

# ÖVERLEVNADSGUIDE

## EGENVÅRD UNDER ISOLERINGEN #1

Vi har förberett det här dokumentet som ett sätt att älska och stödja alla som antingen vält att själva isolera sig eller befinner sig i ofrivillig karantän.

Vi ber att du får uppleva Guds närhet de närmaste veckorna, kreativitet och fördjupad gemenskap inom både församlingen och ditt närområde.

*Du är välkommen att sprida, kopiera, utveckla, återbruka, det du vill och gör detta till ditt eget!  
Denna är våra gåvan till dig. /Stockholm Vineyard*

Ytterligare resurser kommer snart på vår webbplats.  
[stockholm.vineyard.se](http://stockholm.vineyard.se)

stockholm  vineyard  
*En förvandlad stad, ett hjärta i taget*

# CHECKLISTA DÄR HEMMA

## ✓ MAT

Kan du få hem mat och andra nödvändigheter (receptbelagda läkemedel, rengöringsmaterial)?

- Kolla in livsmedelsbutiker och apotek som levererar till din dörr. Observera att det kan vara en längre leveranstid än vanligt.  
(Exempel i Sverige: Willys, ICA, Coop, Apotek hjärtat, Linas matkassa).
- Behöver du hjälp? Du behöver inte göra det här ensam. Skicka ut några meddelanden, fråga några olika människor, ring din lokala församling! När du visar din granne att du behöver hjälp öppnar du också dörren för dem att vända sig till dig när de själva har behov.

## ✓ MILJÖ

- Håll ditt hem väl vädrat med öppna fönster.
- Öppna alla dina persienner och släpp in solen.
- Att upprätthålla en snygg och ren miljö hjälper till att förbättra ditt humör, även om det inte känns som en prioritering när du är hemma ensam.
- Ändra regelbundet vilket rum du spenderar din tid i.
- Om du kan, tillbringa tid i din trädgård eller ta hand om växter i ditt hem. Att arbeta med jord är särskilt bra för själen :)

## ✓ RUTINER

Försök att följa din vanliga rutin så mycket som möjligt

- Stå upp och klä dig och följ din morgonrutin / gå till sängs och följ dina rutiner för kvällen vid samma tidpunkter som normalt, eller om du har velat vårda hälsosammare vanor, är det nu dags att anpassa sig och vara konsekvent.
- Att skilja mellan dag och natt kommer verkligen att hjälpa, så försök att inte ligger för länge i sängen.
- Ät regelbundna måltider och gör en plan för hur mycket mellanmål du vill äta.
- Försök skapa ett schema för dagen med planer för olika aktiviteter
- Sätt mål för vad du vill slutföra under dagen, även om det bara är små uppgifter. Berättar för andra vilka mål du har och när du har uppnått dem för att fira även små "vinster" och framsteg.

## ✓ TRÄNING

Försök att röra på dig och träna hemma. Du kan till exempel;

- Följ träningspass på video
- Sätta på musik och ha en galen dansfest, även om det bara är i fem minuter.
- Gå upp och ner för trappan
- Växla regelbundet mellan stående och sittande position och stretcha när du byta ställning.

## ✓ GEMENSKAP

- Försök att schemalägga telefon- eller videosamtal med olika människor varje dag.
- Kontakta dem som kanske har färre människor att prata med.
- Ring den gamla vännen / familjemedlemmen du sällan ser och ha ett ordentligt samtal.
- Var uppmärksam på om sociala medier är dig till hjälp eller inte. Kanske är det bra att begränsa din uppkopplade tid. Det kan ge större lugn att välja några pålitliga informationskällor och bestämma vilken tid på dagen du vill titta på dem.
- Glöm inte människorna precis framför dig, det andra som isolerat sig tillsammans med dig eller grannar som du kan vinka till genom ditt fönster.

## ✓ UNDERHÅLLNING

Vi har gjort en lista med Netflix-alternativ på nästa sida, med några förslag på inspirerande och engagerande resurser! Du kan också:

- Ta dig an ett av de "gör det själv"-projekt du har tänkt på!
- Bläddra i dina bokhyllor och välj en bok du har velat läsa.
- Prova nya recept. Om du saknar en ingrediens har Google antagligen ett alternativ
- Lyssna på ljudböcker. Du kan få en gratis när du registrerar dig hos Audible!
- Börja / fortsätt att planera för en framtida resa och äventyr!
- Ladda ner Duolingo och börja att lära dig ett nytt språk!

## ✓ FRÄSCH LUFT OCH DAGSLJUS

30 minuter ute i dagsljus har en signifikant påverkan på känslan av välmående

- Har du möjlighet att komma ut i dagsljuset innan andra är ute? Du kanske har en altan eller balkong du kan vara på? Annars kan du sätta dig i solskenet från ett öppet fönster!
- Kolla väderprognosen och passa på att boka in tid i solen när den skinar!

**För mer tips...**

Här kan du läsa mer om hur du tar hand om din mentala hälsa under självisolering  
<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

# ISTÄLLET FÖR NETFLIX

(De förslag som följer är tillgänglig på engelska)

## TA EN ONLINE KURS

Här finns en möjlighet att fördjupa dig i undervisning som du kan ta del av hemifrån:

- **The Prayer Course** av Pete Grieg och 24/7 bön:  
<https://prayercourse.org/sessions/>
- **The Suitcase: Mission Lifestyle Training Videos**  
<https://thesuitcase.org/>
- **The Bible Project Classroom: Teologikurser på akademisk nivå** för att hjälpa kristnaledare i deras studium och undervisning av Bibeln som en berättelse som leder till Jesus  
<https://bibleproject.com/classroom/>

## PODCAST REKOMMENDATIONER

### Tillgängligt på Spotify!

- **Fire & Fragrance Podcast:** Undervisning från YWAM Kona's DTS kurser
- **The Bible in a year:** 365 bibelställen med kommentarer från Nicky Gumbel, Alphas grundare
- **Vineyard Churches UK & Ireland Podcast:** Inspirerande undervisning från Vineyards nationella evenemang med erfarna ledare
- **Bible Project:** Fördjupning i teologi
- **The New Activist:** International Justice Mission (IJM) intervjuar aktivister och världsförändrare som tar itu med olika områden av orättvisa

# PERSPEKTIV OCH MÅL

## EN INBJUDAN TILL FÖRÄNDRING

Det finns olika sätt att se på din nuvarande isolering. "Ett nödvändigt ont" eller en möjlighet till ökad intimitet med Gud, kreativitet och fördjupad gemenskap inom Kristi kropp (Kyrkan) och inom ditt grannskap.

- **En inbjudan till bön**

*Kasta alla era bekymmer på honom, för han har omsorg om er (1 Petr 5:7)*

Är du orolig? – Säg det till Gud. Är du glad? – Säg det till Gud. Hungrar du efter mer? – Säg det till Honom. Vill du veta vad Han tänker om dig? – Fråga Honom. Du kan be genom ord, tillbedjan, lovsång, dans, måla, sticka, städa, tvätta, pynta, träna. Lär känna Honom genom ett stilla lyssnande, genom att dyka ner i Bibeln, genom att titta ut genom ett fönster och betrakta en växt, ett träd eller himlen. Vad är du tacksam för? – Berätta det för Honom. Vad behöver du? – Säg det till Honom. Hur har du upplevt Gud? Vem har du upptäckt att Han är? Vem säger Bibeln att Han är? – Säg det till Honom.

- **En inbjudan till gemenskap**

Sträck dig ut till andra! Isolera dig inte från Kristi kropp. Jesus planerade genom själva designen i uppbyggandet av den att de som följer Honom kommer att vara Hans kropp. Ingen del av kroppen existerar isolerad från de andra. Kristus har planerat och designat det så att vi ska behöva varandra, och att skönheten i relationerna ska vara ett vittnesbörd om HONOM. Varför ska vi annars älska varandra så som vi älskar oss själva? Jesus sa: "Det ni har fått som gåva ska ni ge som gåva". Genom tron har vi i Kristus tagit emot familj, tillhörighet, identitet, gemenskap, kärlek, förlåtelse. Hur kan du använda denna tid till att fritt erbjuda en smak av allt detta till dem som finns omkring dig? Att erbjuda din granne gemenskap? Att kommunicera värde och värdighet till någon som inte känner att den kan göra någonting. Att inbjuda andra att delta i att Guds vilja ska ske på jorden så som den sker i himlen – till och med innan de själva känner Kungen! – Det kan vara något så enkelt som att du inbjuder dem att visa kärlek till grannar tillsammans med dig :)

- **En inbjudan till lärjungaskap**

Dela din kärlek till Gud med någon annan och be dem att dela sin kärlek till Gud med dig! Fråga en vän varför de älskar Honom; berätta för en vän att du älskar Honom. Fråga dem varför de litar på Honom; berätta för någon om ett tillfälle när Han visade sin trofasthet, när Han visade att Han var närvarande, när Han visade att Han var den som helar, den som upprättar, Kungen, klippan, den nådefulle, den närvarande, kärleken. Fråga någon hur deras liv pekar på deras kärlek till Gud. Reflektera över hur andra kan se Kristus i ditt liv – eller fråga någon som känner dig vad de tänker om detta.

# 14 KÄRLEKS-UTMANINGAR HEMIFRÅN

**#Dag1** Skriv e-post / meddelanden till tre personer och berätta varför du är tacksam för dem.

**#Dag2** Hitta något bland dina ägodelar som du vet att någon annan verkligen skulle vilja ha och uppskatta. Lägg det åt sidan för att ge dem det senare.

**#Dag3** Ring din förälder / barn / den släkting du sällan pratar med och ha ett ordentligt samtal.

**#Dag4** Skriv tre positiva onlinerecensioner för lokala företag som du gillar. Det gör verkligen en skillnad.

**#Dag5** Be Gud visa dig en specifik person att be för och skicka sedan den personen alla profetiska uppmuntrande ord som du får - tankar du hade eller någon bild som du tänkte på när du bad.

**#Dag6** Gör en uppmuntrande skylt och sätt den i ditt fönster / på din balkong för att uppmuntra andra som går förbi! Du kan till och med dekorera hela fönstret! Extra bra: lägg upp bilder på din skylt / ditt fönster i Vineyards Facebook-grupp :)

**#Dag7** Älska dig själv genom att skaffa information om en sak du alltid har velat göra - en resa, en danskurs. Ge dig själv något att verkligen se fram emot.

**#Dag8** Beställ en gåva som ska levereras till någon annan i karantän, eller skapa en gåva för dem att ge senare - något som skulle lysa upp deras dag eller visa dem att du tänker på dem.

**#Dag9** Gå igenom din garderob / ditt förråd och lägg undan kläder eller andra saker du kan donera till välgörenhet.

**#Dag10** Skicka ett e-postmeddelande med tack och uppmuntran till någon av blåljus-tjänsterna.

**#Dag11** Beställ ett matpaket som ska levereras till någon annans hem

**#Dag12** Älska miljön - hitta en sak i ditt hem för att up-cycling (förädling)

**#Dag13** Skapa en Sportify-spellista eller dela en ebok / ljudbok / podcast / Ted Talk med någon i karantän.

**#Dag14** Skicka foton till någon som verkligen skulle uppskatta dem - vänner, familj eller grannar, du vet vem!

# FRÅGOR ATT STÄLLA DIG SJÄLV VARJE DAG

## PÅ MORGONEN

- Vilka tre saker jag är tacksam för den här morgonen?
- Hur kan jag avsiktligt spendera tid med Gud idag?
- Vem utanför mitt hem kan jag välsigna idag?

## PÅ KVÄLLEN

- När upplevde jag Gud idag?
- Hur visade jag vänlighet idag?
- Vad kan jag göra för att visa kärlek till någon imorgon?

## TIPS PÅ LOVSÅNG ATT LYSSNA PÅ

HOLY GROUND - JEREMY RIDDLE

I RETURN TO THE CROSS - LIVE FROM COPENHAGEN VINEYARD

DRIVEN BY LOVE - LINDY CONANT

HOUSEFIRES III - HOUSEFIRES

GOOD NEWS - REND COLLECTIVE

MAVERICK CITY VOL.1 - MAVERICK CITY

TO THE ONE - UPPERROOM

# VAD BIBELN SÄGER...

## Filipperbrevet 4:6-7

Gör er inga bekymmer, utan när ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskingar. Då skall Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus.

## Jesaja 40:26

Lyft blicken mot höjden och se: Vem har skapat allt detta? Det är han som för fram härskaran där uppe i räknade skaror. Med sin stora makt och sin väldiga kraft nämner han dem alla vid namn – ingen enda uteblir.

## 2 Timoteusbrevet 1:7

Gud har inte gett oss modlöshetens ande, utan kraftens, kärlekens och självbehärskningens Ande.

## Rommarbrevet 8:38-39

För jag är viss om att varken död eller liv, varken änglar eller furstar, varken något som nu är eller något som ska komma, varken makter, höjd eller djup eller något annat skapat ska kunna skilja oss från Guds kärlek i Kristus Jesus, vår Herre.

## Joh 14: 27

Frid lämnar jag åt er. Min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger. Låt inte era hjärtan oroas och tappa inte modet.

## Psalm 23: 4-5

Även om jag vandrar i dödsskuggans dal fruktar jag inget ont, för du är med mig. Din käpp och stav, de tröstar mig.

## Psalm 91: 1-2

Den som sitter under den Högstes beskydd och vilar under den Allsmåktiges skugga, han säger till Herren: "Min tillflykt och min borg, min Gud som jag litar på."

## Psalm 27: 1-3

Herren är mitt ljus och min frälsning. Vem skulle jag frukta? Herren försvarar mitt liv. Vem skulle jag vara rädd för? När de onda kommer emot mig för att sluka mig, mina motståndare och fiender, då ska de själva snava och falla. Om en här belägrar mig räds inte mitt hjärta, om krig bryter ut mot mig är jag ändå trygg.