORDAN KOMME I GANG

- Gruppeleder:**
1. Begynn med en åpningsbønn (og salme, hvis ønskelig).
 2. Et medlem av stavspreidentskapet kan gi en 3 til 5 minutters introduksjon og dele sitt vitnesbyrd.
 3. Et medlem av stavens selvhjulpenhetskomité ber hele gruppen om å åpne heftet på side 2 og følge med mens han eller hun leser de tre avsnittene nedenfor.

Velkommen til denne Min vei til selvhjulpenhet-andakten. Hensikten med dette møtet er å hjelpe deg å forstå hvorfor og hvordan du kan bli mer selvhjulpen. Istedenfor at én taler presenterer til gruppen, vil vi drøfte prinsippene i små grupper, lese sammen, grunne på og skrive ned våre tanker.

Den viktigste delen av denne erfaringen vil være tilskyndelsene du mottar gjennom Ånden når Herren viser deg hva du kan gjøre for å bli mer lik ham. Vi oppfordrer deg til å skrive ned disse inntrykkene når du mottar dem og deretter handle etter dem.

På slutten av dette møtet vil du bli bedt om å velge en selvhjulpenhetsgruppe som kan hjelpe deg å oppnå ett av de følgende resultatene:

- Finne en jobb eller forbedre din nåværende arbeidssituasjon
- Bli bedre til å forvalte din personlige og familiens økonomi
- Velge en utdanningsretning og lykkes på skolen
- Utvikle ditt foretak

Men enn så lenge, la oss bli bedre kjent med hverandre.

Gruppeleder: Be deltagerne ved hvert bord ta seg tid til å presentere seg kort til de andre ved bordet. Hver presentasjon skulle ikke ta mer enn 30 eller 40 sekunder.

HVA ER SELVHJULPENHET?

Les: Hensikten med selvhjulpnehetsinitiativet er å hjelpe enkeltpersoner å hjelpe seg selv å bli selvhjulpne. Selvhjulpnehet er mer enn å ha en god jobb, matvarelager eller penger i banken. Selvhjulpnehet er **“evnen, viljen og innsatsen** vi gjør for å sørge for livets **åndelige og timelige** nødvendigheter for oss selv og vår familie. Etter hvert som medlemmer blir selvhjulpne, vil de også være bedre i stand til å **tjene** og dra omsorg for andre (*Håndbok 2: Kirkens administrasjon* [2010], 6.1.1).

Drøft: Hvilke karaktertrekk har en selvhjulpne person? Ville en selvhjulpne person være avhengig av myndighetene eller Kirkens hjelp hvis de isteden kunne jobbe for det de trengte selv?

SELVHJULPENHET ER AVGJØRENDE FOR FRELSE

Les: President Thomas S. Monson har sagt: “La oss være selvhjulpne og uavhengige. Frelse kan ikke oppnås gjennom noe annet prinsipp” (“Retningsgivende prinsipper for personlig velferd og velferd i familien,” *Lys over Norge* feb. 1987, 3, sitat fra Marion G. Romney, i Conference Report, okt. 1976, 167).

Drøft: Når du blir mer selvhjulpne, hvordan blir du som vår himmelske Fader?

DET ÅNDELIGE OG TIMELIGE ER ETT

GRUPPEAKTIVITET (3-4 minutter)

Diskuter som gruppe noen timelige og åndelige nødvendigheter i livet. Før dem opp nedenfor.

TIMELIGE NØDVENDIGHETER I LIVET	ÅNDELIGE NØDVENDIGHETER I LIVET

Les: President Dieter F. Uchtdorf har sagt: "Som to sider av en mynt, er det timelige og det åndelige uadskillelig" ("Hjelp på Herrens måte," *Ensign* eller *Liahona*, nov. 2011, 53). I Skriftene, har Herren erklært: "For meg er alle ting åndelige, og aldri har jeg noen gang gitt dere en lov som var timelig" (L&p 29:34).

Drøft: Hvordan kan det å finne en jobb og tjene til livets opphold være både en timelig og åndelig sak?

HVOR TIMELIG OG ÅNDELIG SELVHJULPEN ER DU?

INDIVIDUELL AKTIVITET (5 minutter)

Selvhjulpenhet krever **evne, vilje** og **innsats**. På egen hånd, huk av de boksene som er mest aktuelle for deg. Vær ærlig med deg selv. Hvis du synes det er ukomfortabelt å markere disse i offentlighet, skjul svarene dine.

	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte	Alltid
Jeg har ferdighetene til å sørge for mine behov.					
Jeg har et budsjett og følger det.					
Jeg sparer penger.					
Jeg er fri for gjeld (med unntak av utdanning eller et hjem).					
Livet mitt retter seg mot det som betyr mest.					
Jeg ber og studerer Skriftene daglig.					
Jeg føler tilskyndelser fra Ånden daglig i mitt liv.					
Jeg betaler tiende og fasteoffer.					
Jeg tar del i nadverden hver uke.					
Jeg er verdig til å ha tempelanbefaling.					
Jeg har jobb eller arbeid som sørger for mine behov.					
Jeg dekker mine behov uten å være avhengig av offentlig støtte.					
Jeg betaler min husleie eller mitt huslån månedlig.					
Jeg får tilstrekkelig medisinsk behandling.					
Barna mine har tilgang til utdanning.					
Jeg kan tjene andre når de trenger det.					

Overvei: Er det andre ting du trenger å forandre for å bli selvhjulpen?
Hvordan vil livet ditt være når du forbedrer punktene over?

HVORDAN KAN JEG BLI MER SELVHJULPEN?

1. Herren kan hjelpe deg å bli mer selvhjulpen

Se på: "I Will Provide for My Saints" [Jeg vil sørge for mine hellige], som er tilgjengelig på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Fortsett å lese.)

GRUPPEAKTIVITET (5 minutter)

Nedenfor er brevet som president Dieter F. Uchtdorf leser i videoen.

Som gruppe:

1. Les etter tur hvert avsnitt.
2. Gjør følgende for hvert avsnitt:
 - Strek under de konkrete velsignelsene lovet av Det første presidentskap.
 - Sett en ring rundt det du må gjøre for å motta disse velsignelsene.
 - Drøft kort det dere lærer.

Kjære brødre og søstre:

Herren har erklært: "Det er min hensikt å sørge for mine hellige" (L&p 104:15). Denne åpenbaringen er et løfte fra Herren om at han vil sørge for timelige velsignelser og åpne døren til selvhjulpenhet, som er vår evne til å sørge for livets nødvendigheter for oss selv og våre familiemedlemmer.

Dette heftet har blitt utarbeidet for å hjelpe medlemmer av Kirken å lære og omsette i praksis prinsippene tro, utdanning, hardt arbeid og tillit til Herren. Å akseptere og etterleve disse prinsippene vil gjøre deg bedre i stand til å motta de timelige velsignelsene Herren lover.

Vi oppfordrer deg til å studere og anvende disse prinsippene flittig, og undervise dine familiemedlemmer i dem. Hvis du gjør det, vil du bli velsignet. Du vil lære å handle på veien til større selvhjulpenhet. Du vil bli velsignet med større håp, fred og fremgang.

Vær trygg på at du er et barn av vår Fader i himmelen. Han elsker deg og vil aldri svikte deg. Han kjenner deg og er rede til å gi deg de åndelige og timelige velsignelsene ved selvhjulpenhet.

Vennlig hilsen

Det første presidentskap

Overvei: Hva kan jeg gjøre for å personlig motta “større håp, fred og fremgang” som lovet av Det første presidentskap?

2. Skriftene kan hjelpe deg å bli mer selvhjulpen

Les: Herren hjelper oss på mange måter når vi utøver tro på ham. En av verktøyene han har gitt oss er Skriftene. Profeten Nephi sa: “Nyt Kristi ord, for se, Kristi ord vil fortelle dere alt dere skal gjøre” (2 Nephi 32:3).

Drøft: Når har Skriftene gitt personlig veiledning i ditt liv?

GRUPPEAKTIVITET (5-7 minutter)

Mormons bok ble gitt som et verktøy for vår tid. Hvis vi anvender versene i Mormons bok på vårt liv, vil vi motta all nødvendig veiledning. **Les** og **drøft** hver av uttalelsene nedenfor fra profeter og apostler. Strek under velsignelsene vi er lovet når vi studerer og anvender Skriftene.

Henry B. Eyring: "Det er helt avgjørende å vende seg til Skriftene for å lære hva vi skal gjøre ... Vi vil finne svar i Skriftene. Herren syntes å forutse alle våre problemer og behov, og han sørget for hjelp i Skriftene – hvis vi bare vil søke den" ("En diskusjon om skriftstudium," *Liahona*, juli 2005, 10).

Boyd K. Packer: "Det finnes ikke et eneste stort problem vi møter som vi ikke kan bli beskyttet mot hvis vi forstår åpenbaringene" ("Teach the Scriptures," *Teaching Seminary Preservice Readings Religion* 370, 471, og 475 [2004], 75).

Richard G. Scott: "Mormons bok har svarene på problemene vi møter i hverdagen" ("The Power of the Book of Mormon in My Life," *Ensign*, okt. 1984, 10).

M. Russell Ballard: "Mormons bok er, fremfor noen annen bok jeg kjenner til, den beste kilde vi har til å finne løsninger på livets problemer" ("Vi tilføyer vårt vitnesbyrd", *Lys over Norge*, des. 1989, 13).

Russell M. Nelson: "Vil du gjerne kvitte deg med en dårlig vane? Ønsker du å skape bedre forhold innen familien? Ønsker du større åndelig kapasitet? Les Mormons bok! Den vil bringe deg nærmere Herren og kraften i hans kjærlighet" ("Et vitnesbyrd om Mormons bok," *Liahona*, jan. 2000, 85).

Overvei: Hva kan jeg gjøre for å motta ytterligere personlig veiledning fra Skriftene når jeg prøver å bli mer selvhjulpen?

3. Å bli med i en selvhjulpenhetsgruppe kan hjelpe deg å komme i gang

Les: For å hjelpe deg å bli mer selvhjulpen, har du anledning til å bli med i en selvhjulpenhetsgruppe i din menighet eller stav. En selvhjulpenhetsgruppe er en gruppe enkeltpersoner som møter sammen for å lære og anvende praktiske ferdigheter for sysselsetting, utdanning og økonomi.

Selvhjulpenhetsgrupper møtes vanligvis to timer hver uke i en 3-månedersperiode. Møtene følger den samme prosessen som denne andakten. Gruppemedlemmer leser og drøfter sammen, fullfører aktiviteter og overveier hver for seg, så Den hellige ånd kan inspirere dem til videre handling.

En selvhjulpenhetsgruppe er annerledes enn de fleste klasser i Kirken. Det er ingen lærer! I stedet for jobber gruppen som et råd med Den hellige ånd som læreren. Gruppemedlemmer rådfører seg sammen mens de lærer nye ferdigheter, løser problemer, forplikter seg til å gjøre ting i løpet av uken og rapportere sin fremgang.

Gruppemedlemmer utvikler også sterke vennskap og føler Guds kjærlighet når de jobber sammen. Det er ikke bare nyttig å være med i en gruppe, du vil også kunne yte viktig tjeneste ved å hjelpe andre på deres vei til selvhjulpenhet!

Se på: "The Power of the Group" [Gruppens styrke], tilgjengelig på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Fortsett å lese.)

Gruppeleder: Inviter om mulig noen som har deltatt i en selvhjulpenhetsgruppe tidligere, til å kort fortelle (opptil tre minutter) om sin erfaring.

Hvilken selvhjulpenhetsgruppe bør du bli med i?

Se på: "Choosing a Self-Reliance Group" [Velg en selvhjulpenhetsgruppe], tilgjengelig på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Les oversikten over grupper på side 11.)

INDIVIDUELL AKTIVITET (3–4 minutter)

Les stille gjennom uttalelsene nedenfor, og sett **ring** rundt uttalelsen(e) som gjelder for deg. En oversikt over hver gruppe finnes på side 11.

	Finn en bedre jobb	Personlig økonomi	Utdannelse for bedre arbeid	Starte og utvikle et eget foretak
1. Jeg trenger penger nå.	✓			
2. Jeg er arbeidsledig.	✓			
3. Jeg trenger en bedre jobb.	✓			
4. Jeg ønsker å spare penger.		✓		
5. Jeg ønsker å kvitte meg med gjeld.		✓		
6. Jeg ønsker å være økonomisk forberedt på fremtiden.		✓		
7. Jeg trenger utdanning eller opplæring for å få en bedre jobb eller starte en ny karriere.			✓	
8. Jeg trenger hjelp til å velge en utdanningsretning.			✓	
9. Jeg ønsker å lykkes på skolen.			✓	
10. Jeg ønsker å lære mer om Kirkens utdanningstilbud, som for eksempel Pathway (se side 12).			✓	
11. Jeg har et foretak.				✓
12. Jeg har ressurser til å starte et foretak.				✓
13. Jeg kan forsørge meg selv når jeg starter et foretak.				✓
14. Jeg ønsker å styrke min tro på Jesus Kristus.	✓	✓	✓	✓

Les: Å gjøre endringer i livet vårt krever tro og innsats. For at du skal ha fremgang, trenger du å forplikte deg til å gjøre følgende:

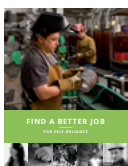
- Delta hver uke (vanligvis to timer hver uke i tre måneder).
- Utføre det du har forpliktet deg til å gjøre den uken.
- Oppmuntre andre i gruppen til å lykkes.
- Gjør ca. fire til ti timer med arbeid hver uke i tillegg til gruppemøter.

Overvei: Hvilken gruppe passer best for min situasjon? Er jeg villig til å forplikte meg til å gjøre dette for å bli mer selvhjulpen?

OVERSIKT OVER GRUPPER

I hver av de fire selvhjulpenhetsgruppene, studerer og praktiserer medlemmene prinsippene fra heftet *Min grunnvoll for selvhjulpenhet*. Dette gjøres i begynnelsen av hvert gruppemøte, ettersom læring av disse fundamentale prinsippene og ferdighetene bidrar til gruppe-medlemmenes timelige og åndelige fremgang, uavhengig av hvilken vei som er valgt. Gruppemedlemmene vil få større tro på Jesu Kristi kraft til å sørge for dem. De vil også omsette livsferdigheter i praksis, herunder tidsstyring, kommunikasjon og problemløsning.

Finn en bedre jobb



For dem som ser etter arbeid eller en bedre jobb. Gruppemedlemmene vil lære å identifisere muligheter, bygge nettverk, presentere seg selv profesjonelt og forberede seg til jobbintervjuer. De vil også sette seg mål for kontakter og intervjuer.

Personlig økonomi



For dem som vil ha bedre kontroll på sin økonomi. Gruppemedlemmene vil lære hvordan de kan kvitte seg med gjeld, beskytte seg mot økonomiske vanskeligheter og investere for fremtiden. De vil legge en økonomisk plan og følge et budsjett. Ektefeller oppfordres til å delta sammen.

Utdannelse for bedre arbeid



For dem som trenger ytterligere utdanning eller opplæring for å få jobb. Gruppemedlemmene vil undersøke, legge og presentere planer for karriere og utdanning. De vil også bruke tid hver uke på å praktisere ferdigheter som vil hjelpe dem å bli mer effektive til å lære.

Starte og utvikle et eget foretak



For dem som allerede har et foretak eller ressursene til å starte et. Gruppemedlemmene lærer egenskapene og ferdighetene som kjennetegner eiere av mindre, fremgangsrike foretak. De øver på føring av opptegetninger, markedsføring og pengeforvaltning. De vil snakke med næringsdrivende, kunder og leverandører og legge planer for å utvikle sitt eget foretak.

VELG EN GRUPPE

Et medlem av selvhjulpenhetskomiteen vil nå hjelpe dere å organisere dere i selvhjulpenhetsgrupper. Når du har valgt din gruppe, skriv ned følgende informasjon.

MINE SELVHJULPENHETSGRUPPE-MØTER

Dag:

Tid:

Sted:

Gruppelederens navn:

Telefonnummer:

Gruppeleder: Den presiderende autoritet kan ønske å dele et kort vitnesbyrd.

Avslutt med bønn.

KIRKENS SKOLEVERKS UTDANNINGSMULIGHETER

Kirkens skoleverks utdanningsmuligheter (CES) tilbyr rimelige utdanningsmuligheter som kan lede til bedre arbeid. De innbefatter:

- Korte utdanningskurs og opplæring fra LDS Business College på Internett, som hjelper deg å kvalifisere for en konkret jobb, forbedre din nåværende arbeidssituasjon eller få en sertifisering. Kurs varierer fra 15 minutter til 12 uker og kan føre til et garantert jobbintervju.
- Pathway er et 1-årig program som forbereder deg til å begynne på eller fortsette studier. Elever tar kurs på Internett og deltar i lokale samlinger. Når de er ferdige, kan elever jobbe mot en sertifisering eller grad ved lokale skoler, BYU-Idaho eller LDS Business College. Pathway krever engelskkunnskaper på viderekomne-nivå.

For å finne ut hva som er tilgjengelig i ditt område, gå til churcheducation.lds.org.

HVORDAN HOLDE EN MIN VEI-ANDAKT

Instruksjoner for en stavs selvhjulpenhetskomité

- Før andakten:**
- Gjennomgå og fullfør dette heftet på egen hånd.
 - Bestill nok *Min vei til selvhjulpenhet*-hefter for deltagerne (store.lds.org).
 - Ha nok penner eller blyanter til deltagerne.
 - Sett opp nok runde bord i aktivitetssalen.
 - La medlemmene av selvhjulpenhetskomiteen stå ved hver dør og hilse på deltagerne, og slutte seg til dem ved bordene.
 - Inviter om mulig noen som ha deltatt i en selvhjulpenhetsgruppe tidligere, til å dele sin erfaring under andakten (se side 9).
 - Gå til srs.lds.org/report for å laste ned "Devotional Report Form" [Andaktsrapport-skjemaet], som skulle fylles ut under andakten.
- Under andakten:**
- Få et av komiteens medlemmer ved hvert bord til å oppmuntre til deltagelse i gruppen og hold ting på riktig spor.
 - Minn deltagerne om å sette mobiltelefoner på lydløs.
 - Overvei å begynne andakten med en sang, en bønn og en kort velkomsthilsen (3–5 minutter) fra en prestedømsleder eller et medlem av stavens selvhjulpenhetskomité.
 - Følg innholdet slik det er skrevet i heftet.
 - Få hver gruppeleder til å skrive navnet og telefonnummeret til hver person som ble med i hans eller hennes gruppe. På det første gruppemøtet vil hver gruppeleder fylle ut et mer detaljert grupperegistrerings-skjema.
 - Hvis staven dekker et større geografisk område, kan stavens komité overveie å dele gruppene inn etter hvor gruppelemmene bor.
- Etter andakten:**
- Gå til srs.lds.org/report for å registrere informasjonen fra "Devotional Report Form" [Andaktsrapport-skjemaet].

JESU KRISTI
KIRKE
AV SISTE DAGERS HELLIGE

Selvhjelpenhetstjenesten
DET VEDVARENDE UTDANNELSESFOND

