

Hvordan

ha et

**24-7
bønnerom**

24-7 BØNN

3 _____
Velkommen

4 _____
Det du trenger for å ha et
24-7 bønnerom

5-6 _____
Viktige avgjørelser du må ta

7 _____
Mobiliser ditt fellesskap til bønn

8 _____
Digitalt redskap for påmelding

9-10 _____
Lag ditt bønnerom

11-12 _____
Oppretthold momentum

13-14 _____
Hva nå?

15-16 _____
Sjekklistor



12345678910111213141516



«Bønnerommet var et sted med fred, et sted hvor det å møte Gud var lett og naturlig. Det var også et sted hvor mange, mange mennesker uttrykte sin dype lengsel etter Jesus, og en ektefølt lengsel etter at Gud måtte gripe inn og komme med forvandling av mennesker og steder. Ettersom uken gikk ble rommet fylt opp med alle slags bønner skrevet på alle slags tilgjengelige overflater. Det var også en økende opplevelse av Guds merkbare nærvær, som vokste fram gjennom den voksende effekten av en uavbrutt lenke av bønn på stedet.»

3

Dette heftet er vår gave til dere. Det er en praktisk guide, skrevet ut i fra mange års erfaring, for å hjelpe dere med å planlegge deres 24-7 bønnerom og mobilisere deres fellesskap til å **«be uavbrutt.»** (1 Tessalonikerbrev 5:17)

Vi er med dere gjennom hele prosessen. Teamet vårt svarer gjerne på spørsmål dere måtte ha som ikke er omtalt i dette heftet. Vi ber om at bønnerommet er begynnelsen på deres neste store eventyr med Gud.

Guds velsignelse

24-7 Prayer teamet
prayersupport@24-7prayer.com



Det du trenger

for å ha et 24-7 bønnerom

Det finnes en million forskjellige måter å ha et bønnerom på, men skåret ned til kjernen er ikke bønn døgnet rundt veldig komplisert.

Du trenger bare **tre** ting for å ha et 24-7 bønnerom:

1

Mennesker som vil be døgnet rundt

2

Et sted en kan møtes for å be, enten fysisk eller digitalt.

3

En måte å organisere vakter på, slik at bønningen aldri stopper. Når du registrerer ditt 24-7 bønnerom, får du vårt digitale redskap for påmelding, som gjør dette punktet veldig enkelt.



Så enkelt er det.

Alt annet vi snakker om i denne guiden er frivillig - velg det som fungerer best for deres fellesskap og vit at når vi tar tid til å møte med Gud, så kommer han alltid nær. Garantert.

Viktige avgjørelser du må ta



Før dere begynner å spre nyheten om bønnerommet deres, og får folk til å melde seg på, er det noen viktige avgjørelser dere må ta.

↓ La oss ta en kikk:

5

► **Hvem** skal sørge for at deres bønnerom blir virkelig?

24-7 bønnerom fungerer best når det finnes en kjerne av mennesker som er forpliktet på visjonen. Samle mennesker som blir begeistret av muligheten for uavbrutt bønn, og jobb sammen for å sette planene ut i livet.

(Trenger dere å motivere andre?

Vi anbefaler å dele ut Pete Greigs bok Red Moon Rising eller gå til 24-7prayer.com for inspirerende historier om hva Gud gjør gjennom bønnerom.)

► **Hvor lenge** skal dere be?

Dette avhenger helt av størrelsen på fellesskapet deres, og hvor sultne dere er på bønn.

Nøkkelen er å bygge momentum: Dere vil at 24-7 bønnerommet skal vare lenge nok til at det strekker dere, men samtidig at det er oppnåelig. Mange kirker velger en uke i bønn, men du kan også starte med 24 timer hvis en uke er for mye.

Vi har hørte om små grupper som ba uavbrutt i flere uker, og om store kirker som startet med 24 timers uavbrutt bønn, og så gradvis bygde opp sin utholdenhet i bønn. Målet er å ha en fokusert tid med uavbrutt bønn heller enn en lang periode av bønn med opphold.

► **Når** skal det skje?

Velg datoer som er langt nok fram i tid til at dere har god tid til å forberede og få folk involvert og begeistret. Vi anbefaler å planlegge tre måneder fram i tid, men dere kan dra i gang et bønnerom mye raskere enn det også.

Hvilket tidsrom dere velger å ha bønnerom henger sammen med årsaken til at dere vil ha det, deres «hvorfor». Er det for å søke Guds nærvær? Ber dere for å se en forandring i byen, på universitetet eller i landet? Er det en bestemt urett dere responderer på? Dere kan velge å ha et bønnerom på et viktig punkt i kirkeåret, som uken før påske, eller i respons til en endring eller et behov i nærmiljøet, eksempelvis en menighetsplanting. Å vite hva som er deres «hvorfor» er viktig for å kommunisere visjonen for bønnerommet og mobilisere andre til å bli med.

► Hvilket **budsjett** har dere?

De økonomiske kostnadene ved å ha et bønnerom varierer, og du trenger ikke nødvendigvis et stort budsjett for å sette visjonen ut i livet. Bønnerom kan bli satt opp nesten uten kostnader, ved å låne og gjenbruke materialer hjemmefra eller fra menigheten, og bare kjøpe inn noen få nye ting, som penn, papir og annet materiale til bønnestasjoner. På den andre siden: Noen fellesskap bruker mye penger på å kjøpe inn materialer, puter, lys og hjelpemidler til bønn. Kostnaden på deres bønnerom er noe dere må bestemme, men husk å gjøre det før dere starter å planlegge hvordan det skal utstyres og dekoreres.

► **Hvor** skal dere ha bønnerommet?

Du kan ha uavbrutt bønn hvor som helst!
Vi har sett bønnerom i skap, kirker og bobiler!

Dere vil ønske å ha et sted som er stort nok til at mindre grupper kan samles, men ikke så stort at en person føler seg helt bortkommen der. Ideelt sett er det et sted fellesskapet deres kjenner godt, med god tilgang til toalett og drikkevann, og komfortabelt nok til at man kan tilbringe flere timer der.

Sikkerhet er også en faktor man bør vurdere. Bønnerommet bør være sikkert, og trygt å komme seg til og fra på nattestid.

Du kan lese mer om faktorer som er verdt å tenke på når man velger sted, inkludert sikkerhet, på https://www.24-7prayer.com/join_in_posts/safety-and-safeguarding/

► Er det best å ha et **fysisk** bønnerom eller et **digitalt**?

Lær mer om digitale bønnerom og vurder hva som er best for deres fellesskap på: https://www.24-7prayer.com/join_in_posts/virtual-prayer-rooms/





Å mobilisere ditt fellesskap i bønn

7

Når dere planlegger bønnerommet deres, er det viktig å ta tid til å dele visjonen med resten av fellesskapet, og hjelpe dem til å bli begeistret for bønn!

Be om at folk vil be

Det kan høres opplagt ut, men ta dere tid til å be om at folk vil bli trukket mot Guds nærvær før dere starter med uavbrutt bønn!

Få ledere med

Hvem er motivatorene som inspirerer andre i deres fellesskap? Finn disse menneskene og inviterer dem til å være ambassadører for bønnerommet. Ikke glem å invitere de som er glad i bønn allerede!

Kommuniser visjonen

Ofte kan konseptet uavbrutt bønn framstå skremmende eller forvirrende for andre! Når dere snakker om bønnerommet, prøv å bruke et enkelt, oppmuntrende språk. Det er ofte til hjelp å dele noe om hvilken betydning bønn har hatt i deres eget liv, eller i livet til mennesker rundt dere. Hvis dere eller noen rundt dere har vært en del av et bønnerom tidligere er det lurt å dele slike historier!

Oppmuntre folk til å finne ut mer om 24-7 Prayer ved å bruke nettsiden eller lese Pete Greigs bok *Red Moon Rising*. Disse gir både bakgrunnsinformasjon og inspirerende historier om hvordan uavbrutt bønn kan forvandle.

Fortell folk tidspunkt og sted for bønnerommet

Det kan høres opplagt ut, men forsikre dere om at tid og sted for deres bønnerom blir godt kommunisert i forkant! Det kan være nyttig å bruke forskjellige kanaler til å kommunisere dette: gruppemeldinger og eposter er flott, men det er også bra å kommunisere hva dere skal gjøre på en gudstjeneste eller et ungdomsmøte. Det kan og være nyttig med flyere og plakater. Folk trenger ofte å høre om bønnerommet flere ganger før de melder seg til vakter.

Vi har også sett at 24-7 bønnerom blir et kontaktpunkt for mennesker som ikke kjenner Gud eller har vært i kirken på en stund. Vurder om dere skal oppfordre fellesskapet til å invitere venner og familie som ikke kjenner Jesus til å delta i bønnerommet også.



8

Gjør det lett for folk å melde seg på

Når dere registrerer deres 24-7 bønnerom (24-7prayer.com/register) får dere en link til vårt digitale redskap for påmelding: En gratis, digital kalender som gjør det mulig for alle å se ledige vakter i bønnerommet og melde seg på en eller flere av dem.

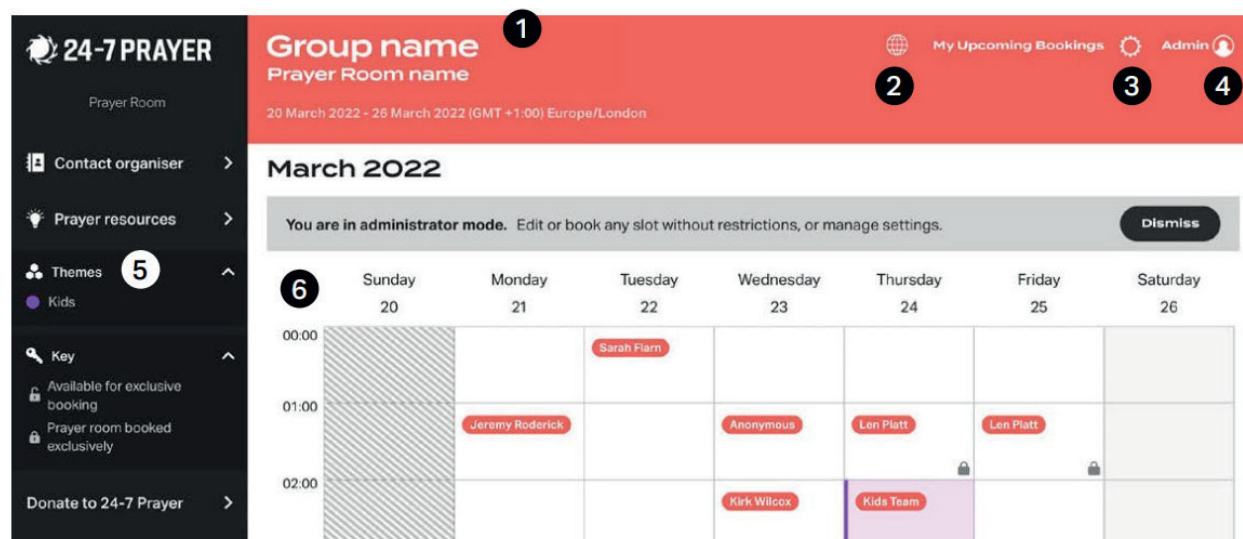
Hvis det er ledige vakter, kan det fungere bra å «auksjonere» dem bort når fellesskapet møtes: f. eks «Hvem kan be fra 23-24?» Statistikkene i vårt påmeldingsverktøy vil vise dere når vaktene i bønnerommet nærmer seg fulltegnet, noe som kan være en god motivasjon for å melde seg til de siste vaktene!

Men husk å ikke presse folk til å be - oppmuntre og inspirere dem heller til å engasjere seg. Etter å ha brukt en time i et 24-7 bønnerom ønsker folk å ofte å komme tilbake. Husk på å ha et skjema, eller en link til å finne den digitale kalenderen, i bønnerommet, slik at folk kan melde seg til en ny vakt der og da.



Digitalt redskap for påmelding

Når dere registrerer deres bønnerom, får dere tilgang til 24-7 sitt digitale redskap for bønnerom. Dette er en viktig ressurs for å holde kjeden av uavbrutt bønn i fellesskapet levende.



1 Fakta om bønnerommet:

Gruppens navn, bønnerommets navn og tidsrom vil bli vist i overskriften.

2 Språk:

Velg globus-ikonet for å endre språket som brukes.

3 Innstillinger:

Velg tannhjul-ikonet for å fram innstillinger. På side 10 forklares dette mer i detalj.

4 Admin-innstillinger:

Fra nedtrekksmenyen, velg «statistics» for å se enkle statistikker om deres bønnerom.

5 Tema:

Tema kan bli brukt for å indikere ulik bruk av deres bønnerom. Se neste side for mer detaljer.

6 Kalendervisning:

Her kan dere se alle som har meldt seg til en vakt i bønnerommet. For å se alle vaktene, beveg musepekeren din til kalenderen, og bruk den til å se på de forskjellige vaktene.

Legg til og redigere bønnevakter

Som administrator kan du manuelt legge til en vakt ved å klikke på den aktuelle dato i kalendervisningen.

Du har også mulighet til å endre detaljene for en bestemt person hvis du velger en tidligere påmeldt vakt.

Endre innstillinger

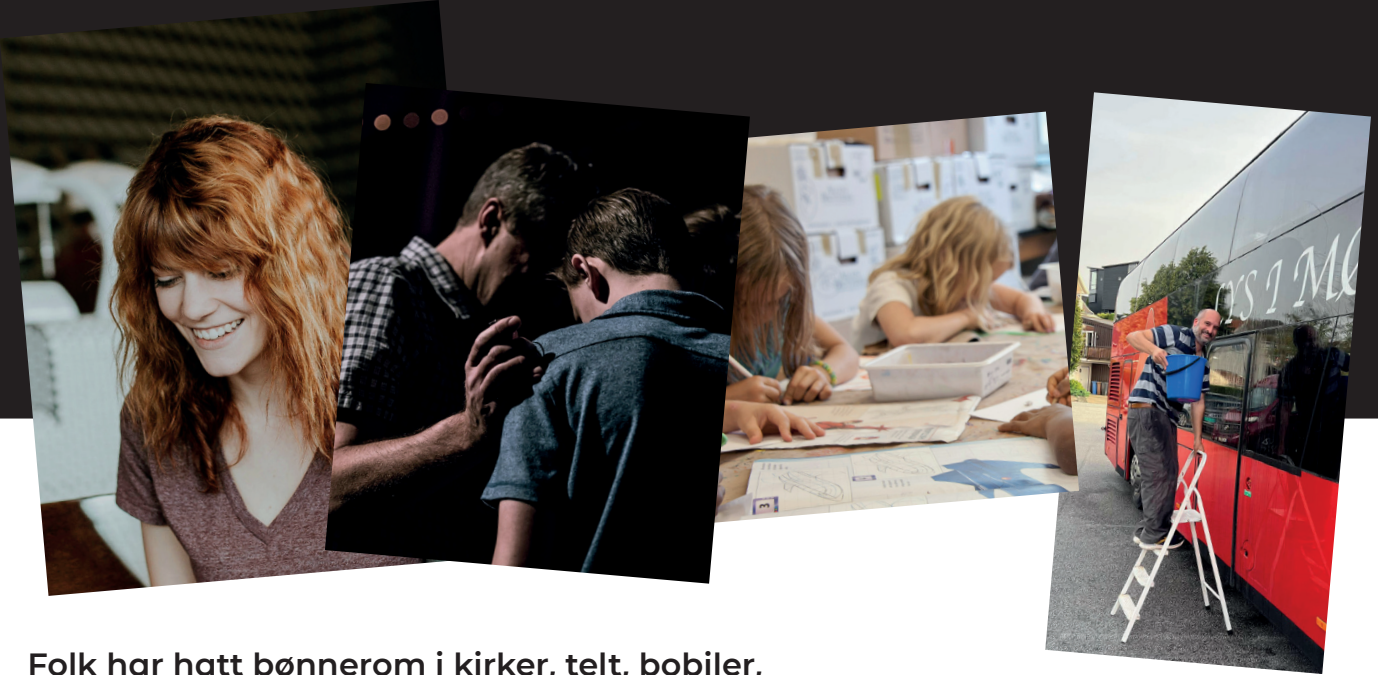
- 1 Generelle innstillinger:** Sjekk innstillinger for ulike visninger, og de opplysninger dere vil ha for å melde seg på.
- 2 Meldinger:** Her kan dere sende epost til alle som melder seg på en vakt, velge teksten dere ønsker alle skal få i sine bekreftelses- og påminner-eposter, og velge når epostene sendes ut.
- 3 Tema:** Har dere vakter for familier? En lovsangsvakt? En tid dedikert til bibellesing? Sett inn disse temåene, så brukerne kan vite hva som skjer i bønnerommet!
- 4 Eksporter:** Nedlastbare lister over dem som har meldt seg. Dette blir slettet to uker etter at bønnerommet deres er avsluttet.

Mer info

Ta en kikk på våre «Ofte stilte spørsmål» for bønnerom administratorer:

24-7prayer.com/prayer-room-admin-faq

Lage deres bønnerom



Folk har hatt bønnerom i kirker, telt, bobiler, butikker, kjellere, soverom, busser og mer.

Det er ikke en «rett» måte å gjøre dette på. Vi er skapt i bildet til en kreativ Gud, som bruker ord, historier, bilder, musikk og mye mer til å snakke. Det er ingen regler. Bruk forestillingsevnen deres til å skape et rom som ærer Gud og hjelper mennesker til å møte Ham.

Deres bønnerom kan inneholde:

- ▶ Et velkomstområde med en visuell introduksjon til visjonen om bønnerommet, sammen med relevant informasjon slik som et telefonnummer til vakt og praktiske opplysninger.
- ▶ Behagelig lys
- ▶ Komfortable sitteplasser
- ▶ Papir, penn, maling og annet materiale til kunst
- ▶ Ulike former for kunst: musikk, bilder og malerier, dikt
- ▶ Bønnestasjoner som aktiverer sansene.

Bønnestasjoner:

Bønn er mer enn å bare lukke øynene, og folk nærmer seg Gud på forskjellige måter. Derfor bruker 24-7 bønnerom kreativitet til å aktivere alle fem sansene. Gjennom årene har vi sett at bønnestasjoner er en veldig effektiv måte å hjelpe alle slags mennesker til å be lengre enn de noen gang har gjort før.

For mange forskjellige ideer til bønnestasjoner, ta en kikk på

24-7prayer.com/ideas

Opprettholde Momentum

12

► Lansering av ditt 24-7 bønnerom

Hvordan skal dere markere start og slutt for bønnerommet?

Bibelen er full av hellige faster, fester og utsendelser, hvor folk samles for å markere viktige øyeblikk. Dere kan gjøre det samme!

Noen fellesskap starter sitt 24-7 bønnerom i forbindelse med et ukentlig møte, og avslutter det ved et annet. Andre rammer inn bønnerommet med felles måltider, eller egne bønne- og lovsangsmøter. Uansett hvordan dere samles, husk å minne alle på visjonen, innviden til Gud, og inviter alle til å delta.

Ikke glem

Forsikre dere om at dere har en måte å melde seg på vakter i bønnerommet på oppstartsmøtet - eksempelvis en bærbar pc man kan bruke til den digitale påmeldingen. Dette er ofte et punkt hvor folk blir enda mer inspirert til å delta!





Tips:

Ved å holde bønnerommet rent og ryddig hjelper dere dem som skal bruke rommet til å fokusere, og ikke bli distraheret.

► Å drive bønnerommet

Det er en god ide å ha et team av betrodd personer som har sagt seg villig til å være på vakt for en 24-timers periode i forbindelse med bønnerommet. I den tiden bør et telefonnummer man kan nå dem på vises i bønnerommet, slik at de kan ringes om noen ikke møter opp til sin vakt eller andre situasjoner oppstår. De bør også passe på at rommet er ryddig, tilgjengelig og blir etterfylt av eventuelle forfriskninger eller materiale til de kreative bønnestasjonene.

Teamet som har vakt kan også fylle inn eventuelle tomme vakter, enten personlig eller ved å hente inn andre. 24-7 sitt digitale redskap for bønnerommet gir dere mulighet til å sende epost til alle som har meldt seg for en vakt. Dette er særlig nyttig hvis dere trenger å få fylt opp vakter på senere tidspunkt. Folk som har likt sin første vakt, kan være mer interessert i å komme tilbake for en ny time i bønnerommet.

13

► Forvalte historien

Hvordan vil dere fange opp det Gud sier og gjør når folk ber?

Det er viktig å dokumentere det som skjer når folk ber. Dere kan lage et sted folk kan skrive det de hører fra Gud, og hvor de kan dele oppmuntrende historier.

Dette kan være:

- en fysisk bok i bønnerommet hvor folk kan male, skrive og tegne.
- et digitalt sted, slik som en side på sosiale medier eller gruppemeldinger.

Når dere ser tilbake på tiden dere har hatt i bønn, vil dette tegne et fantastisk bilde av hva Gud har gjort.





Hva nå?

14

Så kommer deres tid med 24-7 bønnerom til en avslutning.

Det er noen ting dere kan gjøre umiddelbart etter at bønnerommet avsluttes for å respondere på det Gud har gjort i fellesskapet, før dere begynner å se framover.



Umiddelbart etterpå:

Samle inn og del vitnesbyrd

Dette er en gøy del av det å ha et 24-7 bønnerom! Det er fantastisk å høre hva Gud har gjort gjennom uken. Pass på at dere er bevisste på å gi folk en mulighet til å dele sine vitnesbyrd fra tiden de har brukt i bønnerommet - enten det er via epost, et digitalt skjema dere sender ut, eller et avsluttende møte hvor mikrofonen er åpen til å dele og feire med hverandre. Del disse vitnesbyrdene med det videre fellesskapet for å oppmuntre dem også!

Lytte til Gud

Bruk tid på å reflektere over det Gud har sagt og gjort mens dere har hatt bønnerommet. Prioriter å samle tilbakemeldinger i møter og samtaler, i tillegg til det som har kommet inn fra folks tilbakemeldinger, og det som er skrevet på veggene i bønnerommet. Prøv det dere har hørt grundig, test det, og spør Gud hvordan han ønsker dere skal respondere. Det kan være dere oppdager at det er bibelsteder, profetiske ord eller tema som går igjen.

Fortell oss!

Vi har lyst til å høre om deres bønnerom! Å feire alle måtene Gud handler rundt om i verden har høy prioritet for bevegelsen vår. Send deres vitnesbyrd og historier til oss på prayer-support@24-7prayer.com Hvis dere har tilbakemeldinger eller forslag til måter vi kan bli bedre på å støtte dere, så vil vi gjerne at dere deler det også.



«Betydningen av et bønnerom kan gå langt utover uken det pågår»

Se framover:

Et 24-7 bønnerom kan være en dose adrenalin til bønnelivet i deres fellesskap

Bønnerommet er et sted hvor folk kan lære å be på nye måter, se håp, drømmer og behov for kirken deres uttrykt, og be for byen deres. Betydningen av et bønnerom kan gå langt utover uken det pågår.

Så ikke se på dette som et isolert prosjekt - bruk det! Bygg på entusiasmen som er skapt for å ta personlig, felles og misjons-fokusert bønn videre. Hvordan kan denne erfaringen utvikle menighetens bønnerytmer framover? For flere ideer om hva en kan gjøre videre, sjekk ut https://www.24-7prayer.com/join_in_posts/after-you-pray-24-7/



Sjekkklister

Vi har samlet all informasjonen dere nettopp har lest i noen enkle sjekkklister som kan hjelpe dere å forberede bønnerommet.

Tips:

Det kan være dere skal fordele disse oppgavene mellom noen personer i henhold til deres gaver og interesser.



Før

Praktisk

- ☐ Samle **menneskene** som vil hjelpe dere med realisere planen om et bønnerom.
- ☐ Bestem en **lengde** dere skal be uavbrutt som er oppnåelig, men strekker fellesskapet deres.
- ☐ Bestemt et start- og **sluttidspunkt** for bønnerommet.
- ☐ Finn et passende sted.
- ☐ **Registrer** deres 24-7 bønnerom (24-7prayer.com/register) og få tilgang til vårt digitale redskap for påmelding.
- ☐ Sett et **budsjett** for bønnerommet.
- ☐ Skap og **dekorer** bønnerommet.

Dele visjonen med fellesskapet

- ☐ **Be** for folk, at de blir inspirerte til å være med.
- ☐ **Mobiliser** ledere og mennesker som allerede er glad i bønn
- ☐ **Kommuniser** visjonen med historier om bønnesvar og undervisning om bønn
- ☐ Forsikre deg om at bønnerommet deres holder god **standard for sikkerhet**
- ☐ Oppmuntre folk til å lese *Red Moon Rising*, *Dirty Glory* eller *How to Pray* av Pete Greig for å skape mer begeistring for bønn.
- ☐ **Informer** lokale kirker, fellesskap og enkeltpersoner som dere ønsker skal bli med
- ☐ **Markedsfør** hvordan man kan melde seg på, og få så mange vakter som mulig fylt opp på forhånd

Under

Oppstart

- ☐ Marker oppstarten av deres tid i bønn med en **samling** - dette kan inkludere lovsang, måltid eller bønn for bønnerommet
- ☐ **Fortsett å dele linken til påmelding** under og etter denne samlingen

Hold det gående

- ☐ Hold rommet **ryddig og rent** for de som kommer
- ☐ **Etterfyll** forfriskninger
- ☐ Hold **daglig kontakt** med teamet som har døgnvakter
- ☐ Sørg for at de rette folkene er tilgjengelige for å **respondere pastoralt** til situasjoner som kan oppstå

Ta vare på historien

- ☐ Samle og **dele historier** og vitnesbyrd
- ☐ Ta **bilder** av bønnerommet
- ☐ **Følg med på** det Gud gjør



AV ORDAN HA ET BØNNEROM

Etter

Feire

- ☐ **Avslutt sammen:** Del historier og feire det Gud har gjort

Tilbakemelding

- ☐ Samle tilbakemeldinger fra bønnerommet og **vitnesbyrd** om det Gud har gjort
- ☐ **Gi tilbakemelding** til 24-7 Prayer teamet

Refleksjon

- ☐ **Reflekter** over det Gud har sagt og gjort, og hvordan dere skal respondere på det.
- ☐ **Prøv** ordene dere har mottatt
- ☐ **Følg med på** hvordan bønnelivet og fellesskapet endrer seg som en konsekvens av dette

Mer info:

For enda mer detaljert informasjon om hvordan man avholder et https://www.24-7prayer.com/join_in_posts/prayer-room-faqs/

Hvordan
ha et
24-7
bønnerom

24-7 BØNN