



HÅNDBOK FOR GRYENDE

Lysnisser

"Det vakreste
lyset som finnes
er det som tennes
i øynene på en du
gjør glad"

Gammelt Lysnisseord

I N N H O L D:

Forord..... side 3

Lys i mørket..... side 4

Bakgrunn og historikk..... side 6

Gnist- og glededagen side 8

Hjertestreker..... side 9

Lykteverksted..... side 10

Slik kan du lage lykt..... side 11

Oppdrag / kontakt..... side 12

FORORD



KJÆRE ALLE gryende Lysnisser

Så flott at dere vil være med å lage desembermagi ved å lyse opp verden der dere bor! Dere har skjønt noe veldig viktig: At alle kan gjøre en forskjell, og at det er summen av våre handlinger som fargesetter den verden vi lever i.

Om man vil at verden skal bli et godt og trygt sted å bo, så må man bygge lokalsamfunn som er gode og trygge å leve i. Det må alle verdens folk hjelpe til med. Om alle tar litt ansvar der de bor – får vi gode lokalsamfunn over alt på jord!

Et godt lokalsamfunn, noen gode venner og en trygg familie er noe av det viktigste som finnes. Det å høre til et sted og kjenne at man får kjærlighet, utviklingsmuligheter og påvirkningskraft er helt grunnleggende for å leve gode liv.

Lysnisseprosjektet er et konsept for å fremme lokalt fellesskap, engasjement, tilhørighet og begeistring, og er initiert av Begeistringsetaten. Begeistringsetaten er en sosial entreprenør som jobber for å skape sterke og engasjerte lokalsamfunn.

Denne håndboka er utarbeidet i den hensikt å inspirere, bevisstgjøre og gi nye innfallsvinkler til viktige temaer som berører oss alle som mennesker. Lysnisseprosjektet er en fin «inngangsbillett» til gode samtaler og refleksjoner med barna om det å være noe for andre, om fellesskap og om det å ha påvirkningskraft.

Velkommen inn til
Lysnissenes
magiske verden!

Hjertehilsen fra
Rikke Soligard
Begeistringsetaten



Lys I MØRKET

AV TOR ÅGE BRINGSVÆRD

I gamle dager var det en flokk nisser som ble kalt Lysnissene. De pleide å hjelpe alle mennesker som gikk seg vill i skogen og folk som var redde for å gå alene i mørket. Men i dag finnes det ingen Lysnisser mer. Vi vet ikke hvor de er blitt av. Mange tror at de ble skremt bort da menneskene fant opp elektrisk lys.

Antagelig trodde de at vi ikke trengte dem lenger. Men det gjør vi! For nisselykten viste jo ikke bare hvilken vei vi burde gå, den fortalte også at noen brydde seg om oss.



Vi vet ikke hvordan Lysnissene så ut. Og de ville jo helst ikke bli sett heller. Derfor brukte de alltid hvite klær, sier et gammelt sagn, for da kunne de gå i ett med snø og is – og bli nesten usynlige! Noen mener at de kanskje var små og runde og lignet lysende snøballer. Andre har hørt at lysnissene kunne skifte form og farge akkurat som det passet dem! Men sikkert

er det at mange gamle folk fremdeles kan huske lyktene deres. Små lamper med levende lys som dukket opp overalt hvor det trengtes, og helt av seg selv. Og de gjorde veien lettere fra nabo til nabo. For på en merkelig måte evnet de også å lyse opp menneskenes hjerter. Og vi vet jo at ofte kan det være like mørkt der inne som utenfor!

Lysnissene hjalp oss gjennom mørketiden. Lyktene deres var til glede og undring. I dag er vi mange som ønsker Lysnissene tilbake. Men mens vi venter på at de skal komme, kan vi selv forsøke å være Lysnisser for hverandre. Og for å ligne litt på dem, slik vi tror de var, tar også vi på oss hvite klær.

En lampe og et lys – og ønsket om å gjøre verden litt hyggeligere – det er alt som trengs!

SLIPP FANTASIEN LØS!

Det fine med at ingen helt vet hvordan Lysnissene egentlig så ut er at vi kan bruke fantasien og forestille oss dem akkurat som vi vil! Hvordan tror dere Lysnissene så ut? Finn fram fargeblyanter eller maling og la barna trylle fram sin helt egen Lysnisse! Tape sammen 4 plakatkartonger (50x70) så dere får et stort «lerret». Mal en vinterskog på lerretet, dette skal brukes som bakgrunn. Klipp ut de forskjellige Lysnissene som barna har tegnet/malt og lim dem inn i skogen.

Litt å reflektere over:

- Hvordan tror dere Lysnissene har det sammen i skogen sin når alle er helt forskjellige?
- Hvordan ville verden sett ut om alle var helt like og tenkte og gjorde det samme hele tiden?
- Hva er det som er fint med å være forskjellig og hva er det som er vanskelig?





Bakgrunn OG HISTORIKK

Vi vet i dag svært lite om Lysnissene. Deres historie er myteomspunnet slik historier gjerne blir når de fragmenteres av tiden.

En bunke brev som dukket opp i en skipskiste på et støvete bestefarloft er alt som har holdt liv i fortellingene fram til vår tid – og nå har selv disse brevene gått tapt. Men historien om Lysnissene lever videre, slik gode historier gjerne gjør. Noen av dem får du et glimt av her i denne håndboka.

Man kan tro på det eller ei, men Lysnissehistoriene forteller uansett noe viktig: Om det å bry seg, om det å være til stede for andre og om gi lys i mørket. Dette er viktig uansett hvor i verden vi bor. At vi *har noen som er der for oss når vi trenger det og at vi selv er der for noen som trenger oss.*

Dessuten belyser de i all sin enkelhet storheten i det lille, og effekten som oppstår når mange bidrar med litt:

«Mange lykter små gir en trygg og opplyst vei å gå». Gammelt lysnisseord.

Det handler om å hente ned en flik av eventyret til hverdagen. For det er ikke bare i

eventyr det finnes magi! Hadde magi vært noe uekte hadde det ikke vært magi! Da hadde det vært oppspinn, tøys og pølsevev, og det er det ikke – det vet da selv voksne mennesker!

Evnen til magi ligger i oss alle sammen. For hva er magi? Om ikke annet enn evnen til å skape uventede glade opplevelser for noen, for mange, for oss selv?



Illustrasjon: ©Lisa Aisato

LYSNISSEPROSJEKTET

For å gjøre ære på «det store i det lille», som i sum er det som til alle tider har endret verden, ble ideen om Lysnisseprosjektet født. Året var 2001 og alle innbyggerne i Prinsdal ble invitert til å tenne lykter uten for husene sine kl.1800 hver kveld i hele desember. Formålet med prosjektet var tredelt:

1. Synliggjøre effekten som oppstår når mange bidrar med litt ovenfor eget lokalsamfunn.
2. Vise at alle uansett alder kan gjøre en positiv forskjell.
3. Skape trivsel og «desembermagi.»

Begeistringsetaten ble 7 år senere grunnlagt på en god «dose» Lysnissefilosofi, og prosjektet har siden den gang vært et av etatens lokalsamfunnskonsepter. Prosjektet har de siste årene spredd seg til hele Norge, og i 2014 var det ny deltakerrekord. Over 92 000 «Lysnissere» meldte seg til tjeneste helt fra Reykjavik til Kuala Lumpur! **Les mer på www.lysnisse.no**

«Det vakreste lyset som finnes er det som tenner i øynene på en du gjør glad!»

Gnist- og glededagen!

1. desember er den store Gnist- og glededagen. Da «nisser» man bort lykter til naboer og venner – og på den måten skapes begeistring, undring og ikke minst mange flere tente lykter i lokal-samfunnet! Dagen er også en påminnelse om å spre glede og livsgnist rundt seg!

I følge sagnet hadde dagen sin opprinnelse i Lysnissenes årlige ildsanking. Så snart skumringstimen kastet blå skygger igjennom skogen på den første dagen i årets siste måned samlet Lysnissene seg ved sine ildgrotter for å sanke ilden som skulle tenne mørketidens lykter. Her fanget de gnister som fløy ut fra bålet og samlet det i sine ildkrukker. De hadde en krukke hver, for mer trengte de ikke. Straks en gnist var fanget i krukken sprang det opp en sterk flamme som brant trofast fram til neste ildsanking. Ildkrukkene hadde fulgt Lysnissene fra første gang de så dagens lys og ingen krukke var lik noen andres. De var laget av leire og var vakkert dekorert i klare farger og innviklede mønstre.

Det sies at krukkenes utførlige dekorering var en slags billedgjøring av den nyfødte Lysnissens indre lys, og at det var derfor alle

krukkene var så vakre og så forskjellige. Med krukken fulgte en utskåret tennstav av sort trolleik. Tennstaven hadde både en praktisk og en symbolsk betydning: Praktisk fordi den var redskapet Lysnissene tente lyktene sine med, symbolsk fordi den minnet Lysnissene på at lyset vi alle bærer på innsiden må ut for å gjøre godt.

På samme måte som at det ikke blir lys i lyktene dersom ikke noen tenner dem, skjer det veldig lite godt i verden om vi ikke omsetter de gode tankene vi har til gode handlinger. **«Det er handling som fører til forandring»**



Lysnissene hadde en utrolig evne til å spre lys og glede, og de gjorde ting som lettet hjertet til folk. Disse gode gjerningene ble kalt «hjertestreker». I skogen til Lysnissene bodde det noen som likte å gjøre det motsatte, nemlig *Rampesnassene*.

Rampesnassene var noen viltre gråsprenget småtroll som bodde under forkrøplede kratt og eldgamle tuer. De sov når det var lyst og spratt fram så fort kvelden meldte sin ankomst. De elsket å gjøre rampestreker, og så ofte de kunne slukket de Lysnissenes lykter så de kunne lure og rampe med ▶



REFLEKSJON:

Man må jo ikke være Lysnisse for å gjøre hjertestreker – det er jo noe alle kan gjøre!
Kan dere komme på noen gode hjertestreker?
Hvordan føles det å gjøre noen glad?
Blir man kanskje litt glad og lys i hjertet selv også?

- ▶ ferdafolket som var ute og vandret i kveldsmørket. Men Lysnissene var ikke tapt bak sin lykt. Så fort en lykt slukket var de raskt på pletten med tennstaven og fikk fyr på nytt. Man må nemlig aldri gi opp å gjøre ting av det gode! For hver rampestrek Rampesnassene lirt av seg gjorde alltid Lysnissene en ekstra hjertestrek, for: **«Det som gjør vondt bør veies dobbelt opp med det som gjør godt.»**

Dette er altså bakgrunnen for Gnist- og glededagen. I sin opprinnelse viser den at det ikke er så mye som skal til, for (ikke før) at vi kan lyse opp for andre.

Akkurat som en liten gnist tenner ild, vil et hei, et smil, en klem eller noen vennlige ord tenne gledens flamme i hjertet til noen rundt oss.

TIPS: Lag en tavle eller en stor plakat der dere skriver opp alle *Hjertestrekene* dere kan komme på. Kanskje barna kan illustrere dem? Heng dem opp et sted der alle kan se dem som en påminnelse på alt det fine vi kan gjøre for å glede andre!

Inviter til et Lykteverksted



LYKTEVERKSTED - EN SOSIAL AKTIVITET!

For at lokalsamfunnet skal gløde av lykter i desember, må lyktene klargjøres i november. En hyggelig og sosial aktivitet er å arrangere et lykteverksted der man kan lage lykter sammen.

Man kan ha lykteverkstedet i barnehagen/ på skolen bare sammen med barna, eller man kan også invitere foreldrene så de involveres i prosjektet fra start. Et annet tips er å invitere beboerne på et eldresenter i nærheten til å være med, eller kanskje barnegruppa kan dra til eldresenteret og ha lykteverksted der? En slik aktivitet vil det garantert ligge mye «Hjertestreker» i! Informasjonsskriv til foreldrene, og forslag til invitasjoner og lyktelapper kan lastes ned fra nettsidene til www.sos-barnebyer.

LYKTEVARIANTER

En lykt kan lages på mange måter. Gjør et søk på google og du får mange tusen tips! Islykter, snølykter, papirlykter og blikkbokslukter er bare noen av variantene man kan lage. Siden noen av disse variantene både er væravhengige og litt vanskelige å «nisse bort», får dere her et forslag på en enkel glasslykt som er fin å lage på et lykteverksted. De minste må kanskje ha litt hjelp med hanken – men ellers er den ganske lett å lage!

UTSTYR

Glass: Syltetøyglass er gode lykteemner! Glassene bør ikke være for høye og smale, da det kan være vanskelig å komme til å tenne dem. Husk at glassene må være rengjort og etikettløse før dere begynner. *OBS: Samle inn lykteglasser i GOD tid i forkant dersom dere skal arrangere lykteverksted med mange deltakere. Særlig dersom dere også tenker at de skal produsere lykter som skal nisses bort på Gnist- og glededagen. Da må dere nemlig beregne flere lykteglass per deltaker.*

Nebb- og avbitertenger: Det aller beste er en variant som kombinerer disse to. Disse blir det rift om så sørg for å ha flere tilgjengelig!

Ståltråd: Ståltråden må hverken være for tykk eller for tynn for da kan den bli vond å jobbe med. Den skal være lett å bøye og behagelig å holde i.

Dekormateriell: Husk at lykta skal stå utendørs, så velg dekkmaterieell deretter. Silkepapir o.l. egner seg for eksempel dårlig som dekor dersom det ikke forsegles med Decoupagelim og får en herdet overflate. Ellers er det fritt fram med maling (ikke vannbasert), klistremerker, snøspray, lim, glitter, knapper, perler, stoff etc. Ha et rikt utvalg og la fantasien blomstre!

Slik kan du lage en Lysnisselykt

Begynn med å lage hanken! Dette er den biten av operasjonen som barna trenger mest hjelp med. Har dere lykteverksted utendørs, er det lurt å ha satt på hankene på forhånd. Det er veldig kaldt for fingrene å holde på med stål og glass i kulda! Det er også lurt å ha satt på hanker på forhånd dersom det er mange barn og få voksne som kan hjelpe til.

SLIK GJØR DU:

1. Trekk ut ca 20 cm fra ståltrådrullen og bøy rundt kanten på glasset. IKKE klipp av! Kryss «kortenden» og rundt nedre del av «langenden» som fortsatt henger igjen på rullen.
2. Tvinn enden av ståltråden rundt «langenden» slik at du låser tråden rundt glasset. La det være igjen en liten åpning mellom glasset og «knuten». Ikke stram til helt ennå. Mål til lengden på hanken før du klipper av. Skal lykten bæres (feks lyktevandring) bør hanken være så lang at man ikke brenner seg. Om den kun skal henge uten å forflyttes, kan hanken være kortere.
3. Klipp av ståltråden med avbitertang. Stikk den avklippede enden ned i «hullet» mellom knuten og glasset.
4. Trekk den avklippede enden rundt til motsatt side av glasset.
5. Trekk enden ned ca. 5-6 cm. Bøy den opp igjen og tvinn rundt hanken. Stram til knutene med nebbtangen, slik at løkken rundt toppen av glasset lukker seg tett. (Knip nebbtangen rundt knuten og snurr glasset rundt til det strammer seg). Husk også å klemme inn de spisse endebitene med nebbtangen!

6. Voila! Klar for å dekoreres!



TIPS:

Dere kan alternativt klippe opp ståltråden i lengder på forhånd, men da får ikke barna selv valgt lengde på håndtaket sitt.

Viktig oppdrag

Alle gryende Lysnisser oppfordres til å «nisse bort» lykter man har laget selv til naboer, familie og venner for å mangedoble antall lykter som tennes i lokalsamfunnet i desember.

Obs-obs! Det som er viktig er å ikke bli sett! Heng lykta på en port eller gjerdestolpe, putt den i en postkasse, heng den i et tre i hagen eller et annet sted den vil bli funnet. Oppi lykta putter man en lapp som forteller at lykta er en gave fra en hemmelig lysnissevenn og at lykta skal tennes hver kveld kl. 1800 i hele desember.

OG HELT TIL SIST:

Tenn egen lykt så det syntes fra veien kl. 1800 i hele desember! Lykta kan henges i trær og i busker, settes på trappa eller settes langs veikanten. Finn verdens beste sted å spre lys og desembermagi – og tenn lykta der!

FOR MER INFORMASJON:

www.lysnisse.no // www.sos-barnebyer.no

Ansvarlig: Rikke Soligard // Rådgiver skole og barnehage i SOS-barnebyer

Epost: rikke.soligard@sos-barnebyer.no // Tlf: 402 40 030



SOS
BARNEBYER

Et trygt hjem for alle barn



Med  for lokalsamfunnet