



Pinse Ung

CAMP KREATIV

En håndbok for å utruste ungdom til kreativ tjeneste

INNHold

Innledning	4
Hva er Camp Kreativ?	4
Pinse Ung	5
Teamet	6
Hva er kreativ tjeneste?	7
K-stud	8
Start lokallag i Pinse Ung	9
Slik arrangerer du Camp Kreativ	10
01 — Lovsang	14
Hva er lovsang?	14
Hva skjer når vi lovsynger?	15
Sangvalg og sangtyper	16
Låtskriving og tekst	18
Praktisk: samspill og oppgaver	19
Tre øvelser	20
Forberedelse og ressurser	21
Programforslag: workshop	22
Programforslag: heldagsformat	23
Programforslag: helgeformat	24

02 — Media 28

Media som tjeneste 28

Foto 29

Video 31

GDPR 33

Inspirasjon 34

Praktisk oppgave 36

03 — Teknikk 40

Hva er teknisk tjeneste? 40

Teologisk grunnlag 41

Teknikkens rolle 42

Gruppeoppgaver 43

Team og kommunikasjon 44

Lydteknikk — grunnleggende 45

Lydteknikk — EQ og Feedback 47

Lydteknikk — viderekomende 49

Lydteknikk — avansert 58

04 — Dans 60

Dans i kirken 62

Praktisk dans 64

Ressurser og program 68

Hva er Camp Kreativ?

Velkommen til Camp Kreativ! Et konsept utviklet av Pinse Ung for å gi deg verktøy og ressurser til å arrangere leir for ungdommer i din omkrets. Denne håndboken er laget for å gjøre det enklere å skape trygge, inspirerende og kreative møteplasser der unge mennesker får utforske kreativ tjeneste og fellesskap.

For mange ungdommer er terskelen veldig høy for å engasjere seg i kreativ tjeneste i menighet. De kan sitte med en følelse av å ikke være flinke nok, at det ikke er et behov for dem, eller rett og slett kjenne på frykt for å kaste seg ut i noe nytt. Camp Kreativ er utviklet nettopp med dette i tankene. Målet er å senke terskelen, åpne dører og vise at kreativitet ikke handler om prestasjon – men om uttrykk, fellesskap og tjeneste.

«Kreativitet handler ikke om prestasjon – men om uttrykk, fellesskap og tjeneste.»

Gjennom denne håndboken får du konkrete verktøy, ferdige maler, forslag til workshops og praktiske råd for planlegging og gjennomføring. Enten dere ønsker å jobbe med musikk, dans, teknikk, media eller andre kreative uttrykk, vil du finne ressurser som kan tilpasses deres kontekst og ungdomsgruppe.

VI TROR AT

Når ungdom får rom til å skape, vokser både selvtillit, eierskap og tro. Camp Kreativ handler ikke bare om aktiviteter, men om å bygge kultur – en kultur der unge mennesker oppdager gavene sine, heier på hverandre og får mot til å bruke det de har fått.

Vi håper denne håndboken inspirerer deg til å ta nye steg, tenke stort og legge til rette for en et arrangement som kan få betydning langt utover selve arrangementet.



OM ORGANISASJONEN

Pinse Ung

Pinse Ung er en nasjonal barne- og ungdomsorganisasjon tilknyttet Pinsebevegelsen i Norge. Organisasjonen samler og støtter lokale barne- og ungdomsarbeid i menigheter over hele landet, og fungerer som en ressurs, støttespiller og pådriver for arbeid blant barn og unge. Pinse Ung er demokratisk oppbygd, med lokale grupper som medlemmer, og ledes av et valgt styre sammen med en nasjonal stab.

VISJON

Å se menigheter med sunne ledere som, i samarbeid med hjemmet, vinner barn og unge for Jesus og hjelper dem til å leve som hans etterfølgere. Formålet er å lede barn og unge til en bevisst tro på Jesus Kristus, bidra til vekst i kristenlivet og motivere dem til å dele troen videre.

Gjennom veiledning, ledertrening, ressurser, arrangementer og støtteordninger som Frifond, arbeider Pinse Ung for å styrke det lokale arbeidet. Organisasjonen legger vekt på trygge og rusfrie møteplasser, gode strukturer og ansvarlig lederskap, slik at barn og unge kan vokse i tro, fellesskap og tjeneste.

Camp Kreativ teamet



Jonas Groven Pedersen

Prosjektleder & musikk — Jonas er 29 år og kommer fra Kristiansand. Han går i Filadelfiakirken Oslo, jobber til daglig som musiker og er leder i prosjektgruppen for Camp Kreativ. Jonas har lang erfaring fra lovsangstjeneste og har ledet lovsang i både lokalt og nasjonalt sammenheng. Han brenner for at mennesker skal få møte Jesus gjennom musikk.



Benjamin Hauger

Musikk — Benjamin er 18 år og kommer fra Drammen, hvor han jobber som tømmerlærling. Han er svært aktiv i kirken. Benjamin har drevet med lovsang i fem år og har spilt trommer i ti år. I tillegg til trommer spiller han gitar, synger og har ledet lovsang. Han drømmer om å se hele Norge samlet i lovsang, som én stor kirke.



Hannah Rensel

Dans — Hannah er utdannet jazzdanser fra Høyskolen Kristiania, med over 20 års erfaring som danser og 10 år som pedagog. Hun har medvirket i produksjoner for NRK og TV 2. Gjennom sitt arbeid med Camp Kreativ ønsker Hannah å skape et trygt rom der barn og unge kan utvikle seg, vokse i troen og bli bedre kjent med Jesus.



Gabriel Sandstå

Teknikk — Gabriel er 19 år og bor i Sandefjord. Han er aktiv i ungdomsarbeidet SalemUng og har vært med på en rekke festivaler og arrangementer. På fritiden driver han mye med lydteknikk – frivillig, i tjeneste og profesjonelt. Med erfaring fra lyd til flerkameraproduksjon er Gabriel ansvarlig for den tekniske delen av Camp Kreativ-kurset.



Bendik Bruun Edvardsen

Media & foto — Bendik er 33 år og kommer fra Hamar. Han arbeider med film og foto, og er en aktiv del av Filadelfiakirken Oslo. Gjennom flere år har han ledet mediateam og veiledet unge mennesker i media og kreativ formidling. Med kameraet som verktøy brenner Bendik for å løfte frem det Gud gjør i kirker og på festivaler.

Hva er kreativ tjeneste?

VISSTE DU?

I dagens frikirkelige tradisjon består ca. 50 % av gudstjenestene av musikk. Som regel vil musikken involvere et lovsangsteam og en lydtekniker. Kanskje vises det også tekst slik at forsamlingen enkelt kan synge med? Alt dette er kreativ tjeneste og det har som mål å rette fokus på Gud – ofte gjennom sang, musikk, bevegelse og bilde.

Dette gjør vi ikke for å ha fine musikk- eller danseinnslag i kirken. Dette gjør vi for å gi Gud pris og ære, og gjøre det lettere for forsamlingen vår å lovprise Gud som fortjener all vår lovprisning. Med andre ord er ikke lovsangen bare for forsamlingen – den er til Gud. Derfor kan den ha forskjellige uttrykk, former og fasonger.

Kreativiteten er større enn gudstjenesterommet

Kreativ tjeneste handler ikke bare om det som skjer på scenen en søndag morgen. Det er et langt større bilde. Kirken har alltid brukt kreative uttrykk for å formidle evangeliet – gjennom fortellinger, musikk, kunst, symboler, arkitektur, drama og poesi. I dag er foto, film, design, sosiale medier, dans og andre kunstformer en naturlig og avgjørende del av dette.

Kreativ tjeneste kan ta mange former: musikkvideo, Instagram-poster, lydsetting, illustrasjoner til en preken, eller et vitnesbyrd filmet på mobil. Kreativiteten er et verktøy for å vise hvem Gud er – uansett medium.

KREATIVITET SOM TJENESTE

- Musikk og lovsang
- Foto, film og sosiale medier
- Dans og bevegelse
- Grafikk og design
- Lyd, lys og teknisk produksjon
- Podcaster og digital historiefortelling

«Det handler ikke om å gjøre mennesker store. Det handler om å bruke gavene man har fått til å peke mot noe større enn seg selv.»

K-stud og lokallag

HVA ER K-STUD?

K-stud er et studieforbund for kristne menigheter og organisasjoner som driver organisert opplæring for ungdom og voksne. Studieforbundet tildeler tilskudd fra Kulturdepartementet, og vi ønsker å legge til rette for gode læringsarenaer.

Kriterier for å søke K-stud

For å søke K-stud må du oppfylle noen kriterier. Godkjent studieplan for Camp Kreativ ligger tilgjengelig på K-stud sine sider.

MINSTEKRAV

Minst 4 kurstimer per kursdag

Minst 4 deltakere over 14 år

Deltakerne må fullføre med 75% fremmøte

Start lokallag i Pinse Ung

Ønsker dere å starte en barne- eller ungdomsgruppe tilknyttet kirken? Da kan dere registrere gruppen i Pinse Ung og få tilgang til oppstartsmidler og frifondstøtte hvert år.

SLIK GJØR DU DET – STEG FOR STEG

1. Samle interessen – Kall inn til et oppstartsmøte
2. Velg et styre – Håndopprekning holder. Er dere få over 15 år, holder det med én gruppekontakt
3. Vedta vedtekter – Bruk Pinse Ungs mønstervedtekter (pinseung.no)
4. Registrer gruppen – Fyll ut registreringsskjema på pinseung.no
5. Hent inn kontingent – Minimum kr 50 per person innen 31. desember
6. Politiattest – Alle ledere over 15 år skal fremvise politiattest

MER INFO

Se fullstendig veiledning på pinseung.no/hvordan-starte-barne-eller-ungdomsgruppe



Slik arrangerer du Camp Kreativ

I denne håndboken håper vi at du finner inspirasjonen og ressursene du trenger til å selv arrangere Camp Kreativ. Vi oppfordrer til samarbeid mellom flere menigheter på tvers av kirkesamfunn og regioner, ettersom mye av kursinnholdet egner seg best i grupper og bygger på samarbeid og erfaringsutveksling.

Håndboken inneholder en god kombinasjon av teori og praksis. De teoretiske delene gir en introduksjon til de ulike temaene, etterfulgt av praktiske oppgaver tilpasset deltakere på ulike nivåer. Alt innholdet er utprøvd på ungdommer fra flere miljøer og evaluert i etterkant for å gi et best mulig grunnlag for kursene.

De ulike kursene presenteres i fire formater:

2-timers workshop

Kompakt og fokusert intro til ett tema. Passer som supplement til eksisterende arrangement eller som lavterskel-rekruttering til videre kurs.

Heldagskurs

Full dag med teori og praksis. Gir rom for refleksjon, samspill og praktiske øvelser.

Kurs over to dager

Dybde og fellesskap. Tid til å prøve, feile og lære over to dager.

Kurs over flere dager

Dybde og fellesskap. Tid til å prøve, feile og lære over to dager.

**inntil 7 kursdager*

Forventet utbytte per format

2-TIMERS WORKSHOP

- Grunnleggende forståelse for temaet
- Inspirasjon til å komme i gang
- Konkrete øvelser som kan tas med hjem
- Lavterskel-opplevelse av fellesskap og tjeneste

HELDAGSKURS

- Dypere forståelse av teologisk og praktisk grunnlag
- Erfaring med samspill og gruppearbeid
- Praktiske verktøy og ferdigheter
- Styrket motivasjon for å engasjere seg i kreativ tjeneste

KURS OVER TO DAGER

- Utvikling av egne ferdigheter gjennom gjentatt praksis
- Sterkere relasjoner til medkursister
- Større rom for å prøve, feile og vokse
- En felles opplevelse som kan bli grunnlaget for et kreativt team

Hva trenger du for å arrangere?

- Et egnet lokale med mulighet for musikk eller annen kreativ aktivitet
- En eller flere kursholdere med relevant erfaring
- Tilgang til nødvendig utstyr (avhenger av kurstype)
- God kommunikasjon med deltakerne i forkant

01

KAPITTEL — LOVSANG



LOVSANG

Lovsang handler ikke om prestasjon, men om tilbedelse.

Bibelske røtter, sangvalg, låtskriving og samspill i team.



Hva er lovsang?

Enten du er helt ny i lovsangstjeneste eller har stått på scenen i flere år, håper vi dette kapittelet kan gi deg nye perspektiver, praktiske verktøy og større forståelse for hvorfor lovsang er en viktig del av kirkens liv.

De fleste av oss er vant med lovsang i kirken. Det er noe vi gjør mye av – men det er kanskje ikke alltid slik at vi vet *hvorfor* vi gjør det. Er det for å underholde forsamlingen, eller har det en dypere hensikt? La oss bevege oss tilbake til Moses sin tid og se hvordan sang til Gud kom til uttrykk for første gang:

«Jeg vil synge for Herren, for han er høyt opphøyd; hest og rytter kastet han i havet. Herren er min kraft og min styrke, han er blitt min frelse. Han er min Gud, ham vil jeg prise, min fars Gud, ham vil jeg opphøye. Herren er en kriger, Herren er hans navn.»

2. MOSEBOK 15

Den første lovsangen i Bibelen starter som en respons – i takknemlighet og glede over hva Gud har gjort. *Dette er fundamentet for lovsangen vår.* Gud fortjener vår tilbedelse, og derfor lovsynger vi. I dag kan vi fremdeles bruke stemmene og instrumentene våre til å gjøre det samme. Selv om uttrykket, tekstene og musikken er variert, er hensikt og hjerte bak det samme som det hadde for Moses for mange tusen år siden.

DISKUSJONSSPØRSMÅL

Hva er / har vært dine tanker om hva lovsang er?

Har dere noen erfaringer eller historier fra en opplevelse dere hadde i lovsang?

Hvordan ville dere svart på et spørsmål der noen er kritiske til sangene som synges?

Hva slags lovsanger er dere mest vant til? Og er det noen av disse typene som oppleves fjerne eller vanskelige å forstå?

La deltakerne diskutere litt sammen og kanskje dele noen svar og refleksjoner i plenum.

Hva skjer når vi lovsynger?

Vi mennesker er skapt som tilbedende vesener. Spørsmålet er ikke *om* du tilber, men *hva* du tilber. Vi tror det er tilbedelsen av Jesus som gir oss ekte tilhørighet og identitet i hvem vi er.

Lovsang er egentlig en veldig liten del av hva tilbedelse kan se ut som. Hvis du ser for deg et tre som heter tilbedelse, vil lovsang være én gren på dette treet – og bare én av mange måter å uttrykke tilbedelse på. Lovsang er *først og fremst til, og for Gud*. Den er ikke til noen andre, ikke engang forsamlingen i kirken, men det fantastiske med lovsangen er at Gud elsker når vi lovsynger ham – og velger å også betjene oss gjennom den.

Derfor tror vi også at lovsangen har en funksjon for forsamlingen i kirken. Her er noen eksempler:

LOVSANGEN KAN

Undervise oss om Guds ord. Mange av tekstene er skrevet ut fra Bibelen og basert på kristen teologi. Den gir oss en visshet om hvem Gud er og hva Bibelen sier.

Gi oss opplevelser med Gud. Mange opplever at Gud taler gjennom lovsangen, og at den blir et møtested mellom dem og Gud.

Fungere som en bønn. Når vi ikke alltid vet hva vi skal si eller be, er lovsangen noe vi kan bruke som et virkemiddel til å sette ord på det vi vil si.

«Men du er hellig, du som troner over Israels lovsang.»

SALME 22,4

Sangvalg i kirken

Over hele verden skrives det nye lovsanger hele tiden. De siste årene har det også dukket opp mange nye lovsanger fra ulike miljøer i Norge. Dette gjør at mange kirker endrer repertoaret sitt med jevne mellomrom. Samfunnet forandrer seg, men Gud er alltid den samme.

For Gud handler ikke lovsangen om hvilke instrumenter, sanger eller sjanger som spilles. Det handler ikke en gang om hvor flinke lovsangsteamet er. Ser du bort fra alt vi tenker om lovsang som musikk sjanger, er konseptet lovsang en *hjertereposisjon*. Dette betyr at valgene vi tar, eller endringene vi gjør i kirken, ikke er fordi Gud trenger det, men fordi kirken ønsker å gjøre lovsangene vi synger lette for mennesker å koble seg på.

ULIKE GENERASJONER – ULIKE REFERANSER

Ulike generasjoner har ulike referanserammer for hva som er «gode sanger». En eldre generasjon kjenner seg kanskje hjemme i Evangelietoner eller i klassiske salmer, mens yngre generasjoner har vokst opp med internasjonale lovsangstrender fra Hillsong, Bethel og Elevation. Om målet er å gjøre det lett for *mennesker å koble seg på*, må du også kjenne til det store landskapet av lovsanger og lytte til menneskene rundt deg. Det handler ikke om å velge én stil fremfor en annen – men om å velge ut sanger med øre for forsamlingen og hjertet mot Gud

Hvilke typer lovsanger har vi?

Tilbedelsessanger

De vanligste sangene vi hører i frikirkelig sammenheng. Sangene kan være teosentriske (Gud i fokus) eller egosentriske (meg i fokus).

Eks: Kong Jesus av Neteland · La Hvert Et Hjerte av David André Østby · Allmektig Gud av Get Focused

Klagesanger

Sanger om trengsler og lengsler til Gud. Uttrykkes gjennom spørsmål, et rop om hjelp, eller bønner.

Eks: 2000 år av Birgitte Bergerud · Klagesangene og Jobs bok i Bibelen

Salmer

Mer omfattende, dypere teologiske tekster, som regel satt sammen av vers og noen ganger refreng.

Eks: Salige Visshet · Navnet Jesus · Salmenes bok i Bibelen · Salmeboka fra kirkehistorien

Liturgisk lovsang

Vanlig i Den norske kirke. Ofte synger en prest og forsamlingen svarer. Faste og tradisjonelle tekster.

Eks: Kyrie · Gloria

Spontan / profetisk lovsang

Forekommer oftest i pinsekarismatiske miljøer. Sang som synges spontant, basert på hva som skjer i rommet der og da.

Eks: Min Lengsel av Filadelfia Lovsang · Skapt Til Å Tilbe av Anita Gjerlaug og Anders Skarpsno

Mange av disse lovsangstypene går hånd i hånd og kan brukes om hverandre. Det finnes ingen fasit. Ha dialog med lederne i menigheten og settingen du er i når du velger sanger.

Når skal de ulike sangene brukes? Det handler ikke alltid om hva vi synger, men heller hvordan vi velger å synge det. Klagesangene kan være fine å bruke i begravelser og vanskelige tider, salmer passer godt i konfirmasjoner – og tilbedelsessanger er fine i vår ukentlige gudstjeneste.

DISKUSJONSSPØRSMÅL

Hva er / har vært dine tanker om hva lovsang er?

Har dere noen erfaringer eller historier fra en opplevelse dere hadde i lovsang?

Hvordan ville dere svart på et spørsmål der noen er kritiske til sangene som synges?

Hva slags lovsanger er dere mest vant til? Og er det noen av disse typene som oppleves fjerne eller vanskelige å forstå?

La deltakerne diskutere litt sammen og kanskje dele noen svar og refleksjoner i plenum.

Låtskriving og tekst

«Han la i min munn en ny sang, en lovsang til vår Gud.»

SALME 40,4

Salmebøkene er fulle av lovsanger. De ble skrevet i tider av glede og jubel, sorg, trengsel og forfølgelse. Og hver og én av dem var skrevet til Gud, basert på omgivelsene til David. Vi trenger også nye sanger å synge i en verden som stadig forandrer seg. Vi tror nye sanger gir oss et «frisk pust» og nye perspektiver på hvem Gud er.

Å ha et kreativt miljø som skriver sanger kan være veldig oppbyggelig for menigheten. Å skape noe sammen gir en følelse av tilhørighet og kan bidra til å gi kirken en egen stemme. Det er noe utrolig vakkert med at kirken kan spille og synge sanger skrevet for sin forsamling, og synge tekster som er relevante for den tiden de er i som menighet.

Også lever vi i en verden hvor musikk slippes hele tiden. Hver dag slippes det over 100 000 låter på strømmetjenester. Vi trenger sanger skrevet for å ære Gud med tekster som når mennesker som ikke kjenner Jesus, og som kan brukes til å formidle troen vår.

Hva er / har vært dine tanker om hva lovsang er?

Har dere noen erfaringer eller historier fra en opplevelse dere har hatt i lovsang?

Hvordan ville dere svart på et spørsmål der noen er kritiske til sangene som synges?

Hva slags lovsanger er dere mest vant til? Og er det noen av disse typene som oppleves fjerne eller vanskelige å forstå?

DISKUSJONSPØRSMÅL

La deltakerne diskutere litt sammen og kanskje dele noen svar og refleksjoner i plenum.

HUSK

Suksess rundt å skrive og bruke sanger handler ikke om popularitet, avspillinger eller anerkjennelse. Om én person kommer nærmere Gud, om én menighet får et nytt språk for tilbedelse, om én familie finner trøst i en vanskelig periode – er det verdt alt vi holder på med.

Praktisk: samspill

Den beste måten å lære på er å gjennomføre, prøve, feile – og kanskje til og med få det til. Å spille i et lovsangsteam innebærer å spille selv og å *spille sammen med andre*. Det kan være en stor overgang å gå fra å spille alene til å spille sammen med folk, men i kirken er det rom for å prøve og feile, og læringskurven kan være bratt! I et lovsangsteam er det veldig vanlig å ha en lovsangsleder. Selv om vi alle er med å lede i lovsang, er det gjerne én person som setter retning for teamet og bestemmer sangene.

La oss nå gjøre en øvelse. Lovsangslederen din har bestemt seg for å ha med en sang på settlisten og du har forberedt deg på denne låten. Den består av fire deler: vers, refreng, bro og intro/instrumental. Sett sammen et team og spill gjennom de fire delene. Har du kursholdere som kan spille instrumenter, kan de illustrere først. Velg en sang de fleste er trygge på.

EKSEMPEL: KONG JESUS AV NETELAND — G-DUR, 87 BPM

Du finner også full blekke med tekst på lovsang.no

INTRO

| G . . G / B . . | E m . . G . . | | G / B . . | C . . . | C . . . |

VERS

| C . . . | G / B . . . | C . . . | G / B . D . | | C . . . | G / B . . . | C . . . | D . . . |

REFRENG

| G . . . | G . . . | D . . . | D . . . | | E m . . . | E m . C . | D . . . | D . . . |

BRO

| C . . . | G / B . . . | E m . . . | D . . . | | C . . . | G / B . . . | E m . . . | D . . . |

Rekkefølge: Intro → Vers → Refreng → Instrumental → Vers → Refreng → Bro → Refreng → Bro

Tre øvelser

OPPGAVE 1 — SPILL GJENNOM SANGEN

Spill sangen som den er og bli «varme». Sett lyden dere trenger og spill mest mulig innenfor komfortsonen. Trenger dere å øve på den flere ganger, gjør dere det. Prøv å være mest mulig fri fra blekkene og oppnå mest mulig blikkontakt.

OPPGAVE 2 — GÅ UTENFOR SKJEMA

Nå som dere har spilt igjennom låta og blitt litt varmere, skal vi prøve noe litt mer utfordrende. Det er på tide å bevege seg utenfor skjema! Noen er veldig vant med å «flyte» mellom deler på denne måten, og for noen kan det være veldig uvant. Det er uansett et fint verktøy å ha med seg. Dette krever gjerne at både bandet og sangerne er noe mer «påkoblet».

Vi bruker enkle håndsignaler som sangerne, eller en MD (Music Director), bruker til å vise neste del av sangen. Spill igjennom så mange ganger som nødvendig.

HÅNDSIGNALER



VERS



REFRENG



BRO



HALE/TAG



INSTRUMENTAL



AVSLUTNING

OPPGAVE 3 — FOKUS PÅ BANDET

Denne oppgaven kan nok oppleves mest utenfor komfortsonen for bandet. Instrumentalister er gjerne vant med å jobbe mest i bakgrunnen – men nå skal vi utfordre den tanken og la instrumentalistene spille ut! Repeter en del av sangen og la hvert instrument være i fokus etter tur.

Bass kan spille noen ekstra toner

Trommer kan spille på tammene i stedet for cymbalene

Piano og gitar kan spille melodilinjer

Kreativiteten setter grenser! Vokalister kan backe om de vil.

Forberedelse

Godt jobbet med gjennomført kurs! Vi håper det har vært nyttig og givende for deg og deltakerne. Vi vil avslutte med å legge vekt på **FORBEREDELSE**. Jeg vektlegger dette etter den praktiske oppgaven nettopp fordi det kan oppleves mer relevant når man kanskje akkurat har kjent litt på følelsen av å ikke vite hva som kommer.

Det å være forberedt og ha øvd på sangene i forkant utgjør en stor forskjell fra å «bare møte opp». Først og fremst gir det en trygghet for deg selv og teamet ditt. Man spiller og synger bedre og med høyere selvtillit hvis repertoaret sitter før du kommer på øvelse/lydsjekk. For det andre skaper det overskudd. Dette overskuddet gjør det lettere for deg å fokusere på teamet ditt, følge med på tegn fra lovsangsleder, utveksle blikkontakt med de du spiller sammen med, lede forsamlingen i lovsang og gir deg rom til det som betyr mest av alt: å *lovsynge Jesus*.

Men forberedelse er ikke bare praktisk – det er også åndelig. Les i Bibelen, be, spør Gud hva han har for den sammenhengen du skal lede lovsang i. Kanskje Gud har noe han ønsker å formidle gjennom deg på akkurat det møtet du skal lede lovsang på? Ikke la muligheten gå forbi, men vær koblet på, aktiv og ivrig, og vær villig til å la Gud lede deg i lovsangen.

**«Syng sammen, la salmer, hymner og åndelige sanger lyde.
Syng og spill av hjertet for Herren.»**

EFESERNE 5:19

Ressurser

TILGJENGELIGE RESSURSER

- lovsang.no – blekker og andre ressurser for lovsang
- pinsebevegelsen.no – David André Østbys håndbok om lovsang gir dypere og mer utfyllende undervisning om lovsangens teologi og praksis
- Bibelen – salmenes bok er en uuttømmelig kilde til lovsangstekster og inspirasjon

Programforslag

2–3 timers workshop

FORVENTET UTBYTTE

Grunnleggende forståelse, inspirasjon og én konkret praktisk erfaring.

00:00–00:20	Intro og bli kjent Navn, bakgrunn og forventninger
00:20–01:00	Teori: Hva er lovsang? Bibelgrunnlag, sangtyper og sangvalg
01:00–01:10	Pause
01:10–01:50	Praktisk: Samspill Oppgave 1 og 2 – spille gjennom sangen og håndsignaler
01:50–02:15	Refleksjon i plenum Delerfaringer og oppsummering
02:15–02:30	Avslutning og bønn

Heldagsformat

FORVENTET UTBYTTE

Dypere forståelse, samspill, låtskriving og praktiske ferdigheter. K-stud-godkjent kurs.

09:00–09:30	Registrering, kaffe og mingling
09:30–10:00	Åpningssamling Gjennomgang av dagen og felles lovsang
10:00–10:45	Undervisning 1: Hva er lovsang?
11:00–11:45	Undervisning 2: Hva skjer når vi lovsynger? Refleksjon og plenum
12:00–13:00	Lunsj
13:00–13:45	Undervisning 3: Sangvalg i kirken
14:00–16:00	Samspill Opprigg, lydsjekk og praktiske oppgaver
16:00–18:00	Låtskrivingsworkshop Tekst, melodi, grupper og fremføring
18:00–19:00	Middag
19:00–20:00	Kveldssamling Lovsang og forbønn

To-dagers / helgeformat

OM HELGEFORMATET

Et helgeformat gir rom for noe langt mer enn fag. Det gir rom for *felleskap, dannelse og åndelig vekst*. Tid rundt matbordet, pauser og aktiviteter er like viktige som undervisningsøktene. Et slikt format er ikke bare et kurs – det er et rom for læring for livet. Relasjoner bygges i pausene, gjennombrudd skjer ved matbordet, og fellesskapet i bønn binder teamet sammen på en måte ingen undervisningstime kan.

FORVENTET UTBYTTE

Dybde, fellesskap og åndelig vekst. Deltakerne bringer hjem ikke bare ferdigheter, men en ny forståelse av lovsang og kreativ tjeneste – og viktige relasjoner.

Dag 1

09:00–09:30 **Registrering, kaffe og mingling**

09:30–10:00 **Åpningssamling**
Gjennomgang av dagene og felles lovsang

10:00–10:45 **Undervisning 1: Hva er lovsang?**

11:15–12:00 **Undervisning 2: Hva skjer når vi lovsynger?**

12:00–12:30 **Gruppesamtaler og refleksjon**

13:00–14:00 **Lunsj**
Viktig fellesskapsarena – la samtalen leve

13:45–14:45 **Felles lovsangssamling**

15:00–15:45 **Undervisning: Sangvalg i kirken**

16:00–18:00 **Samspill og praktiske oppgaver**

18:30–19:30 **Middag**
Rom for uformell prat og relasjonsbygging

20:00–21:00 **Kveldssamling med lovsang og forbønn**

21:00– **Fri tid, sosiale aktiviteter og fellesskap**

Dag 2 - Helgeformat**08:00–08:45** **Frokost og morgenbønn****09:00–10:00** **Låtskrivingsworkshop**
Intro og igangsetting**10:15–11:30** **Skriving i grupper****11:30–12:30** **Fremføring av ideer og tilbakemelding****12:30–13:30** **Lunsj****13:30–15:00** **Samspill – fokus på instrumentalistene**
Oppgave 3**15:00–16:00** **Oppsummering, refleksjon og veien videre****16:00–16:30** **Avsluttende felleslovsang og bønn****16:30** **Avreise****VIKTIG!**

Et helgeformat bør ha en ansvarlig person som sørger for at det er god rytme i programmet – at det er balanse mellom fag, fellesskap og hvile. Mål på at det er et rom der alle føler seg sett og inkludert.

02

KAPITTEL — MEDIA





MEDIA

Foto, film og kreativ formidling som tjeneste.

Lær å fortelle historier som peker mot
noe større enn deg selv.

Media som tjeneste

Vi lever i en verden hvormennesker møter historier og inntrykk gjennom skjermer hver eneste dag. Det er med på å forme hvordan vi ser verden, hvordan vi forstår mennesker og ofte hvordan vi oppfatter tro. Kirken har alltid brukt kreative uttrykk for å formidle evangeliet.

Gjennom fortellinger, musikk, kunst, symboler, arkitektur, drama og poesi har vi mennesker forsøkt å vise hvem Gud er. I dag er foto, film og sosiale medier en naturlig og avgjørende del av dette.

Denne ressursen er laget for menigheter, ungdomsarbeid, ledere, frivillige og kreative miljøer som ønsker å bruke media som et verktøy for evangelisering, kreativ utfoldelse og ikke minst å utruste de gavene vi har fått best mulig.

Målet er ikke å skape perfekte produksjoner. Målet er å lære hvordan vi kan bruke kreative uttrykk til å løfte frem mennesker, vise håp, fortelle ekte historier og formidle evangeliet på en relevant måte. Som leder har vi ansvar for å gi plass til de som ønsker å utforske sine gaver og talenter.

Som kreativ person er målet å kunne utvikle den gaven og det talentet vi har fått, for å bruke det på best mulig måte videre i livet.

I kirkelig sammenheng handler media om mye mer enn teknologi, kameraer og produksjon. Det handler om tjeneste. Når mennesker bruker kreative evner til å løfte frem Gud, mennesker og evangeliet, blir kreativiteten en del av tilbedelsen.

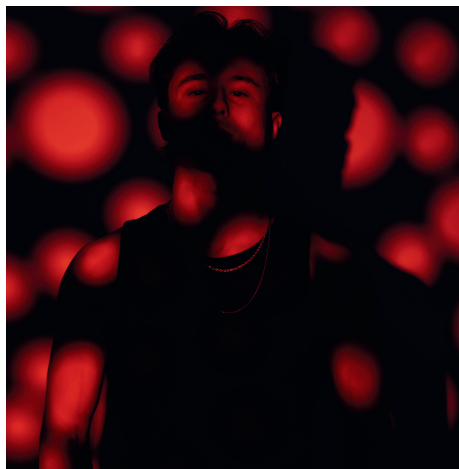
På samme måte som noen leder lovsang gjennom musikk, kan andre tjene gjennom foto, film, lyd, lys, design, historiefortelling, dokumentasjon og kreative uttrykk. Alle disse uttrykkene kan være med på å skape rom hvor mennesker opplever fellesskap, håp og møter Gud.

Når noen filmer et vitnesbyrd, tar bilder som viser fellesskap, lager grafikk til et arrangement eller forteller historier gjennom video, kan det være en måte å løfte frem Guds arbeid på. Det handler ikke om å gjøre mennesker store. Det handler om å bruke gavene man har fått til å peke mot noe større enn seg selv.

Bibelen snakker flere steder om at mennesker har forskjellige gaver og tjenester. Når ungdom får utforske kreativitet i kirken, kan de oppdage at gavene deres har verdi, at kreativitet kan brukes til noe større og at tro og kunst ikke trenger å være adskilt.

Gjennom kreative medier kan kirken møte mennesker både fysisk og digitalt. Og kanskje viktigst: Det kan hjelpe mennesker å se glimt av håp, kjærlighet og hvem Gud er.

Hva er foto?



Lek med lys og detaljer

Som vi allerede har etablert, handler foto om mye mer enn bare kameraer og teknologi. Et fotografi kan fortelle historier, vise følelser og fange øyeblikk som ellers ville vært glemt. Et bilde kan skape refleksjon, formidle håp og hjelpe mennesker å se verden på en ny måte.

Når vi begynner å fotografere, lærer vi også å observere verden rundt oss på en annen måte. Vi begynner å legge merke til lys, mennesker, detaljer, stemninger og øyeblikk som vi kanskje ellers ville gått forbi. Derfor handler foto ikke bare om å trykke på en knapp. Det handler om å se og koble seg på det som skjer rundt seg – og fange øyeblikket og den følelsen som situasjonen ga deg.

Må man ha dyrt utstyr?

Mange tror at man må ha det dyreste kameraet for å komme i gang med å ta gode bilder, men det stemmer ikke. Det viktigste er ikke hvilket kamera man starter med, men hvordan man bruker det.

Så det er viktig å lære seg å bruke det utstyret man allerede har, i stedet for å tenke at man må kjøpe masse nytt. Kameraer som speilløse kameraer og DSLR-kameraer gir mer kontroll over lys, fokus og objektiver, men de krever også mer øvelse.

For ungdom og nybegynnere er det viktigste å begynne å skape, utforske og lære gjennom erfaring. Om det er med kamera du eller noen i familien din fikk til konfirmasjonen, eller et enkelt kamera du får låne i kirken, er det ikke så viktig. Etter hvert som du utvikler deg, vil behovet for utstyr komme naturlig.

TIPS TIL NYE FOTOGRAFER

Den beste måten å lære foto på er å øve. Ta mange bilder, prøv ulike vinkler og eksperimenter med lys. Ikke vær redd for å gjøre feil – det er gjennom feil man lærer mest. Se gjerne på bilder og filmer fra andre fotografer for inspirasjon, men husk at det viktigste er å utvikle sitt eget blikk.

Utstyr	Estimert pris	status
Kamerahus (f.eks. Sony A6000)	3 000 kr	Brukt (med garanti)
Objektiv (50mm f/1.8)	1 700 kr	Brukt / Nytt
Minnekort (64GB)	250 kr	Nytt
Kameraveske	350 kr	Nytt
Kortleser	150 kr	Nytt
TOTALT	Ca. 5 450 kr	

3 sparetips før du handler:

1. Kjøp fra butikkenes

bruktavdelinger: Da får du ofte 12 måneders garanti og angrerett, noe som fjerner risikoen ved å kjøpe brukt.

2. Dropp stativ og blits i starten:

Lær deg å kjenne kameraet og naturlig lys først. Du merker fort om du faktisk trenger et stativ etter noen måneder.

3. Gratis redigering: Du trenger ikke betale dyrt for Adobe Lightroom med en gang. Bruk gratisprogrammer som Darktable eller RawTherapee på PC/Mac, eller Snapseed på telefonen for å redigere bildene dine.

Hva er viktig å lære?

Noe av det viktigste i foto er lys. Lys påvirker hele følelsen i et bilde. Mykt lys fra et vindu eller fra sola på kvelden kan gjøre et bilde varmt og rolig, mens hardt lys kan skape sterke kontraster og dramatikk. Derfor er det viktig å lære seg å legge merke til hvor lyset kommer fra og hvordan det påvirker motivet.

Komposisjon handler om hvordan ting er plassert i bildet. En enkel regel mange bruker er «rule of thirds», hvor man deler bildet inn i ni ruter og plasserer motivet litt til siden i stedet for rett i midten. Dette gjør ofte bildet mer interessant og naturlig.

Perspektiv er også viktig. Bare ved å flytte seg litt eller prøve en annen vinkel kan man endre hele følelsen i et bilde. Bilder tatt nedenfra kan få mennesker til å virke sterke og store, mens bilder tatt ovenfra kan gi et roligere eller mer sårbart uttrykk.

Det er også viktig å tenke på fokus. Når vi tar et bilde, bør vi spørre oss selv hva vi ønsker at mennesker skal se først. Et godt bilde leder ofte blikket mot det viktigste.

Men kanskje det aller viktigste å lære er historiefortelling. Et godt bilde handler ikke bare om teknikk eller perfekte innstillinger. Det handler om stemning, mennesker, følelser og historier. Et bilde trenger ikke være perfekt for å bety noe.

Hva er video?

Video handler om å fortelle historier gjennom levende bilder. Der et fotografi fanger ett øyeblikk, kan video vise bevegelse, lyd, stemning og utvikling over tid. Gjennom video kan man dokumentere hendelser, dele vitnesbyrd, vise fellesskap og formidle budskap på en måte som ofte oppleves nær og ekte.

I kirke og ungdomsarbeid kan video brukes til å vise mennesker, historier og øyeblikk som betyr noe. Det kan være alt fra små hverdagsøyeblikk til store arrangementer, lovsang, intervjuer eller kreative fortellinger.

Trenger man profesjonelt utstyr?

Som vi snakket om tidligere i fotodelen, er ikke dyrt utstyr det viktigste. Det viktigste er historien man ønsker å fortelle og hvordan man bruker kreativiteten sin. Mange gode videoer filmes i dag med mobiltelefon. Derfor handler det først og fremst om å lære seg å bruke det man allerede har, i stedet for å fokusere på å ha det beste utstyret.

Hva er viktig å lære?

Mange av de samme prinsippene som gjelder for foto gjelder også for video. Lys, komposisjon og perspektiv er like viktige når man filmer. Forskjellen er at video også handler om bevegelse og hvordan ulike klipp fungerer sammen. Når man lager film, må man tenke på hvordan historien utvikler seg fra start til slutt.

Det er lurt å variere mellom brede bilder, nærbilder og detaljer. Dette gjør video mer interessant og hjelper publikum med å forstå historien. Stabilitet er også viktig. Små bevegelser kan gjøre at video føles urolig, så det hjelper å holde kameraet rolig eller bruke stativ når det er mulig.

Redigering

Redigering handler om å sette sammen historien. Gjennom klipping, musikk, lyd og tempo kan man påvirke hvordan videoen oppleves. Som i foto handler det ikke om å gjøre alt perfekt, men om å formidle noe ekte og meningsfullt.

TIPS TIL NYE FILMSKAPERE

Det viktigste er å begynne enkelt. Lag korte videoer, prøv ulike vinkler og øv på å fortelle små historier. Video handler, akkurat som foto, om å se mennesker, øyeblikk og historier rundt seg.

GDPR

GeneralDataProtection Regulation – på norsk kalt personvernforordningen. Det er EUs felles regelverk for personvern, innført i Norge gjennom personopplysningsloven av 2018. Regelverket sikrer alle innbyggere bedre kontroll over egne personopplysninger og stiller strenge krav til bedrifters og organisasjoners håndtering av data.

Hvorfor gjelder dette deg?

GDPR er noe av det viktigste vi må ta hensyn til når vi fotograferer eller filmer i kirken. Så det er lurt å forhøre seg med lederne i kirken eller på festivalen om hva de tenker om det, og hvilke retningslinjer de har satt.

HVA LOVEN SIER – ENKELT FORKLART

Personopplysningsloven (2018) gjennomfører GDPR i norsk rett. Den gjelder all behandling av personopplysninger.

Et bilde av en person er en personopplysning. Det betyr at å ta og publisere bilder av gjenkjennbare personer krever et behandlingsgrunnlag – vanligvis samtykke.

Barn under 15 år trenger samtykke fra foreldre eller foresatte for at man kan ta og bruke bilder av dem.

Retten til å bli slettet: Alle har rett til å kreve at bilder av dem slettes.

Enkle kjøreregler

Men det er noen enkle ting man kan tenke på. Vi tar ikke nærbilde av folk i tilbedelse, under forbønn eller når man tar nattverd. Dette er fordi det er en personlig handling som vi respekterer.

Vi spør om vi kan ta bilde av folk når de er i sosiale settinger – altså på vei inn, under kirkekaffen og lignende.

TA IKKE BILDE AV

Folk i tilbedelse, under forbønn eller ved nattverden

Barn uten samtykke fra foreldre – **aldri**.

Folk i sosiale settinger uten å spørre

TA GJERNE BILDE AV

De som er i tjeneste på scenen: lovsang, taler og møteleder.

Oversiktsbilder

Gruppebilder – gjerne med kjent kontekst

Inspirasjon

Så hva gjør vi om vi vil ha bilde av noen av de tingene vi ikke kan ta bilde av? Det man kan gjøre er å planlegge en fotoshoot – altså avtale med noen statister utenom møtetid. Det er noe man kan gjøre på de fleste områder som er litt vanskelig å ta under en gudstjeneste.

Forbilder er noe av det viktigste vi har – både som inspirasjon til det vi skal lage og til å bli bedre. Her er verden med sosiale medier og YouTube helt fantastisk.



Følg disse fotografene og filmskaperne

Noen gode forslag på folk å følge med på: Peter McKinnon, Andreas Hem, Blindt, Håkon Paulsen, Roxy Moure, Aleksandra Suchkova og Robin Bøe. Noen av dem finner du på YouTube – alle finner du på Instagram eller TikTok.

PINTEREST

Pinterest er en helt fantastisk hjelp. Der kan man finne inspirasjon til nesten hva som helst. Man kan også lage seg moodboards og mapper med inspirasjon som man kan dele med andre.

Inspirasjonskilder fra andre kunstformer

Inspirasjon trenger ikke bare komme fra foto og film. Andre kunstformer kan gi deg et helt nytt perspektiv:

ANDRE KUNSTFORMER

Maleri og illustrasjon – komposisjon, farge og lys

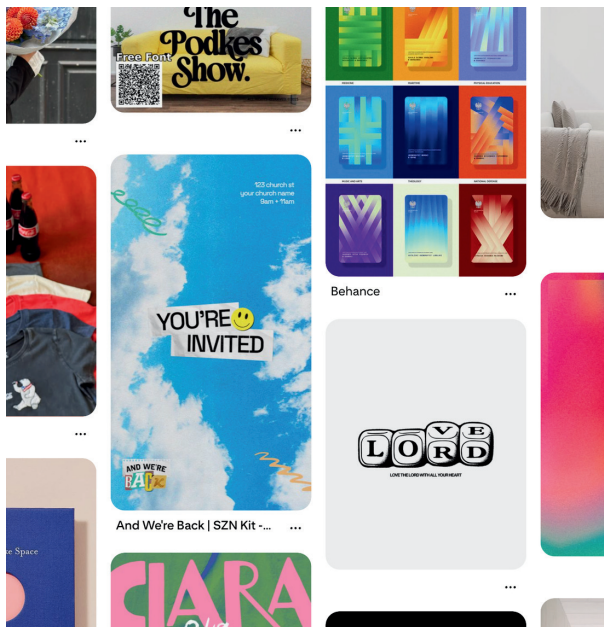
Musikkvideo – historiefortelling gjennom bilde og musikk

Grafisk design – typografi og visuell kommunikasjon

Teater og dans – bevegelse og romlig fortellerkunst

Arkitektur og rom – lys og rom som skaper følelser og stemninger

Tanken er at du må finne en kilde som gjør at du blir inspirert. Det kan være en tur i naturen, en utstilling, en konsert eller et galleri. Kreativitet lever i møtet med alt som omgir oss.



Praktisk oppgave

Du skal nå lage en Instagram-post som skal følge en talerserie, for eksempel med temaet Identitet.

OPPGAVE

Bruk alle de tingene vi har snakket om i foto og film med bruk av lys og utsnitt

Gjerne kombiner de to

Husk at på Instagram kan man lage karrusell på opptil 20 bilder og filmsnutter

Det er også mulig å bare gjøre en av delene

Sett en tidsramme på oppgaven og presenter den for hverandre.

Det er også lov å finne inspirasjon på Instagram, YouTube eller Pinterest.



EKSEMPEL PÅ INSTAGRAM-POST MED 8 BILDER
@bendikbruun



TA DEG TID TIL Å REFLEKTERE.

03

KAPITTEL — TEKNIKK





KAPITTEL 03

TEKNIKK

Lyd i gudstjenesten.

Teknikkens rolle er å legge til rette for møter mellom mennesker og Gud.

TIL KURSHOLDER

Kurset egner seg for alle – nye, erfarne og ledere. Fokuset handler om verdier og holdninger, ikke bare tekniske ferdigheter. Vær praktisk orientert og skap en atmosfære der det er lov til å gjøre feil. Inviter deltakerne til å dele sin bakgrunn og sine forventninger før undervisningen starter. Ved å legge tilrette for en praktisk møteplass er du som kursholder med på å skape en kultur hvor tjeneste og tilbedelse er i sentrum.

03 — TEKNIKK

Hva er teknisk tjeneste?

Teknisk tjeneste handler ikke først og fremst om å trykke på knapper og ha det gøy med teknologi – men om å *legge til rette for møter mellom mennesker og Gud*. Som teknikere hjelper vi menigheten med å delta i lovsangen, minimerer distraksjoner og gjør det lettere å forstå budskapet.

Teknisk tjeneste er en tjeneste – på lik linje med lovsangstjeneste, forbønnstjeneste og andre tjenester i kirken. Det er ikke en bakgrunnsfunksjon. Det er en aktiv og viktig del av gudstjenesten. En god tekniker er bevisst på hva som skjer i rommet og jobber aktivt for legge tilrette for møter mellom mennesker og Gud.

«Teknikere er ikke bare noen som bruker utstyr – de er fasilitatorer i gudstjenesten.»

Bli kjent i gruppa

Før vi går i gang med selve kurset, er det lurt å bruke litt tid på å bli kjent med hverandre, og få en oversikt over erfaring og forventninger i gruppa. Om det ikke er for mange deltagere, kan alle dele kort:

- Navn
- Hva man gjør innenfor teknikk
- Hvorfor man valgte å bli med
- Hva man håper å lære

Teologisk grunnlag

Gud bruker mennesker

I 2. Mosebok leser vi om byggingen av tabernakelet, der Gud utrunder folk med kreativitet og innsikt. Kunstnere, håndverkere og arbeidere blir fylt med visdom for å bygge Guds hus. Dette viser at praktiske og tekniske oppgaver ikke er noe som bare er «nødvendig» – de er en viktig del av Guds plan og av det Gud ønsker å utrette gjennom mennesker.

«Det er forskjellige nådegaver, men Ånden er den samme. Det er forskjellige tjenester, men Herren er den samme. Det er forskjellige kraftige virkninger, men Gud er den samme – han som virker alt i alle.»

1. KORINTER 12,4–6

«Dere er Kristi kropp, og hver av dere et lem på ham.»

1. KORINTER 12,27

Lyd, lys, skjerm og andre tekniske roller er ikke støttefunksjoner – de er *uttrykk for gaver og egenskaper Gud har gitt oss*. Menigheten er en kropp, og vi trenger alle lemmene for at den skal fungere. Det gjelder teknikerne like mye som talerne og lovsangerne.

TJENESTE-MINDSET

Støtte det som skjer på scenen

Legge til rette for andre

Gjøre det beste ut av det man har

«Den beste tekniske jobben er den ingen legger merke til.»

Kvalitet som tilbedelse

Å gjøre ting helhjertet med kvalitet og målrettet fokus er en form for tilbedelse. Selv om forholdene ikke alltid tillater det, streber man etter å gjøre det beste ut av situasjonen – som en del av tilbedelsen. Kvalitet handler ikke kun om perfeksjon, men også å gi det vi har av hjerte.

Teknikkens rolle i en samling

HØRBART

Talen høres tydelig. Lovsangen er lett å delta i for forsamlingen.

ATMOSFÆRE

Lys støtter stemningen i lovsang og forsamlingsøyeblikk.

NÅ UT

Streaming og flerkameraproduksjon til folk utenfor rommet.

Hva betyr dette i praksis

Man har lett for å tenke at utstyret er en så stor begrensning at man ikke har mulighet for forbedring. Dette er en veldig enkel felle å gå i, men ofte er det mange ting man kan jobbe med før man er nødt til å bruke tusenvis av kroner på oppgradering av utstyr. Det finnes et sitat som er: "A fool with a tool is still a fool". I det ligger det at til syvende og sist er det menneskene bak verktøyene som er avgjørende. Man kan ha de dyreste mikserne på markedet og den største LED-veggen, og ja, det er kult, men om menneskene bak utstyret ikke er hyggelige, motiverte, har riktig fokus og den kompetansen som trengs kommer man ikke langt. Derfor er det så viktig å bygge et team der verdiene er Jesus-sentrerte og oppbyggende som mennesker framfor å ha så stort fokus på selve verktøyene.



"A fool with a tool is still a fool."

Gruppeoppgaver

Diskuter

- Hva skjer i en samling der teknikken fungerer dårlig?
- Hvordan kan teknikk bidra til at mennesker møter Jesus?
- Når kan teknikk distrahere – og hva kan man gjøre for å forhindre det?

Problemløsning

Hva gjør man i disse scenarioene?

- Det er feedback i høyttalerne midt i lovsangen
- Talermikrofonen er tom for batteri
- Skjermen slutter å virke under sangtekstene
- Lovsangslederen begynner en uplanlagt sang uten at man har teksten
- En video spilles av, men det kommer ikke lyd

Alle på gruppa deler et scenario der ting har gått galt – og hva man lærte av det.

TJENESTE-MINDSET

- Hva betyr det at en god samling er der folk ikke tenker på teknikken?
- Lag én setning: «*En god tekniker er en som ...*»

Team & kommunikasjon

Eierskap og ansvarliggjøring

Om man tar ansvar for et område, skaper det automatisk *eierskap*. Med eierskap er det mye lettere å engasjere seg og ta selvstendige initiativ. Som leder bør man involvere medarbeiderne i å løse utfordringer – ikke ta alle beslutninger selv. Når folk får eierskap til oppgavene sine, vokser de, og teamet blir sterkere.

Relasjoner

Gode og solide relasjoner er noe som fort kan bli oversett, men som er veldig sentralt for et godt miljø og et samkjørt team. *For å se gaver og talenter i folk, må man først bygge en relasjon med dem.* Sett av tid til å bli kjent med menneskene i teamet – ikke bare som kolleger, men som mennesker.

Kommunikasjon

God kommunikasjon er ryggraden i et velfungerende teknisk team. Det er ikke nok å bare gjøre jobben sin – man må også kommunisere godt med resten av teamet og med de som leder samlingen.

En felles forståelse for hva som skal skje gjør at alle kan forberede seg riktig. Overraskelser er sjelden bra i en gudstjeneste – og de fleste overraskelser kan unngås med god kommunikasjon i forkant.

KOMMUNIKASJON

Ha en felles kjøreplan med oversikt over rekkefølgen på hva som skjer. Det bidrar til at mikrofoner har lyd når de skal, videoer spilles av til rett tid – og samlingen skjer sømløst. Kjøreplanen bør deles med hele teamet i god tid før samlingen.

OPPSUMMERT

- Finn en person som kan være teknisk leder
- Velg teamledere for lyd, lys og media
- Invester i opplæring – la folk prøve seg
- **Bedre mennesker = bedre produksjon**

Grunnleggende lyd

Lyd er i utgangspunktet kun vibrasjoner og bølger i luften som ørene våre oppfatter. Når noen snakker eller spiller et instrument, lager dette bølger i luften. Disse bølgene treffer trommehinnen vår og vi oversetter dem til lyd.

Jobben vår som lydtekniker er å *plukke opp* lyden, *behandle* den og *spille den av* igjen – slik at hele rommet hører det på en god måte.

Signalgangen – fra kilde til høyttaler

Signalgangen beskriver veien lyden tar fra lydkilden (f.eks. en sanger), helt frem til høyttaleren – og alt som skjer underveis:



Mikrofon / DI-boks

Mikrofonen fanger opp lydbølgene og gjør dem til et elektrisk signal. Noen instrumenter kobles direkte via en DI-boks (direct injection box).

Preamp og Gain

Signalet fra mikrofonen er svakt og må forsterkes. Gain styrer hvor høyt signalet forsterkes inn i mikseren – dette er det viktigste å sette riktig.

Lydmikser

Her behandles lyden: gain, EQ, kompressor, effekter og fader. Mikseren samler alle lydkilder og sender dem ut til høyttalerne.

Høyttaler

Gjør det elektriske signalet om til lydvibrasjoner igjen. En forsterkersteg (intern eller ekstern) driver høyttaleren.

Analogt signal

Et elektrisk signal som følger lydbølgenes form kontinuerlig. Dette er signalet fra en mikrofon gjennom en XLR-kabel.

Digitalt signal

En digitalisert versjon av det analoge signalet. Lyden deles opp i veldig hyppige målinger og lagres som data. Brukes i digitale mikserne og for tilkobling til datamaskin.

Gain, EQ og Feedback

GAIN

Styrer hvor sterkt signalet kommer inn i mikseren. Sett gain riktig først – alt annet bygger på dette. Start alltid med å justere gain mens lydkilden spiller så høyt den faktisk vil gjøre under samlingen.

FADER (VOLUM)

Styrer nivået signalet sendes ut av mikseren. Gain og fader er ikke det samme – gain er inngangen, fader er utgangen.

VIKTIG OM GAIN OG CLIPPING

Om gain er for høy kan det føre til clipping – skurrete lyd. Nivået skal ligge trygt i det grønne området på meteret og av og til komme opp til det gule – men ikke slå hardt inn i rødt.

Start alltid med å justere gain mens lydkilden spiller så høyt den faktisk kommer til å gjøre. Om man ikke gjør dette, kan det føre til at nivået blir mye høyere enn forventet senere, og i verste fall kan det clippe. Clipping er det som skjer når nivået går over det høyeste mikseren takler. Når dette skjer, vil lyden bli skurrete og miste klarheten. En god regel er at nivået skal ligge trygt i det grønne området på meteret og av og til komme opp til det gule, men ikke slå hardt opp i rødt. Husk også at mikserne kan vise nivå på ulike måter: på noen systemer betyr "0 dB" at du fortsatt har god margin igjen før det clipper. For eksempel kan det være rundt 16 dB ekstra over dette punktet. I andre mikserne er derimot "0 dB" der signalet clipper og blir skurrete. Derfor er det viktig å bli kjent med akkurat din mikser og ikke bare stole blindt på tallene. Om man er usikker, tenk enkelt: få et stabilt signal med litt "luft" igjen på meteret, så har man et godt grunnlag for resten av miksen.

EQ og Feedback

EQ – Equalization

EQ er et verktøy for å justere balansen mellom ulike frekvenser i lyden. Frekvens måles i hertz (Hz) – et menneske med perfekt hørsel kan høre fra 20–20 000 Hz.

Område	Hz	Karakter
Bass	60–250 Hz	Tyngde og varme
Mellomtone	250 Hz–2 kHz	Vokal og instrumenter – tydelighet
Diskant	2–20 kHz	Klarhet, luft og detaljer

GOD VANE

En god vane er å kutte problemfrekvenser fremfor å bare skru opp noe. Kutt først – boost etterpå om nødvendig. Dette gir en renere lyd.

Feedback

Feedback skjer når lyden ut fra en høyttaler kommer inn igjen i en mikrofon og lager en evig loop. Det høres ut som pipe-lyder, uling eller dyp buldring.

VANLIGE ÅRSAKER

- Mikrofonen er for nærme høyttaleren
- Volumet er for høyt
- Gain er satt for høyt
- Lyden reflekteres i rommet mot mikrofonen

Løsning: Kutt problemfrekvensen i EQ, senk gain, flytt mikrofon bak høyttalerne, be vokalisten holde mikrofonen nærme munnen.

EQ-ØVELSE

Spill av en stemme eller sang. Be deltakerne fjerne all bass – og deretter all diskant. Hva skjer med lyden? Finn en frekvens som låter «stygt» og fjern den. Fokus på forståelse av hvordan ulike frekvenser høres ut.

EQ i praksis og kompresjon

Frekvenstabellen– i detalj

Område	Hz	Karakter	Tips
Sub-bass	20–60	Dype rumler	Kutt på talermikrofon
Bass	60–250	Tyngde og varme	Boost forsiktig på bass
Low-mid	250–800	Fylde, muddertone	Kutt litt for klarhet
Mid	800–2k	Vokalintelligens	Boost for tydelighet
High-mid	2–8k	Nærvær, skarphet	Feedback-sone – vær forsiktig
Diskant	8–20k	Luft og glans	Boost forsiktig på cymbaler

FREKVENSFORSTÅELSE

Alle lyder og lydkilder låter forskjellig og har hver sin plass i frekvensspekteret. Når flere instrumenter og andre lydkilder spiller samtidig, kan de "konkurrere" om plass i de samme frekvensområdene. Jobben til lydteknikeren er derfor å sørge for at alle lydkildene får sin plass i miksen slik at lydbildet blir tydelig og balansert.

KOMPRESJON

Kompresjon jevner ut forskjeller mellom lave og høye partier i et lydsignal. Det gir en mer stabil og konsistent lyd. Brukes ofte på vokal, trommer og bass. Viktige parametere: Threshold (når kompresjonen slår inn), Ratio (hvor mye den komprimerer), Attack (hvor raskt) og Release (hvor lenge).

REVERB OG DELAY

Reverb gir romfølelse og fylde. Delay gir ekko og dybde. Begge brukes for å gjøre en tørr innspilling eller live-lyd mer levende. *Bruk varsomt* – for mye gjør miksen rotete og uklar.

AKTIVITET – KOMPRESJON OG DYNAMIKK

Sett opp en vokal med og uten kompresjon. Synger noen i gruppen, eller bruk en innspilling. Sammenlign lyden med og uten kompresjon. Diskuter: hva endret seg? Hva ble bedre og hva ble dårligere?

EQ i praksis og kompresjon

Kompresjon (dynamikk)

Kompresjon brukes for å jevne ut forskjeller mellom lave og høye partier fra lydkilden. Dette gjør at lydkilden oppleves mer stabil og kontrollert. På de fleste kompressorer finner man ulike kontroller som bestemmer hvordan den skal oppføre seg. De vanligste kontrollene er threshold, ratio, attack, release og makeup-gain.

Threshold bestemmer ved hvilket lydnivå, altså når kompressoren begynner å jobbe. Når signalet går over dette nivået, vil kompressoren redusere volumet.

Ratio bestemmer hvor mye signalet komprimeres. Et ratio på 4:1 betyr at man får $\frac{1}{4}$ av lydnivået man sender inn ut igjen av kompressoren. Dette gjelder altså når nivået inn er over thresholdet, slik at kompressoren jobber. Om man er usikker på hvilket ratio man bør velge, er 4:1 et godt sted å starte.

- 2:1 = mild kompresjon
- 6:1 = tydelig kompresjon
- Høyere ratio = kraftigere komprimering av lyden

Attack bestemmer hvor raskt kompressoren reagerer etter at signalet går over threshold. Rask attack kan kontrollere harde og raske topper på lyden, som f.eks. trommer, men det kan også gjøre lyden livløs om brukt feil. Langsom attack slipper gjennom mer attack og punch før kompressoren begynner å kutte.

Release bestemmer hvor raskt kompressoren slutter å jobbe etter at signalet går under threshold igjen. Kort release kan gi mer energi, mens lang release kan gi en jevnere lyd

I praksis brukes kompressor ofte på vokal for jevnere nivå, på trommer for mer punch, eller på bass for stabilitet i lydnivået. Man kan også bruke en kompressor med lav ratio på hele miksen for å "lime sammen" lydbildet.

For mye kompresjon kan gjøre lyden flat og livløs, så små justeringer er ofte best. Men igjen er det hvordan det høres ut som har noe å si, så det er viktig å høre etter endringen den gjør framfor å kun følge teorien.

EQ i praksis og kompresjon

Effekter

Når man begynner å forstå gain, EQ og kompresjon, kommer man til et punkt hvor miksen teknisk sett fungerer, men fortsatt kan oppleves litt “flat” eller unaturlig. Det er her effekter kommer inn. Effekter brukes for å skape romfølelse, liv, dybde og stemning i miksen. De kan få en vokal til å føles nær og intim, eller stor og svevende. De kan gjøre at instrumenter låter bedre sammen, og bidra til at miksen føles mer levende og musikalsk.

Samtidig er effekter noe av det letteste å overdrive. Mange nye lydteknikere opplever at det er fristende å bruke mye klang og delay fordi det høres spennende ut når man sitter alene og lytter. Problemet er at når hele bandet spiller sammen, kan for mye effekt gjøre miksen uklar og rotete. Derfor handler god bruk av effekter ofte om balanse, som med mye annet også.

Reverb

Reverb, også kalt klang eller romklang, simulerer hvordan lyd oppfører seg i et rom. Når noen synger eller spiller i et rom, vil lyden reflekteres i vegger, tak og gulv. Dette skaper en naturlig etterklang. Reverb prøver å gjenskape denne følelsen digitalt.

Litt reverb kan gjøre at en vokal høres mer naturlig og behagelig ut i miksen. Mer reverb kan gi en større og mer atmosfærisk lyd, men for mye klang kan også gjøre miksen uklar og vanskelig å forstå. Dette er spesielt viktig i lovsang og andre settinger hvor teksten må komme tydelig fram.

Delay

Delay, eller ekko, gjentar signalet etter en viss tid. Dette kan brukes for å gi mer fylde og størrelse til vokal eller instrumenter. Delay kan ofte gjøre at en vokal føles større uten at den mister tydelighet på samme måte som mye reverb kan gjøre. Hvis delayet følger tempoet i sangen, kan det også bidra rytmisk og fylle ut miksen på en musikalsk måte. Som med andre effekter handler det om balanse. For mye delay kan fort bli distraherende og rotete, så en balanse er viktig. Det er også flere tilfeller der man kommer unna med å ikke bruke delay i det hele tatt, så man må selv ta en vurdering på om det bidrar positivt til miksen.

EQ i praksis og kompresjon

Hvordan lage et balansert lydbilde

Målet med en miks er at alle instrumentene skal høres tydelig uten å kjempe mot hverandre. Måten man kan gjøre dette på, er å for eksempel bruke EQ til å gi instrumentene ulike frekvensområder, eller å justere volumene av lydkildene. Om et instrument tar for mye plass, kan det oppleves forstyrrende, eller så kan det gjøre at vokalen forsvinner i miksen.

I de fleste settinger er vokalen det viktigste man bør fokusere på. Det er fordi teksten er en viktig del av musikken som skal kunne oppfattes. Spesielt i lovsang-kontekst er teksten en veldig stor del av tilbedelsen. Så om man skal fokusere på å få til én ting, er det å sikre at vokalen kan oppfattes tydelig. Deretter kommer ofte trommer og rytmiske elementer som driver musikken framover og holder rytmen i sangen.

Aktivitet

- Bygge en miks.
- Start med en vokal, bruk EQ og kompressor til man er fornøyd.
- Gå gjennom hvert instrument og legg dem til en etter en.
- Juster nivåer, kompressor, EQ og hør hvordan disse verktøyene påvirker helheten av miksen.
- Legg til klang, delay og evt. andre effekter og hør hvordan dette påvirker miksen.

Støtte lovsangsteamet i den musikalske dynamikken

En viktig del av det å være lydtekniker i lovsang handler ikke bare om teknikk, men om å støtte det som skjer musikalsk og atmosfæremessig. Lovsang har ofte store variasjoner i energi og intensitet. Noen deler er rolige og intime, mens andre bygger seg store og kraftfulle. Som lydtekniker må man derfor følge denne dynamikken og hjelpe musikken med å bevege seg naturlig.

Det betyr blant annet at man ikke bør starte miksen for stort med én gang. Hvis alt allerede er veldig høyt og massivt fra starten av, finnes det lite rom for å bygge videre. Dynamikk handler mye om kontrast. De rolige partiene må få være rolige for at de store delene skal oppleves store.

Dette gjelder også hvordan man bruker effekter, komprimering og volum. I rolige partier kan man ofte la vokalen være mer nær og tydelig, mens man i større partier kan åpne opp miksen mer med effekter og bredde. Målet er hele tiden å støtte det som skjer i sangen, ikke å kjempe mot det. Som lydtekniker er det derfor viktig å lytte til hva bandet prøver å formidle, og la miksen hjelpe med dette.

Konsert-lyd vs lovsang-lyd

Det er stor forskjell på å mikse en vanlig konsert og å mikse lovsang, selv om mange av verktøyene er de samme. I en konsert er målet ofte å skape mest mulig energi, trykk og opplevelse. Man ønsker gjerne stor trommelyd, mye bass og en miks som føles massiv og imponerende.

I lovsang er målet ofte annerledes. Her handler det mer om å støtte lovprisningen fra forsamlingen og sørge for at ingenting i lydbildet blir distraherende. Det betyr ikke dermed at lovsang skal låte lite eller kjedelig, eller at man ikke kan ha en miks med mye trøkk, men at tydelighet og balanse ofte er viktigere enn ren kraft.

For eksempel kan veldig tung sub-bass fungere bra på en konsert, men bli for dominerende i en lovsangssammenheng. På samme måte kan høye gitarer eller veldig aggressive cymbaler gjøre det vanskelig å høre teksten tydelig. I lovsang er vokalen og teksten som regel det viktigste elementet i miksen, fordi mennesker naturlig lytter etter stemmen først.

Det betyr også at lydnivå må vurderes litt annerledes. I en konsert forventer folk ofte høy energi og høyt lydtrykk. I lovsang skal folk kunne være i rommet over lengre tid uten å bli slitne av lyden. Derfor blir balanse, kontroll og tydelighet ekstra viktig her.

“Less is more”

Når man interesserer seg for lydteknikk er det lett å tenke at flere plugins, mer EQ og mer prosessering automatisk betyr bedre lyd. Mange opplever at de vil bruke alle verktøyene de har tilgjengelig fordi det føles profesjonelt. Problemet er at for mye prosessering fort kan gjøre miksen unaturlig, uklar eller vanskelig å kontrollere.

Ofte løses problemer bedre gjennom enkle ting. Hvis vokalen er uklar, trenger man kanskje ikke masse EQ. Kanskje keyboardet eller gitarene bare tar for mye plass i samme frekvensområde. Hvis trommene oppleves harde og aggressive, kan det være at overheadene bare er for høye. Hvis miksen føles rotete, hjelper det ofte mer å fjerne ting enn å legge til flere effekter og prosessorer.

Mange erfarne lydteknikere jobber derfor ganske enkelt. De gjør små, målrettede justeringer i stedet for store dramatiske endringer. Et godt prinsipp er at man bør vite hvorfor man gjør en justering før man gjør den. Målet er ikke å bruke flest mulig verktøy, men å få miksen til å fungere så naturlig og tydelig som mulig, så derfor er det viktig å fokusere på intensjonalitet fremfor mest mulig prosessering.

Fokuser på lydkilden

På et profesjonelt nivå er dette kanskje et av de viktigste prinsippene å forstå: den beste løsningen er nesten alltid å forbedre lydkilden før man begynner å prosessere. Mange teknikere prøver å løse problemer med EQ, kompresjon og plugins når problemet egentlig ligger i selve kilden. Typiske problemer kan være dårlig stemming på trommer, for høyt gitaramp-volum, dårlig mikrofonplassering, for høy scenelyd, eller en vokalist som ikke holder mikrofonen stødig eller nærme nok.

Det er nesten alltid bedre å løse et problem ved kilden enn å prøve å “redde” det i mikseren senere. Hvis vokalen mangler tydelighet, kan mikrofonteknikk og scenenivå være viktigere enn plugins, eller hvis trommene ringer for mye i low-mid området, kan stemming og demping være mer effektivt enn mye prosessering. Prosessering skal forbedre en allerede god lydkilde, ikke fungere som en utvei fra dårlige forutsetninger. I noen de tilfellene man ikke kan endre på lydkilden, må man bare gjøre det beste ut av det man har, og da er prosessering en god utvei.

Hvordan ha en effektiv lydsjekk

En effektiv lydsjekk handler om struktur, tempo og kommunikasjon. Målet er å få kontroll raskt og effektivt uten å skape stress på scenen. Først bør alle instrumenter og signaler sjekkes individuelt. Musikerne spiller én og én mens teknikeren setter gain og kontrollerer signal, støy og generell kvalitet på kilden. Dette er også tidspunktet for å oppdage problemer med kabler, mikrofonplassering eller scenelyd.

Når gain staging er ferdig, og alle signaler er stabile, kan man begynne med monitorer. Hvis monitorer styres fra FOH, er en effektiv metode at man på forhånd setter en standard miks for hva man forventer at de i bandet ønsker. Deretter kan ett og ett instrument spille mens hver musiker gir tydelige tegn opp eller ned for hva de trenger mer eller mindre av i lyttingen sin, for eksempel ved å peke opp eller ned. Dette gjør prosessen raskere og mer flytende enn å stoppe opp for hver justering. Senere i lydsjekken etter bandet har spilt litt kan musikerne komme med tilbakemeldinger og justeringer underveis.

NIVÅ 3 — AVANSERT

Etter dette bygges ut-miksen gradvis. Her bør man fokusere først på balanse og energi før man begynner med detaljer. Det er viktig å ikke bruke for mye tid på småting før hele bandet spiller sammen, siden mange problemer først viser seg i den fulle miksen.

En god lydsjekk handler også mye om observasjon:

- Hvordan spiller bandet faktisk sammen?
- Hvem driver dynamikken?
- Hvilke instrumenter fyller mest i rommet?
- Hvilke frekvenser bygger seg opp i rommet?
- Hvor oppstår risiko for feedback?

Målet er ikke først og fremst å lage en “perfekt” miks under lydsjekk, men å bygge et solid grunnlag som gjør det mulig å jobbe musikalsk og dynamisk under selve møtet. Samtidig er det viktig at bandet får den lyttingen de ønsker, slik at det ikke blir en distraksjon i tilbedelsen.

Lydnivå

På et avansert nivå handler lydnivå om langt mer enn bare hvor høyt det er målt i dB. Det handler om hvordan miksen faktisk oppleves i rommet. To mikser kan ha nesten identisk målt lydnivå, men føles totalt forskjellige for publikum. En skarp og aggressiv miks vil ofte oppleves mye høyere og mer slitsom enn en balansert miks, selv om måleren viser samme tall. Derfor er det viktig å forstå forskjellen mellom måling og opplevelse. Lydmåling er et veldig nyttig verktøy, men det er fortsatt bare et verktøy. Ørene må alltid være det viktigste referansepunktet.

Når man måler lydnivå brukes ofte både dBA og dBC. Forskjellen handler om hvordan måleren vektet frekvensene.

dBA er tilpasset hvordan menneskelig hørsel oppfatter lyd ved moderate nivåer. Denne målingen vektet ned mye av den dype bassen og den aller høyeste diskanten, fordi ørene våre er mindre følsomme for disse områdene. Derfor brukes dBA ofte som standard når man vurderer opplevd lydnivå og belastning over tid.

dBC er derimot mye flatere og tar med langt mer av sub og low-end. Denne målingen gir derfor et bedre bilde av hvor mye fysisk energi som faktisk er i systemet, spesielt i bunnen av frekvensspekteret. To mikser kan ha samme dBA-nivå, men veldig forskjellig dBC-nivå dersom den ene har betydelig mer sub.

Dette er viktig fordi publikum ofte reagerer mer på hvordan miksen oppleves fysisk enn på selve tallet på måleren. En miks med ukontrollert low-end eller aggressiv øvre mellomtone kan oppleves tung og slitsom selv om dBA-nivået teknisk sett er innenfor et " greit " område.

Derfor er det lurt å bruke lydmåling først og fremst som et referanseverktøy. Hvis man vet at et rom og en menighet vanligvis fungerer bra rundt et bestemt nivå, kan målinger hjelpe med å holde mer konsistent volum fra gang til gang. Det gjør det lettere å unngå at nivået gradvis kryper oppover gjennom møtet eller konserten.

Samtidig må man være forsiktig med å bli for fokusert på tallene alene. En miks som måler "riktig" kan fortsatt låte dårlig. Hvis vokalen er skarp, cymbalene for aggressive eller low-miden bygger seg opp i rommet, kan folk ofte oppleve miksen som høyere og mer slitsom enn måleren tilsier.

Derfor er det viktig å bruke både måling og lytting samtidig. Målingen gir objektiv informasjon om nivå og konsistens, mens å høre avgjør hvordan miksen faktisk oppleves i rommet. Målet er ikke nødvendigvis lavest mulig nivå, men en miks som føles naturlig, tydelig og behagelig over tid, samtidig som den fortsatt har energi og dynamikk.

Hvordan håndtere klager på lydnivå fra forsamlingen

Klager på lydnivå kommer nesten alltid til å skje fra tid til annen, fordi lydopplevelse er veldig subjektivt. Det som oppleves behagelig og energisk for én person kan oppleves for høyt eller slitsomt for en annen, avhengig av hvor de sitter i rommet, hva de er vant med, og hvordan de er påvirket av akustikken der de står.

Når noen sier at det er "for høyt", er det viktig å ikke reagere automatisk ved å bare skru ned masteren. Først bør man prøve å forstå hva som faktisk oppleves ubehagelig. Når noen klager på lyd, er det viktig å være rolig og ikke gå i forsvar. Hør på hva de sier, si at du skal se på det, og ikke diskuter teknikk der og da. Noter heller tilbakemeldingen og vurder det i sammenheng med resten av rommet før du eventuelt justerer noe. Ofte handler det ikke om totalt volum, men om frekvensbalanse eller energi i miksen. Skarp diskant, aggressive cymbaler, uklar vokal eller for mye bass kan gi en opplevelse av at lyden er høyere enn den egentlig er.

Det er også viktig å ta tilbakemeldinger seriøst uten å overreagere på enkelthendelser. Én kommentar fra én person sier sjelden alt om hvordan rommet opplever lyden. Derfor er det viktig å heller se etter mønstre over tid og i rommet som helhet, enn å gjøre store endringer basert på ett øyeblikk. Plassering i rommet spiller også en stor rolle. FOH-posisjon gir bare ett perspektiv, og enkelte områder i rommet kan ha mye mer bass eller skarphet enn andre. Derfor er det nyttig å bevege seg litt rundt når det er mulig, og ikke stole blindt på én lyttestilling.

Til slutt handler dette om balanse mellom teknisk kontroll og menneskelig vurdering. Målinger og erfaring er viktig, men opplevelsen til forsamlingen er det som faktisk avgjør om miksen fungerer. Målet er ikke å unngå alle klager, men å sikre en lyd som oppleves trygg, tydelig og behagelig for flest mulig over tid.

Aktiviteter

-Gi deltakerne en ferdig miks eller en live situasjon med et bevisst problem (f.eks. vokal som forsvinner i refreng, eller miks som oppleves "grumsete" i rommet). De må identifisere årsak og foreslå løsning.

-Start med en miks som allerede fungerer ganske bra. Deltakerne får kun lov til å gjøre et begrenset antall endringer (for eksempel tre justeringer totalt). De må forklare hva de velger å gjøre og hvorfor.

-Spill en sang eller avspill en multitrack der energien endrer seg tydelig. Deltakerne skal gjøre små justeringer underveis i miksen for å følge dynamikken (vokal rides, rom, nivå på instrumenter). Målet er å lære å mikse aktivt gjennom en hel låt, ikke statisk.

-La deltakerne bevege seg i rommet mens miksen eller annen musikk spiller, og notere hvordan opplevelsen endrer seg ulike steder. Deretter diskuteres hva som er reelle problemer i miksen vs romeffekt, og fokuser på å forstå hva rommet gjør med lyden.

Dynamikk, lovsang-lyd og lydsjekk

PRIORITERING I MIKSEN

- 1. Vokal – tekstene er stor del av tilbedelsen
- 2. Trommer og rytme – driver musikken fremover
- 3. Resten – gir plass via EQ og volum

| "Less is more."

I lovsang er tydelighet og balanse viktigere enn kraft. Start ikke miksen for stort – *dynamikk handler om kontrast*. De rolige partiene må få være rolige for at de store delene skal oppleves store. Et band som spiller rolig kan alltid bygge opp – men et band som starter på topp har ingen vei å gå.

LYDSJEKK-RÅD

- Start med trommer – sett fundamentet
- Legg til bass og sjekk at de jobber godt sammen
- Legg inn gitar og keys ett om gangen
- Vokal til slutt – la den ligge på topp av miksen
- Sjekk monitormiksen – at musikerne hører seg selv godt
- Gå ut i rommet og lytt fra ulike posisjoner

FOKUS PÅ KILDEN

Det er nesten alltid bedre å løse et problem ved kilden enn å «redde» det i mikseren. Prosessering skal forbedre en allerede god lydkilde – ikke dekke over et problem.

AKTIVITET — DYNAMIKK I PRAKSIS

Spill gjennom en lovsangssang med fullt band. Øv på å bygge opp dynamikk: start stille på vers, bygg til refreng, ha et rolig bro og eksplosivt siste refreng. Diskuter i etterkant: hvor mye endret opplevelsen seg med dynamikken?

04

KAPITTEL — DANS





KAPITTEL 04

DANS

Dans er tilbedelse med hele kroppen.

Utforsk dans som kreativt uttrykk,
teologisk grunnlag og praktisk tjeneste i kirken.

Dans som tjeneste og tilbedelse

Dans er en kunstform der kroppen er hovedinstrumentet. Gjennom bevegelse kan vi uttrykke det ord ikke alltid kan formidle. Dans gir rom for kreativitet og fellesskap, og åpner for at alle kan delta – uansett erfaring eller bakgrunn.

I dette ressursarket finner du alt du trenger for å lede en danseklasse: fra idé og musikkvalg til øving og den siste gruppeklemmen etter en vellykket dans. Målet er å gi deg som leder trygghet og inspirasjon til å bruke dans i menighetslivet, og å oppleve betydningen av hva dans er og kan være.

Hvorfor dans?

Dans handler om mye mer enn bare bevegelse – det er en måte å bygge sterke relasjoner og skape et trygt og støttende fellesskap på. Når vi danser sammen, jobber vi mot et felles mål og deler både mestring og utfordringer. I en danseklasse blir man raskt godt kjent fordi man er fysisk og kreativ sammen, og alle får muligheten til å lære, prøve, feile og lykkes – side om side. Det kan føles sårbart å danse, for ofte må vi våge oss ut på ukjent grunn og prøve på nytt før vi mestrer noe. Derfor er det viktig at du som leder skaper et rom preget av trygghet og støtte, hvor alle heier på hverandre og tør å være seg selv. Da vokser fellesskapet, og alle føler seg inkludert.

I en menighet kan dans ha mange roller. For noen er det en form for tilbedelse, for andre en sosial aktivitet eller en mulighet til å bruke egne talenter i tjeneste for fellesskapet. Uansett uttrykk eller stil kan dans bidra til å styrke samholdet, gi rom for kreativ utfoldelse og gjøre gudstjenestene mer levende og inkluderende.

Ulike uttrykk for dans i kreativ tjeneste

Lovsangsdans – bevegelse som støtter og løfter lovsangens innhold

Koreografertdans – planlagt fremstilling til sang eller musikk

Spontan dans – organisk, fri bevegelse i respons på Guds nærvær

Flagg og bånd – bruk av rekvisitter som utvidelse av bevegelsesuttrykket

Dramatisk dans – dans som forteller en historie eller illustrerer en preken

«La dem prise hans navn med dans, spille for ham med tromme og lyre!»

SALME 149,3

Dansehistorien i kirken

Dans har hatt ulike roller i kirkehistorien. I urkirken og middelalderen var dans noen ganger en naturlig del av feiringer og høytider, ofte knyttet til fest og tilbedelse. Senere, særlig i enkelte kirkesamfunn, ble dans i perioder sett på som upassende eller til og med syndig – gjerne på grunn av frykt for verdsliggjøring, umoral eller endringer i samfunnsforståelsen.

I dag ser vi en ny åpenhet for kreative uttrykk i kirken. Mange menigheter gir nå rom for dans både i lovsang og i gudstjenester, og stadig flere anerkjenner dans som en verdifull måte å uttrykke seg på. Dette gir flere muligheter til å bidra med sine gaver og finne sin plass i kirken.

Hva sier Bibelen om dans?

Bibelen nevner dans flere steder, både i positive og advarende sammenhenger. På den ene siden ser vi dans brukt i glede og tilbedelse, for eksempel når David danser for Herren (2. Sam 6,14) og når salmisten oppfordrer til å prise Gud med dans (Salme 150,4). Dans kan være en måte å feire Guds godhet og vise takknemlighet på.

Ifølge 1 Kor 12,4-7 lærer vi at det finnes forskjellige nådegaver, og at Ånden gir hver enkelt noe som kan brukes til det gode. Noen har gaver innen musikk, ledelse og undervisning, mens andre har fått kreativitet og evne til å uttrykke seg gjennom dans. Å bruke gavene våre i tjeneste for Gud viser ungdom at alle talenter har verdi i Guds rike, og bygger et rikere fellesskap der flere kan finne sin plass. Ingen gave er for liten eller uviktig. Samtidig advarer Bibelen mot dans brukt i feil sammenheng, som ved avgudsdyrkelse eller umoral (2. Mos 32, fortellingen om gullkalven). Her handler det om motivasjon og hensikt. Vi danser for å ære Gud og bygge hverandre opp.

I kirkesammenheng skiller vi ofte mellom to hovedretninger for dans: lovdans og scenisk dans:

Lovdans

- Bevegelsene er improviserte, der du som danser lar kroppen lede og uttrykke det som skjer i øyeblikket.
- Det kan også være innøvd dans, der ofte brukes flagg, slør eller bannere for å forsterke uttrykket.
- Fokuset er på tilbedelse og bønn, der dansen blir en visuell bønn.

Scenisk dans

- Dette er koreografi som øves inn på forhånd
- Materialet tilpasses gruppen – enten det er barn, ungdom eller voksne.
- Her vektlegges samspill, kvalitet og uttrykk, og dansen brukes til å formidle et budskap til menigheten.

Uansett stil, lovdans eller scenisk, så handler det om å bruke det vi har fått til ære for Gud. Dansen gir oss mulighet til å formidle glede, sårbarhet, styrke og tilbedelse, og gir rom for både personlig uttrykk og sterkt fellesskap. Jeg vokste opp i en kirke der vi sang og danset om hverandre, og det var nettopp gjennom dansen at jeg først fant min plass i fellesskapet. Derfor ønsker jeg at dans skal bli en selvfølge og en verdsatt del av kirka

Det er helt ok å trene hardt og virkelig legge alt ned i det. I dansesalen skal det være rom for å pushe seg selv, prøve på nytt, terpe detaljer og våge å strekke seg litt lenger. Nettopp gjennom målrettet innsats og øving vokser vi – både som gruppe og som enkeltpersoner. Jo mer vi øver, jo tryggere blir vi, og jo friere kan vi formidle det vi har på hjertet. Når vi legger ned tid, arbeid og kjærlighet, gir Gud noe å bruke – og da kan dansen gå rett til hjertene på dem som ser og lytter.

«Alt dere gjør, gjør det helhjertet, som for Herren og ikke for mennesker. For dere vet at dere skal få arven som lønn av Herren. Tjen Herren Kristus!» (Kol 3,23–24)

Min bakgrunn er i scenisk dans, der jeg har drevet mye med jazzdans, og det preger eksemplene og oppbyggingen i dette opplegget. Men prinsippene gjelder uansett stil – så bruk dette som inspirasjon og verktøy til å sette i gang med din egen dansegruppe i din kirke.

Praktisk

Okeii; se for deg at du skal undervise en gruppe som skal framføre et nummer på storsøndag i din kirke. Hvordan går du fram?

Her kommer en enkel fremgangsmåte!

1. Konsept og koreografering: Hva skal ungdommene danse?

- Finn først en låt du blir inspirert av og som passer teamet for gudstjenesten eller stilen du ønsker at ungdommene skal danse til. Velg musikk med innhold og et uttrykk som passer til både dansestilen og kirkens rammer. Til jazz- og moderne dans fungerer både lovsanger, kristen pop og instrumental musikk godt. Noen konkrete forslag kan være: «Way Maker» av Sinach (eller Leeland), «Oceans» av Hillsong United eller «Raise a Hallelujah» av Bethel Music. For moderne dans kan også instrumentale spor, som «Instrumental Worship» av Bethel Music, brukes. For hiphop og urbane stiler kan du velge kristen urban musikk eller rytmiske lovsanger, for eksempel «Coming In Hot» av Andy Mineo & Lecrae, «Blessings» av Chance the Rapper eller «Fuego» av Capital Kings. Se gjerne etter inspirasjon på nettet for å finne kule formasjoner, trinn eller lignende!

2. Samle ungdommer; lag en gruppe der du forklarer konseptet og gir informasjon.

- En ideell gruppestørrelse er 6-12 deltakere. Det gir god dynamikk og gjør det lettere å følge opp hver enkelt, samtidig som det er nok folk til å skape spennende formasjoner og fellesskap på gulvet.
- Skriv datoer for alle øvelser, oppmøtetid på dagen de skal opptre, kostymer osv. Desto mer de vet av info før de sier ja desto mer forutsigbart blir det for både dem og deg. Sett hele øvelsesplanen før du begynner å undervise. Da vet du hvor mye du må lære bort fra gang til gang, og det blir lettere for elevene å forholde seg til. 3 øvelser før en opptreden = 2 øvelser til å lære nummeret, pluss 1 øvelse til å repetere og fokusere på uttrykket/formidlingen.

3. **Trening.** Tilpass øvelser, koreografi og tempo etter gruppens alder og erfaring. For barn kan det være lurt å bruke lekbaserte øvelser og enkle bevegelser, mens ungdom gjerne kan utfordres med mer avansert teknikk og uttrykk. Voksne setter ofte pris på tydelige instruksjoner og rom for å utforske egne uttrykk. Vær fleksibel – juster rytme, vanskelighetsgrad og musikktempo etter gruppens behov. Husk at mestringsfølelse bygger motivasjon!

Hvordan bygge opp en trening:

Her er det viktig å tilpasse ut fra gruppe, nivå og hva øvelsen er til. Her kommer en generell, typisk oppbygning. Dette er en skisse som du selv må tilpasse og hente ut det som er relevant for deg og din gruppe ut fra dansen dere skal øve inn .

- **Hei og hallo (5 min)**

- Hei og velkommen. En setning om gangen om hvordan det går i en sirkel. Be for øvelsen. Her kan du gjerne trekke fram noe tekst og bibelvers fra dette ressursarket, så blir det en liten andakt på 2-3 minutter før dere går i gang. Oppvarming (ca 10 min)

- **Fokus på kjernemuskulatur**

- Vekke kroppen: repeterende oppvarming for å gjøre hovedmusklene varme.
- Lett strekk innom alle muskler, men ikke tøy for hardt, siden musklene skal i jobb.

- **Teknikk (15 min)**

- 12 min øvelser i senter. Eks:
- Fotøvelse
- Plie
- Battementer
- Pirouetter
- Over gulvet
- Grunntrinn
- Turns
- Hopp
- Kombinasjon av disse



- **Koreo (45 min)**

- Jobb videre med koreografien, enten for gøy eller til opptreden.

- **Tøy (5 min)**

- Tøy de muskelgruppene som er brukt gjennom økta. Eks:
- Har dere hoppet mye; tøy legger
- Headbanga: tøy nakke
- Løftet hverandre/rekvister: tøy skuldre/rygg



4. Siste punkt - fremvisning!

Sørg for å møte i god tid før gudstjenesten. Ha sceneprøver der dere går gjennom del for del og hvor alle skal stå på scenen til enhver tid. Dette er veldig viktig for at ungdommene skal bli trygge før de går på, da rommet og plassen er helt annerledes enn i dansesalen.

Be sammen før møtet begynner

Husk å oppfordre dem til å spise! Dette er lett å glemme hvis de er nervøse! Men det er så viktig for å få nok energi til å gjennomføre dansen.

Viktige fokuspunkter som en lærer:

- Som instruktør er det viktigste du gjør å skape trygghet og tillit i gruppa. Legg til rette for at barna skal oppleve mestring og utfordring og la dem lære ved å prøve seg fram.
- Bruk færre ord og mer handling i timene. Vis bevegelsen først; la elevene prøve å herme og gi deretter tilbakemelding på det de gjør. Ofte lærer barn best ved å se og prøve selv, i stedet for bare å lytte til forklaringer. Det er også helt greit å hjelpe dem fysisk, for eksempel ved å vise hvordan foten skal vrís eller armen skal strekkes.
- Lær bort riktig teknikk fra starten av. Dans læres gjennom muskelminne, så repetisjon og mengdetrening er viktig. Korrigjer tidlig, ikke vent til siste trening. Hvis barna først har lært inn et bevegelsesmønster feil, blir det vanskelig å endre det til det riktige rett før en opptreden. Gi elevene rom til å teste trinnene selv. Forklar og vis hvordan du gjør det, men la dem kjenne på trinnet i egen kropp. Dans føles ekte når danseren selv eier bevegelsen, ikke bare blir fortalt hvordan det skal være. Som lærer er det viktig å snakke mindre og la elevene prøve mer, og heller gi veiledning og tilbakemeldinger underveis.
- Lag koreografi tilpasset gruppen din. Det bør være elementer som utfordrer, noe de mestrer godt og gjerne litt "hjernetrim" som sitter etter noen øvinger hjemme. Jo eldre barna er, jo mer kan de utfordres på rytme og kompleksitet.
- Vær også oppmerksom på at alle kropp er forskjellige. Noen barn kan ikke gjøre høye spark fordi hoftene deres er bygd annerledes, og noen er mer eller mindre fleksible. Selv om en bevegelse passer deg, passer den ikke nødvendigvis alle barna i gruppa. Ha dette i bakhodet når du lager koreografi for unge dansere.

AVSLUTNING

Jeg håper dette opplegget har gitt deg konkrete verktøy og litt ekstra mot til å bruke dans i menighetslivet. Husk å ta med deg Gud i prosessen og stol på både det du kan fra før og det du finner ut underveis. Du trenger ikke være perfekt – det viktigste er å prøve, være åpen og jobbe sammen med gruppa din.

Dans handler om å gjøre noe sammen, skape gode opplevelser og at alle får bidra med det de har. Tør å bruke dine egne ideer og valg! Du er rå som går igang! Lykke til!

Forslag til tidsbruk.

Du har nå blitt presentert for et eksempel på hvordan et kurs kan utføres. Lengden på det testede kurset er på omtrent 2-3 timer, men vil også fungere i lengre formater.

Heldagsformat:

Her kan man benytte seg av eget kirkelokale, eller en leirplass med gode fasiliteter.

Heldag

09:00	Oppmøte og registrering – frokost, kaffe og mingling
09:30	Velkomstmøte – intro til dagen; dans som fellesskap der alle kan delta – uansett erfaring eller bakgrunn
10:00	Åpningssamling med lovsang og andakt – dans som tilbedelse – David danser for Herren (2. Samuel 6,14; Salme 150,4)
10:30	Undervisning 1: Hva er dans, og hvorfor dans? – kroppen som uttrykk, dans som fellesskap og tjeneste, og et trygt rom for å prøve og feile
11:00	Undervisning 2: Dans i kirken – dansehistorie, hva Bibelen sier (1. Kor 12,4-7; Kol 3,23-24), og forskjellen på lovdans og scenisk dans
11:45	Pause
12:00	Oppvarming og kroppsbevissthet – kjernemuskulatur, vekke kroppen og lett strekk – lavterskel og felles
12:30	Lunsj
13:30	Teknikkøkt – grunntrinn, fotøvelser, plié, battement, turns/pirouetter og over gulvet – tilpasset nivå
14:15	Konsept og musikkvalg – velg låt og uttrykk (f.eks. Way Maker, Oceans, Raise a Hallelujah, eller urbane spor) og finn inspirasjon
14:45	Pause
15:00	Koreografi – lære inn et nummer sammen, del for del – vis, herme og eie bevegelsen selv
16:15	Uttrykk og formidling – jobbe med å formidle budskapet og følelsen, ikke bare trinnene
16:45	Tøying og oppsummering – tøy musklene som er brukt, og kort refleksjon over økta
17:00	Fritid / sosialt
18:00	Dans i tilbedelse handler ikke om teknisk dyktighet. Det handler om å gi Gud hele seg – inkludert kroppen. Sett i gang, prøv, og la det bli en del av menighetens kreative kultur. Middag
19:00	Fremvisning – sceneprove og fremføring i en ekte setting – be sammen for dere går på
20:30	Avslutningssamling – oppsummering, bønn for hverandre og oppmuntring
21:00	Sosialt og kveldsmat

Helgekurs - dag 1

Undervisning og teknikk

09:00	Oppmøte og registrering – frokost og mingling
09:30	Velkomstmøte – intro til dagen; dans som fellesskap der alle kan delta – uansett erfaring eller bakgrunn
10:00	Åpningssamling med lovsang og andakt – dans som tilbedelse (2. Samuel 6,14; Salme 150,4)
10:45	Undervisning: Hva er dans, og hvorfor dans? – uttrykk og fellesskap, og hvordan trygghet gjør at alle tør å være seg selv
11:30	Pause
11:45	Dans i kirken – dansehistorie, hva Bibelen sier (1. Kor 12,4-7; Kol 3,23-24), og lovdans vs. scenisk dans
12:30	Lunsj
13:30	Oppvarming og teknikk – kjernemuskulatur, grunntrinn, fotøvelser, plié, battement og turns – tilpasset nivå
14:45	Refleksjon og samtale i grupper – egne erfaringer med dans og hvor man finner sin plass i fellesskapet
15:00	Pause
15:15	Lovdans – improvisert bevegelse som en visuell bønn – prøv gjerne flagg, slør eller bannere
16:30	Fritid / sosialt
18:00	Middag
19:00	Kveldsmøte – Vitnesbyrd og forbønn, tid til egen refleksjon
21:15	Sosialt – spill, kveldsmat og henge

Helgekurs - dag 2

Koreografi, innøving og fremvisning

09:00	Oppmøte og registrering – frokost og mingling
09:30	Velkomstmøte – intro til dagen; dans som fellesskap der alle kan delta – uansett erfaring eller bakgrunn
10:00	Åpningssamling med lovsang og andakt – dans som tilbedelse (2. Samuel 6,14; Salme 150,4)
10:45	Undervisning: Hva er dans, og hvorfor dans? – uttrykk og fellesskap, og hvordan trygghet gjør at alle
11:30	Pause
11:45	Dans i kirken – dansehistorie, hva Bibelen sier (1. Kor 12,4-7; Kol 3,23-24), og lovdans vs. scenisk dans
12:30	Lunsj
13:30	Oppvarming og teknikk – kjernemuskulatur, grunntrinn, fotøvelser, plié, battement og turns –
14:45	Refleksjon og samtale i grupper – egne erfaringer med dans og hvor man finner sin plass i fellesskapet
15:00	Pause
15:15	Lovdans – improvisert bevegelse som en visuell bønn – prøv gjerne flagg, slør eller bannere
16:30	Fritid / sosialt
18:00	Middag
19:00	Kveldsmøte – Vitnesbyrd og forbønn, tid til egen refleksjon
21:15	Sosialt – spill, kveldsmat og henge

Vedlegg

Samtykkeskjema: Fotografering og video

I forbindelse med gjennomføring av [Navn på kurs/arrangør], ønsker vi å ta bilder og/eller video av deltakerne. Bildene vil bli brukt til å informere om aktiviteten og gi et innblikk i kurset.

I henhold til personvernforordningen (GDPR) krever publisering og lagring av gjenkjennelige bilder et aktivt og frivillig samtykke.

Hva samtykker du til?

Vennligst kryss av for hva du gir tillatelse til:

- ☐ Publisering på sosiale medier: Bildet/videoen kan publiseres på arrangørens offisielle kontoer (f.eks. Facebook, Instagram, LinkedIn).
- ☐ Publisering på nettside: Bildet/videoen kan publiseres på arrangørens nettside ([Sett inn nettside-URL]).
- ☐ Trykt materiell: Bildet/videoen kan brukes i brosjyrer, plakater eller rapporter knyttet til kurset.
- ☐ Nei, jeg ønsker IKKE at det tas/publiseres bilder eller video av mitt barn.

Dine rettigheter og viktig informasjon

- **Frivillig:** Det er helt frivillig å gi samtykke. Det har ingen konsekvenser for deltakelsen på kurset dersom du velger å takke nei.
- **Trekking av samtykke:** Du kan når som helst trekke samtykket tilbake. Dette gjør du ved å sende en e-post til [Sett inn e-postadresse]. Ved tilbaketrekking vil vi slette bildene fra våre digitale arkiver og fjerne dem fra digitale plattformer der det er praktisk mulig.
- **Sletting:** Bildene vil lagres trygt og slettes senest [f.eks. 5 år] etter kursets slutt, med mindre et nytt samtykke innhentes.

Signatur og opplysninger

Barnets/deltakerens navn:

Foresattes navn (dersom deltaker er under 15 år):

Telefonnummer / E-post til foresatt:

Dato: _____

Signatur: _____



CAMP KREATIV

DANS · LOVSANG · MEDIA · TEKNIKK

PINSEUNG.NO