

0 - 5 år

HOVEDFOKUS	MÅL FOR ALDERSFASEN
<ul style="list-style-type: none"> - Erfare ubetinget kjærlighet og trygghet i hjem og menighet - Gud har skapt alt, også meg - Gud elsker meg - Jesus vil være min venn for alltid 	<ul style="list-style-type: none"> - At barna kan oppleve å være ubetinget elsket for den de er, og være trygge på seg selv - Gi barna positive erfaringer knyttet til begreper som Gud (vår Far i himmelen), Jesus, Den Hellige Ånd, tillit, mot, kjærlighet, og at Gud elsker meg - At barna gjennom virksomheten og relasjonene kan høre og erfare at Jesus vil være deres venn for alltid. - Bønnen skal være en naturlig del av livet i hjem og menighet

TILTAK I MENIGHETEN	MÅL FOR TILTAKENE
<ul style="list-style-type: none"> - Barnevelsignelse: Samtale med foreldrene i forkant av barnevelsignelsen. I forbindelse med selve barnevelsignelsen gis det en familieandaktsbok, et bilde med en aftenbønn, «Fader vår» eller lignende som kan henge over sengen til barnet, og eventuelt en CD med enkle barnesanger. Noen i menigheten forplikter seg til å be for barnet, og han/hun får et kort med barnets navn på. - Familiemøter/«Alle sammen»-møter - Alderstilpasset aktivitet, som f.eks. søndagsskole, barneklubb, barnekor eller lignende - Gjøre barna kjent med Jesus og hans liv på Jorden. Gjennom bibelfortellingene blir det tydelig at Gud har skapt meg, at Jesus vil være min venn for alltid og at Gud elsker meg. - Gudstjeneste (familiemøte) med utdeling av barnebibel og CD (barnesanger) til 3-åring - Foreldrekurs om temaer som: «Jeg, en åndelig leder?», «Barnets utvikling», om det å bli bevisst egen troshistorie og trygg på å formidle denne, samt å kunne dele erfaringer på godt og vondt - Sosialt fellesskap, enkel middagsservering eller lignende 	<ul style="list-style-type: none"> - Formidle at foreldrene er de som betyr aller mest for barnets trosliv, og at vi som menighet støtter dem i oppgaven. Fortelle at vi har en lang-tidsplan, og at vi som menighet vil være en ressurs - Gi alle i menighetsfamilien felles opplevelser, og en følelse av å høre sammen og bli involvert - Kontinuitet i tilbudet, relasjonsbygging, livsglede, livsnærhet i tilpassede grupper - Være bevisst på å formidle Jesusfortellinger i de ulike samlingene. - Foreldre og barnet får konkrete ressurser til trosopplæring i hjemmet - Gi voksne og foreldre trygghet på sin Gudserfaring og Gudsrelasjon, bevissthet på sin troshistorie og trygghet på å dele sin tro med barna/andre - Være et treffpunkt der gode relasjoner kan etableres både blant barn og foreldre, og tilby middag for å redusere hverdagsstress

TILTAK FOR HJEMMET	MÅL FOR TILTAKENE
<ul style="list-style-type: none"> - Ved barnevelsignelse utdeles familieandaktsbok, bilde med aftenbønn/«Fader vår» eller lignende som kan henges over sengen til barnet, og en CD med enkle barnesanger - Be sammen med barnet. (Eksempel: kveldsbønn, morgenbønn, bordbønn) - Snakke sammen om Gud hjemme og lese i barnebibel - Syngte sanger eller høre på CD med barnesanger - Familien bruker tid sammen med andre barn og voksne som trenger felleskap - Snakke positivt sammen om menigheten 	<ul style="list-style-type: none"> - Bidra til at foreldre mister sin «åndelige blyghet», og at de får tro på seg selv som åndelige leder i hjemmet, og hjelpe familien til å få inn gode rutiner tidligst mulig - Foreldrene får inn gode rutiner/trosvaner for å lese, syngte, be og samtale med barnet - Hjelpe familien til å få i gang enkle og relevante familie-andakter som er tilpasset barnas alder - Familien er robust og rommer mer enn seg selv - Bygge en god relasjon mellom hjem og menighet slik at barna får et sunt forhold til menigheten

Forslag til ressurser for menigheten	
<ul style="list-style-type: none"> - Jarle Waldemar (www.jarlewaldemar.no) - Øystein & Chris (www.ellerstakk.no) - Det finnes mange barne-CDer, og noen gis også ut i DVD-versjon, med forslag til bevegelser/dans. Eksempel: Alle mann på dekk og www.familiekompaniet.no - Diverse bøker. Eksempler: "1 år, 2 barn, 3 venner" av Johannessøn/Pedersen, og "Gud og jeg er venner" av Vinje. - Apent hus, barne-tv fra Misjonskirken - Diverse materiell fra Willow Greek - Sprell levende (Søndagsskolen Norge) - Helt konge (PBU) - Jesuskids, bibelapp for barn. (Kåre Skuland) 	<ul style="list-style-type: none"> - Videoklipp-andakter og misjonsideer (www.dfeung.no) - Andaktsbok for tweens og tenåringer - Materiell fra barnevakten, tro og medier - Viggo for Tweens - Tweens-bibel og Alfa bibelleseplan - Damaris - www.guttogjente.no - www.tro.no - Hermon forlag - Bibelleseplan/Studentbibelen - Apps for livet - www.pbu.no - Tentro undervisningsmaterieell (www.tentro.no)

1. - 4. klasse

HOVEDFOKUS	MÅL FOR ALDERSFASEN
<ul style="list-style-type: none"> - Hjelpe barna til å stole på Gud og ta Jesus med i hverdagen - Hjelpe barna til å ta gode valg - Lære barna sentrale bibelske sannheter - Bønn 	<ul style="list-style-type: none"> - I denne alderen blir barna gjerne mer reflektert over temaer som kommer opp rundt livets utfordringer, som vennskap, omsorg, sorg, tap mv.. Da er det viktig å formidle det å stole på Gud, og å gjøre gode valg og be sammen. På den måten kan barna erfare at de kan stole på Gud og ta Ham med i livets mange valg.

TILTAK I MENIGHETEN	MÅL FOR TILTAKENE
<ul style="list-style-type: none"> - Videreføre tidligere alderstilpassede arbeid og fokus - Alderstilpasset virksomhet som Junior o.l. - Viktige ting å lære om er: brødsbrytelse/nattverd, dåp, misjon og givertjeneste - Utdeling av Manga-bibel/Action-bibel til 1. klassinger ved skolestart. Og f.eks. et kort med fader vår - Familiemøter/«Alle sammen»-møter - «Bo hjemme»-leir - Sommerleir på Solstrand - Kurskveld for voksne/foreldre, rundt f.eks. tema som «tro på hjemmebane» og «åndelige foreldre» - At barna får mulighet til å få ansvar/ oppgaver i menighet/barnegruppe 	<ul style="list-style-type: none"> - Barna skal lære betydningsfulle bibelske sannheter - Å opprettholde/knytte kontakt mellom menighet og hjem og gi barnet en aldersrelevant ressurs som kan føre til gode samtaler mellom barn og voksne om tro og liv og givertjeneste - Gjennom felles aktiviteter å bygge gode relasjoner mellom barna, mellom barna og øvrige generasjoner, samt mellom hjem og menighet - At hele familien trives i menigheten og har gode gudsopplevelser/erfaringer sammen og hver for seg - Kurskveld for voksne/foreldre om relevante og viktige temaer (som «tro på hjemmebane», «åndelige foreldre», barn og grensesetting, media og nettvett o.l.) - Ledertrening, og få barna med som aktive deltakere i menigheten

TILTAK FOR HJEMMET	MÅL FOR TILTAKENE
<ul style="list-style-type: none"> - Utdeling av Manga-/Action-bibel til 1.klassetrinn - Undervisning om sentrale tema i menigheten kan gjøre det lettere for foreldrene å følge opp med samtale på hjemmebane - Be sammen med barnet (f.eks.: kveldsbønn, morgenbønn, be velsignelsen, takkebønn, bordbønn) - Å snakke sammen om Gud hjemme og lese i barnebibel eller familieandaktsbok - Familien bruker tid sammen med andre barn og voksne som trenger felleskap - Snakke positivt sammen om menigheten - Fokus på misjon, misjonsprosjekter og givertjeneste som er en kan ta med seg hjem, som for eksempel en misjonsbøsse 	<ul style="list-style-type: none"> - Gjøre stas på 1.klassingene, og gi dem en aldersrelevant ressurs som kan gi muligheter for gode samtaler om tro og liv mellom barn og voksne i hjemmet - Hjelpe foreldrene til å snakke om sin tro hjemme, samt om hva dåp og nattverd betyr - Foreldrene får gode rutiner/trosvaner for å lese, syngte, be og samtale med barnet - Hjelpe familien til å få i gang enkle og relevante familie-andakter som er tilpasset barnas alder - Familien blir robust og rommer mer enn seg selv - Bygge en god relasjon mellom hjem og menighet slik at barna får et sunt forhold til menigheten - Skape bevissthet om givertjeneste og forvalteransvar, om forbruk og å dele med andre, som hjelp for familien til å kunne samtale om disse temaene hjemme

5. - 7. klasse

HOVEDFOKUS	MÅL FOR ALDERSFASEN
<ul style="list-style-type: none"> - Hjelpe tweensene til å prioritere tid med Jesus (gjennom Bibel, bønn og samtale), og ta Ham med i hverdagen - Bygge et sunt og sant selvilde - Modne fram til egen bekjennelse av troen, og mot til å stå for egne meninger - Bygge gode vennskap med trygge voksne og barn på egen alder - Alderstilpasset bibelundervisning som bygger videre på tidligere undervisning 	<ul style="list-style-type: none"> - Trygghet på seg selv og sin tro/ bekjennelse, og hjelp til å komme i gang med (ev. fortsatte med) egentid med Jesus - Positiv selvildebygging - Knytte gode relasjoner som kan bidra til ledertrening og disippelgjøring for tweensene

TILTAK I MENIGHETEN	MÅL FOR TILTAKENE
<ul style="list-style-type: none"> - Alderstilpasset virksomhet, som Upsidedown o.l. - Utdeling av Tweens-bibel til 5.klassetrinn (på høsten), forbered/ åndelige foreldre skriver hilsen i biblene - Videreføre undervisning om viktige temaer og praksiser, som nattverd, dåp, misjon og givertjeneste, samt la tweensene f.eks. være med å hjelpe ved brødsbrytelsen - Hjelpe tweensene inn i tjenesta/ oppgave (som f.eks. søndagsskole, Junior, kafé, lyd, lys osv.) - Familiemøter/«Alle sammen»-møter - Leirer (som f.eks «Bo hjemme»-leir og leirer på Solstrand) - Kurskveld for voksne/foreldre om relevante og viktige temaer (som «tro på hjemmebane», «åndelige foreldre», barn og grensesetting, media og nettvett o.l.) - De eldste tweensene blir i siste semester for ungdomstrinnet spesielt invitert til å delta i ungdommens arrangementer og inkludert i ungdomsmiljøet - Voksne egnede ledere er tilstede i hjemmehbane samt være en ressurs de unge er med og preger og deltar 	<ul style="list-style-type: none"> - Bygge gode relasjoner mellom barna, identitet, fellesskapsfølelse, lære bibelske sannheter og vokse i troen, samt bevisstgjøring på selvilde, menneskesyn og nettvett - Hjelpe barna til å utvikle et personlig forhold til Jesus og bruke tid med Ham - Lære barna om betydningsfulle bibelske sannheter - Tweensene skal erfare at de er betydningsfulle for fellesskapet - Bidra til ledertrening og disippelgjøring - Gjennom felles aktiviteter å bygge gode relasjoner mellom barna, mellom barna og øvrige generasjoner, samt mellom hjem og menighet - Hele familien skal trives i menigheten, og ha gode gudsopplevelser/erfaringer sammen og hver for seg - Leirene skal være en arena for barna til å få egne åndelige opplevelser, samt bli utfordret på temaer som vennskap, gudsrelasjon, bekjennelse og modighet - Hjelpe foreldre til å snakke om tro på tweensmiljøet, samtidig som de unge er med og preger og deltar - Skape godt miljø og gode relasjoner mellom de yngste og eldste ungdommene slik at overgangen mellom tweens og ungdom skal bli god - Rollemodeller utover foreldrene er viktig å få på plass

TILTAK FOR HJEMMET	MÅL FOR TILTAKENE
<ul style="list-style-type: none"> - Utdeling av tweens-bibel til 5.klassetrinn - Eventuelt utdeling av bibelseplan for tweens - 7. klasse får med hjem informasjon om ungdomsarbeidet generelt og om tentro - Undervisning om sentrale tema i menigheten gjør det lettere for foreldrene å følge opp med samtale på hjemmebane - Familien bruker tid sammen med andre barn og voksne som trenger felleskap - Snakke positivt sammen om menigheten - Fortsette/videreutvikle fokus på misjon, misjonsprosjekter og givertjeneste - Kurskveld for voksne/foreldre om relevante og viktige temaer (som «tro på hjemmebane», «åndelige foreldre», barn og grensesetting, media og nettvett o.l.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Gjøre stas på 5.klassingene, og gi dem en aldersrelevant ressurs som kan gi muligheter for å vokse i troen, og gi gode samtaler mellom barn og voksen om tro og liv - Å gjøre foreldrene oppmerksomme og trygge på det som foregår i menigheten - Hjelpe foreldrene til å snakke om sin tro og gudstjenestens tema hjemme, samt be og lese i familieandaktsbok - Familien får gode rutiner/trosvaner for å lese, syngte, be og samtale om Gud - Hjelpe familien til å få i gang enkle og relevante familieandakter som er tilpasset barnas alder - Familien blir robust og rommer mer enn seg selv - Bygge en god relasjon mellom hjem og menighet slik at barna får et sunt forhold til menigheten - Skape bevissthet om givertjeneste og forvalteransvar, om forbruk og å dele med andre, som hjelp for familien til å kunne samtale om disse temaene hjemme - Hjelpe foreldre til å snakke om troen på hjemmebane, samt være en ressurs i hverdagen

8. - 13. klasse

HOVEDFOKUS	MÅL FOR ALDERSFASEN
<ul style="list-style-type: none"> - Bygge videre på fokus fra forrige aldersgruppe når det gjelder selvilde, gjøre gode erfaringer med Gud og prioritere tid med Jesus, bygge gode vennskap/relasjoner - Sette ord på troen og samtale om den, og våge å bekjenne den - Dele troen med andre – lokalt, nasjonalt og globalt - Skape et engasjement rundt sosial arbeid – lokalt, nasjonalt og globalt - Bevisstgjøring i forhold til all påvirkning og alle valg man står overfor som del av vårt samfunn - Ledertrening 	<ul style="list-style-type: none"> - Trygghet på seg selv og sine verdier, og bevisstgjøring på egen tro og bekjennelse - Ungdommene skal «se» sin neste, både i forhold til tro/misjon og sosiale tiltak - Å ha åpne og ekte samtaler om dagliglivets utfordringer, og kunne peke på gode forbilder - Bygge gode verdier og holdninger - At ungdommene får prøve seg på forskjellige oppgaver og finner sin tjeneste for Gud

TILTAK I MENIGHETEN	MÅL FOR TILTAKENE
<ul style="list-style-type: none"> - Alderstilpasset aktivitet, som ungdomsarbeid, tentro, lovsangsteam, smågrupper m.m., med relevant bibelundervisning, sosialt fellesskap og mye gøy - Bruke de unge i de ulike tjenestene i menigheten, som barnearbeid, gudstjeneste, praktisk tjeneste osv. - Involvere ungdommer som ledere og medarbeidere på leirer, som f.eks. «Bo hjemme»-leir, sommerleirer og weekender - Arenaer/treffpunkter der ungdommen kan treffe mentorer/voksne, utvikle gode relasjoner mellom generasjonene og knyttes til «åndelige foreldre» (viktig at det er voksne tilstede i ungdomsmiljøet) - La Gudstjenestene ha rom for ungdommelig uttrykk og medvirkning - Turer, leirer og konferanser - Team-tur (misjonalt og sosialt), fokus på givertjeneste og å dele med andre - Støtte opp om kontaktpunkter i hverdagen, som skolelag, fritidsaktiviteter og sosiale happeninger - Oppmuntre til engasjement i kristne skolelag - Undervisning om temaer som sex og samliv, alkohol/rus, kropp, selvilde og menneskeverd, samt bevisstgjøring om livets mange valg - Ha tett kontakt mellom ungdom og Tentro så tentroerne dras inn i ungdomsmiljøet - Reunionsamlinger for tidligere tentroere, gjerne med temaer som er aktuelle for deres alder, som f.eks overgangen u-skole/vgs. - 7.klassinger deltar på ungdomsmøtene siste halvår før de begynner på ungdomskolen (én gang på våren arrangerer ungdomsarbeidet en spesiell samling/fest for disse) - Lederne for ungdomsarbeidet har dialog med lederne for 5-7. klassingene (tweens) 	<ul style="list-style-type: none"> - Vi vil bygge et godt miljø/fellesskap/ god kultur der unge blir sett, møter Jesus og utrustes til å leve som hans etterfølgere, og der de eldre ungdommene er oppmerksomme på de yngre - At ungdommene blir utrustet og bevisst sin tjeneste for Gud, og vokser i denne - Skape gode relasjoner mellom generasjonene, der voksne er tilstedeværende, og der ungdommene kan oppleve at de blir verdsatt, får oppmuntring, råd og forbønn - La de unge kjenne at de tilhører menigheten, at de er viktige for fellesskapet, og erfarer at de får input til sine daglige liv - Inspirasjon, oppbyggelse og relasjonsbygging - Team-turer som gir opplevelser og vekker engasjement for sosialt arbeid og misjon - At ungdommene gjennom relasjoner i hverdagen kan være med å lede nye til tro - Styrke og utvikle bevisstheten omkring egne verdier og kristen etikk - Gjøre det attraktivt å stå til konfirmasjon hos oss, og bruke dette som en inngangsport til ungdomsarbeidet og menigheten - Hjelpe ungdom i overgangsfasen barneskole-ungdomsskole, og senere ungdomsskole-videregående - Samarbeid mellom barnetilbudet og ungdomstilbudet er viktig, slik at overgangen fra barnearbeid til ungdomsarbeidet blir bra

TILTAK FOR HJEMMET	MÅL FOR TILTAKENE
<ul style="list-style-type: none"> - Etter konfirmasjonstiden kan ungdommene hjelpes til å følge bibelleseplaner - Undervisningen i menigheten kan være en hjelp for ungdom og foreldre til å snakke om troen hjemme - Kurs, samtalekvelder og undervisning for tenåringsforeldre - Viktig med god info om Tentro 	<ul style="list-style-type: none"> - Hjelpe til egen bibellesning, og hjelp til å prioritere tid med Jesus på egenhånd - At undervisningen i menigheten kan hjelpe foreldre og ungdommene til å ha åpne og ekte samtaler om dagliglivets utfordringer, tro og tvil, verdier m.m. - Gi støtte og bevisstgjøring til tenåringsforeldre slik at de kan være gode modeller for tro og livsførelse og ha et reflektert og bevisst forhold til sin egen tro og livsstil - Bevisstgjøring av foreldrene i forhold til deres rolle til å oppmuntre de unges tilhørighet og deltakelse i menigheten - Fange opp de som er i vårt kontaktnett og gjøre det attraktivt å konfirmeres hos oss

Tentro

HOVEDFOKUS	MÅL FOR ALDERSFASEN
<ul style="list-style-type: none"> - Hjelpe konfirmanterne til å tro på Jesus og velge å følge Ham - Gi dem en erfaring av at Gud er levende - Gi innføring i den kristne tro 	<ul style="list-style-type: none"> - Gjennom konfirmandundervisning og deltakelse i menighetens liv, skal de unge få en innføring i den kristne tro, og dersom de kjente troen fra før, få en dypere erfaring

TILTAK I MENIGHETEN	MÅL FOR TILTAKENE
<ul style="list-style-type: none"> - Forbønn og utdeling av Bibel (med hilsen fra menigheten) på konfirmasjons-gudstjenesten (siste søndag i april) - At konfirmanterne kan ha en sentral rolle i samlinger i menigheten, som matlaging, velkomst, kollekt, sang/musikk e.l. - Presentasjons-gudstjeneste i forbindelse med oppstart på høsten, der en bl.a. ber for konfirmanterne og deler ut Bibler - Arrangere bli-kjent-weekend (oppstartshelg) for konfirmanterne - Konfirmantleir på våren sammen med andre Tentro-grupper - Tur/utenlandstur - Følge Tentros undervisningsplan - Konfirmanterne deltar i ungdomsarbeidet i menigheten - Retro/Reunion samlinger 	<ul style="list-style-type: none"> - Bygge bro inn i menigheten for konfirmanter som ikke er menighetsbarn - Bygge relasjon med mennesker i menigheten og gjøre veien inn i menighetslivet kortere - Bygge relasjoner mellom de unge - Gi gode muligheter til å erfare Gud og gjøre konkrete trosvalg - Hjelpe dem til å få en selvstendig og grunnfestet tro

TILTAK FOR HJEMMET	MÅL FOR TILTAKENE
<ul style="list-style-type: none"> - Foreldremøte ved oppstart av tentro-året (for foreldre og konfirmanter) - Informasjonssamling i forbindelse med lengre tur - Kurs i menigheten for foreldre (sammen med ungdomsarbeidet) - Facebookgrupper og sosiale medier - Invitere konfirmandgruppa hjem til seg, på båtture e.l. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bevisstgjøre foreldre på at de er viktigere for barna sine enn noen gang, hjelpe dem til gode relasjoner på hjemmebane og gi dem støtte til å være gode foreldre for tenåringene sine - Knytte bånd til konfirmandens familie, ikke bare til konfirmanden – spesielt viktig for kirkefremmede hjem - Bygge relasjon med mennesker i menigheten og gjøre veien inn i menighetslivet kortere



Denne planen er en pedagogisk trosopplæringsplan for alle aldersgrupper i Familiekirken barne- og ungdomsarbeid. Den knytter sammen alle aldersgrupper fra 0-20 år, slik at vi som menighet kan bygge et sterkt fellesskap med en helhetlig trosopplæring av barn og unge.

Målet for planen er å skape en levende tro som følger barna og de unge gjennom livets mange endringer og faser og også deles med andre. Barna skal få veiledning og hjelp til å ære Gud med livene sine ved at de utvikler gode og varige vennskap med andre i menigheten og fungerer i den tjenesten Gud har utrustet dem til, og får med seg en reflektert og levende tro ut i verden når de flytter hjemmefra.

Vi ønsker også å fokusere på at disippellivet starter fra barna er små, og at troen på Jesus kan modelleres og overleveres fra generasjon til generasjon. Derfor vil vi engasjere erfarne voksne og eldre i arbeidet, både foreldre, besteforeldre og andre. Dess større aldersbredde vi når med dette, jo mer effektivt redskap vil trosopplæringsplanen være! Da vil alle – unge som gamle – kunne se at troen er levende og virksom.

Kristen oppdragelse blir for manges del å sende barna av gårde til menigheten for at den skal ta seg av trosopplæringen. Men menigheten har mindre enn 100 timer i året sammen med barna. Foreldrene derimot har hele 3000. Derfor er foreldrene de viktigste personene i barnas verden – også når det gjelder trosopplæring og disippelskap. Det er til foreldrene Gud har gitt hovedansvaret for å lære opp barna i troen på Ham. I 5. Mosebok 6,7 sier Gud om sine ord at «du skal innprente dem i dine barn. Du skal tale om dem når du sitter i ditt hus, når du går på veien, når du legger deg, og når du står opp.» I Joel 1,2-3 sier Gud også: «Hør dette, dere gamle! [...] Fortell deres barn om det. De skal fortelle det til sine barn, og deres barn igjen til en kommende slekt.» Derfor vil vi oppfordre barnas foreldre til å prioritere den viktige oppgaven å skape et godt miljø for barnas trosutvikling. Den viktigste arenaen i arbeidet med trosformidling er hjemmet. Som menighet ønsker vi derfor å gå sammen med hjemmene og familiene med støtte og ressurser, for å istandsette og hjelpe dem til å leve ut troen på hjemmebane.

Trosopplæringsplanen gir foreldre og menighet noe konkret å arbeide sammen med. Den setter tydelige rammer og mål og bidrar til å kvalitetssikre arbeidet gjennom alderstilpassede tiltak på et helhetlig og langsiktig plan. Samtidig letter den arbeidet for den enkelte leder og medarbeider. Ingen behøver å finne opp kverrett på nytt eller bære hele byrden alene. Sammen er vi sterke, og med en god plan og Guds hjelp vil vi nå våre mål.

Ordspråkene 22, 6: "Lær den unge den veien han skal gå! Så viker han ikke fra den når han blir gammel."