

Medvandring - symetrisk

Til samtale mellom to i samme livsfase

Rammer for medvandring

Hvor ofte og hvor lenge skal vi møtes?

Hyppighet og lengde på samtalene kan variere, men vi foreslår at dere møtes 3-4 ganger i halvåret til 1-1½ times prat. Den første gangen er det viktig å avklare forventninger til samtalene, og bli enig om gjensidig fortrolighet om det dere snakker om. I tillegg er det lurt å avtale at dere evaluerer medvandringen den tredje gangen dere møtes, og eventuelt avslutter hvis det ikke fungerer sånn som dere ønsker.

Se også
side 143 i
Langs samme vei

Hvor skal vi møtes?

Hjemme hos en av dere, på kafé, i kirken, på bedehuset eller på Skype. Det viktigste er at dere får være uforstyrret og at det er enkelt å møtes. Hvis dere har felles interesser blir dere kanskje bedre kjent ved å gjøre noe sammen en gang. Kanskje dere også kan planlegge noe sammen. Dette vil gi gode innspill til samtalene deres.

Se også
www.acka.no/medvandring

Konfidensialitet

Allerede første samtale bør dere avtale graden av konfidensialitet. Samtalene skal ikke gjenopptas i andre sammenhenger eller gjengis for andre. Samtidig kan det hende en av dere sliter med ting i livet som er viktig å få kyndig hjelp til. Da kan dere sammen gå videre med det til lege, prest eller psykolog.

Hva skal vi snakke om?

Disipler er hele mennesker, og derfor er hele livet relevant å snakke om. Det tar tid å skape trygghet og fortrolighet. Ærlighet og sårbarhet innenfor sunne rammer vil kunne bygge trygghet. En medvandrings-samtale inneholder følgende punkter:

Hvordan går det?

Bibelprat

Gi det videre

Se også
side 149 i
Langs samme vei

«Hvordan går det?» Samtalen om livet slik det er

Når dere møtes er det fint å starte med å fortelle om hverdagen og hvordan det går, enten det omhandler tjenesten som leder, fritida eller noe annet. Her har vi to forslag som kan hjelpe dere i samtalen. Les kjapt gjennom lista under hver for dere og legg merke til hvilket område som treffer deg mest i dag. Etterpå deler dere med hverandre hva som traff mest, og hvorfor. Kanskje kan dere gi hverandre oppmuntring, støtte, gode ideer? Pass på at begge får komme til orde og blir hørt.

- Venner:
 - Er det spesielle utfordringer i forhold til venner?
 - En god opplevelse du ønsker å dele med de andre?
 - Hva gjør du for å investere i venneforhold?
- Fritid:
 - Hva er du mest opptatt med for tida? Hva tenker du om det?
 - Hvordan er balansen mellom å koble av og det å få inspirasjon, bety noe for andre eller holde seg i form?
 - Har du overskudd? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Skole/jobb og framtida:
 - Trives du? Hvorfor/hvorfor ikke?
 - Hvordan prioriterer du?
 - Hva vil du videre? Er det noe du må ta tak i nå?
- Lederansvar:
 - Hvilke oppgaver trives du med å få, og hvorfor?
 - Hva er den største utfordringen akkurat nå?
 - Hva trenger du for å utvikle deg videre som leder?
- Familie:
 - Forhold til familie.

Dere kan også ta utgangspunkt i *Livshjulet*.

Se også
side 17 i
Langs samme vei

Bibelprat

Livet som etterfølger av Jesus er en naturlig del av samtalen. Like naturlig er det å lese i Bibelen sammen og relatere det inn i livet. Ærlige samtaler åpner opp for Guds nåde inn i livet vårt. Samtidig er det kanskje uvant for dere å lese i Bibelen sammen hvis dere kjenner hverandre fra før. Snakk om det, og begynn å lese!

Bibelstudie

Les i Bibelen sammen, og snakk om tekstene. *Langs samme vei* har mange forslag til ulike måter å lese i Bibelen sammen i kapittel 12 og i tillegg 3. Andre forslag kan dere finne i Bibelportalen.

Se også
side 153 i
Langs samme vei

Se også
www.acta.as/
medvandring

Se også
side 247 i
Langs samme vei

Se også
side 123 i
Langs samme vei

Se også
side 62 i
Langs samme vei

Disippelprat – temaark

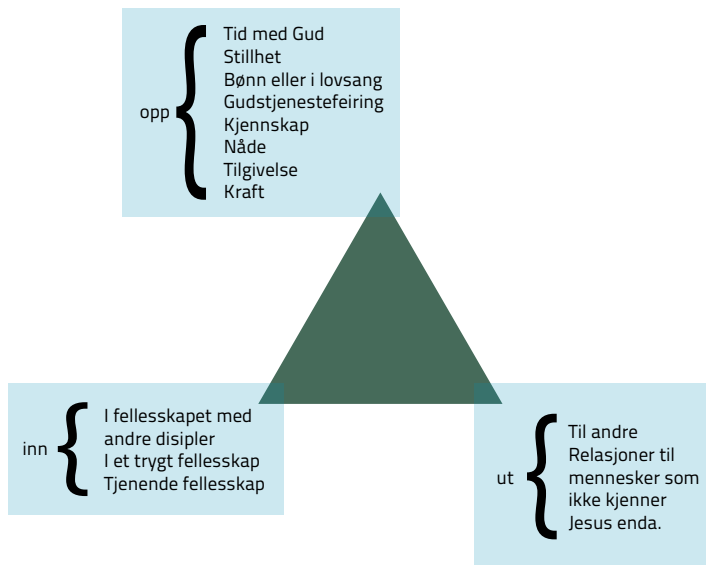
Vi har forberedt og tilrettelagt temaark for medvandringssamtaler, som ligger i denne boka og på våre hjemmesider. Les gjerne intro-delen sammen, og bruk spørsmålene som utgangspunkt for samtale.

Gi det videre

Vi ønsker å hjelpe hverandre til å gi troen videre til andre og følge dem opp gjennom medvandring, støtte hverandre i tjenesten og resten av livet. Man kan ved aktiv lytting oppfatte både følelser og innhold i den andres utsagn og speile det tilbake for å sikre forståelse av hva den andre er opptatt av. Samtidig er man ikke hverandres rådgivere med all innsikt og oversikt, men skal hjelpe den andre til å ta ansvar i eget liv. Her følger tre ulike forslag til denne delen av samtalen:

1. Disippellivet i flere dimensjoner

Disippellivet har flere viktige dimensjoner. Et liv i balanse mellom alle disse dimensjonene vil være i vekst og vil være med å utbre Guds rike. En figur kan hjelpe dere i samtalen om dette. Navigatørene bruker «Disippelhjulet» og i Acta har vi tradisjon for å bruke Disippeltrekanten. Begge har samme hensikt, og kan være gode illustrasjoner til å snakke om viktige ting.



Forslag til samtale:

- Hvilken av disse dimensjonene kjenner du at du har hatt ekstra i fokus i det siste? Fortell!
- Hva ser du at du trenger mer av? Snakk om hvordan du kan prioritere mer.
- Hva er vanskeligst for tiden – hvorfor?

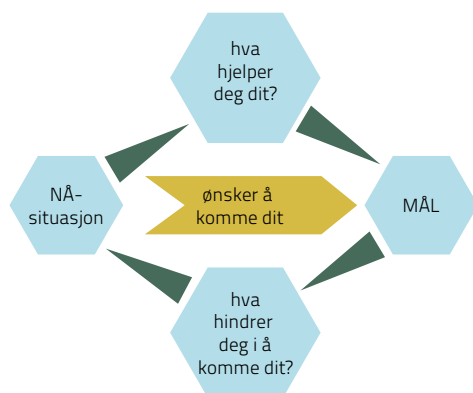
2. Den åpne samtalen / den bevisstgjørende samtalen

Dette forslaget er beskrevet i kapittel 10 i *Langs samme vei*.

Se også
side 125 i
Langs samme vei

3. Et skritt videre

Kanskje er det i løpet av samtalen kommet fram områder der dere ønsker å gå et skritt videre. I denne øvelsen kan dere hjelpe hverandre til å gå noen skritt videre. Samtal om hva dere eventuelt ønsker å ta fatt i ved å beskriv *nå-situasjonen* og *målet* (hvordan dere ønsker at det skal være). Temaer kan være fra flere områder i livet som f.eks: ønsket om å bli tryggere som ledere, mål om å komme seg i form, et ønske om nærmere relasjoner, tørre å dele evangeliet med noen, hjelp mot nettavhengighet, ønske om gode vaner for bibellesning med mer.



Ved å stille åpne spørsmål til hverandre kan dere hjelpe til en forståelse av hva som hindrer, og hva som kan hjelpe i riktig retning. Snakk sammen om det er prinsipper fra Bibelen som er relevante inn i de ulike situasjonene. Avslutt denne delen av samtalen med å snakke om hvilke konkrete skritt dere kan ta fram til dere møtes igjen, og hvordan dere kan støtte og følge hverandre opp i prosessen.

Bønn

I løpet av medvandringspraten er det fint å kunne be sammen. Det er naturlig å innlemme noe av det dere har snakket om. Når dere ber sammen, gjør også gjerne avtaler om temaer dere vil be for i tiden fram mot at dere møtes til neste samtale. Kanskje er det uvant å be sammen. Snakk om det og hjelp hverandre.

Se også
www.acla.no/medvandring

Se også
side 116 i
Langs samme vei