

# GOD START



Foto: Kelley Boone CC-BY

## Håndbok i Ekteskapsrådgiving

Bryan Craig

## INTRODUKSJON

Ekteskapet ble innstiftet av Gud ved menneskenes opprinnelse. Målet var å dekke menneskenes fysiske, emosjonelle, sosiale og åndelige behov. Den dag i dag fremstår ekteskapet som grunnlaget for menneskenes samfunn; selve kjernen i familielivet. Det er ikke tvil om at levedyktigheten og styrken til enhver familie og ethvert samfunn beror på styrken og stabiliteten i det ekteskapelige forholdet.

Denne ressurspakken er blitt utformet for å hjelpe pastorer i arbeidet med å forberede par på ekteskap, og til å hjelpe paret til å utvikle sitt forhold i retning av et sunt og stabilt ekteskap. Materiellet er ikke ment som noe endelig produkt for føreketenskapelig rådgivning, men sees mer som en ressurs som kan hjelpe pastorer til å utforme sitt eget opplegg og program for føreketenskapelige rådgivning.

Det er viktig at pastorer formulerer sin personlige tilnærming til føreketenskapelige rådgivning, for det er mange par i menigheten som søker hjelp hos pastoren når de planlegger og forbereder seg til bryllupet. Samtidig er det slik at de fleste par som oppsøker pastoren allerede er forpliktet til sitt forhold. Prosessen som binder sammen mann og kvinne i det unike forholdet som ekteskapet er, har allerede tatt til.

Dette tilsier at det primære målet for føreketenskapelig rådgivning bør være å hjelpe paret til å undersøke styrker og svakheter ved sitt forhold, og definere sine forventninger til ekteskapet. Derfor mener vi det er ytterst viktig at ethvert program for føreketenskapelig rådgivning ikke bare søker å gi paret viktig informasjon, men gir dem anledning til å selv å komme fram til holdninger, oppførsel, evner og egenskaper som de selv vil tilføre ekteskapet. Det er også avgjørende at pastoren viser sin omsorg og kompetanse ved å sørge for en stemning og atmosfære som gjør at paret føler seg komfortable nok til å utforske sine egne unike opplevelser. Slik kan paret få anledning til å evaluere sitt eget potensial for vekst og oppfyllelse.

Dette ressursmateriellet består av seks deler som vi mener omfatter de viktige temaene for et meningsfullt og givende rådgivningsprogram. Materiellet foreligger som løse ark i A4 format slik at du, etter hvert som du utvikler et eget opplegg, kan føye til relevant stoff som er til hjelp når du forbereder par på ekteskap.

”en ressurspakke utformet for å hjelpe pastorer i arbeidet med å forberede par på ekteskap”

Bryan Craig  
Revidert utgave, 2002

## KOMMENTAR FRA REDAKTØREN

Materiellet i denne ressurspakken er utarbeidet spesielt til bruk av pastorer, lekrådgivere og andre som tilbyr føreketenskapelig rådgivning.

En solid kjennskap til hvordan materialet skal brukes er, slik jeg ser det, helt avgjørende for den føreketenskapelige prosessen hos paret.

Jeg er overbevist om at den mest effektive fremgangsmåten er å involvere paret i en interaktiv prosess der de sammen får utforske og utvikle ny innsikt i de kreftene som former forholdet deres. Ved å bruke en slik interaktiv prosess, er det mye større sannsynlighet for at de forstår og tar til seg ideene og innsiktene de utvikler om sitt forhold. Slik får de anledning til dialog og refleksjon omkring spørsmålene og temaene rådgiveren tar opp.

En ren forelesningsstil, som kun gir paret informasjon, har ikke på langt nær samme nytte eller effekt. Det er kun ved at de snakker sammen om sine styrker og forskjeller at de kan begynne å oppdage og erkjenne de kreftene som ligger i de emosjonelle båndene dem imellom, eller den manglende nærheten og forståelsen i forholdet.

Hvis du altså forstår og følger prosessen som er beskrevet på de første sidene i dette manualen, er jeg sikker på at du vil oppleve "rådgivningsprosessen" som en meningsfylt og givende tjeneste både for paret og for deg selv.

Bryan Craig

Mai 2002

## Innhold

INTRODUKSJON.....	1
KOMMENTAR FRA REDAKTØREN.....	2
MÅL FOR FØREKTESKAPELIG RÅDGIVNING.....	6
VIGSLERENS ANSVAR OG FORPLIKTELSER.....	8
VIGSELSHANDLINGEN – DET SOM SKJER I KIRKEN.....	12
PASTOREN SOM FØREKTESKAPELIG RÅDGIVER.....	20
RESSURSER FOR FØREKTEKAPELIG RÅDGIVNING.....	24
FORSLAG TIL MATERIELL OG FREMDRIFT FOR FØREKTESKAPLIG RÅDGIVNING.....	26
MØTE 1: DET FØRSTE MØTE.....	28
MØTE 2: PERSONLIGHETEN SPILLER INN.....	44
MØTE 3: KOMMUNIKASJONSPROSESSEN.....	60
MØTE 4: KONFLIKTLØSNING.....	84
MØTE 5: FAMILIEVERDIER OG TROSPUNKTER.....	96
MØTE 6: SEKSUALITET.....	123
MØTE 7: ØKONOMI.....	149
MØTE 8: BRYLLUPET PLANLEGGES.....	175
MØTE 9: MØTE ETTER BRYLLUPET.....	177

Tillegg: Offisielle dokumenter og skjemaer



## **MÅL FOR FØREKTESKAPELIG RÅDGIVNING**

### **FULLFØR FORBEREDELSENE TIL VIELSEN**

Det er viktig at pastoren sørger for at samtlige juridiske krav til ekteskapet er oppfylt og at alle forberedelser blir gjort i samsvar med parets ønsker og menighetens forventninger. Pastoren må også kunne være fleksibel når vielsen planlegges idet flere par i dag ønsker å personliggjøre vielsen.

### **TA DEG AV BEKYMRINGER OG HEMNINGER**

Førekteskapelig rådgivning kan hjelpe par til å mestre sine bekymringer og frykt for ekteskapets krav, ansvar og forpliktelser. Et av de grunnleggende og kanskje viktigste funksjonene for førekteskapelig rådgivning er å hjelpe paret gjennom en nøye undersøkelse av forholdet sitt. Samtidig settes ord på eventuelle bekymringer som de ikke har følt det var mulig å ta opp.

### **SETTE ORD PÅ FORVENTNINGER OG ROLLER**

En annen viktig side ved førekteskapelig rådgivning er at partene får rette opp i misforståelser og misoppfatninger omkring dem selv, deres fremtidige partner, og hva de forventer å få ut av ekteskapet. Rådgivningsprosessen gjør det mulig for hver person å gi uttrykk for sine egne tanker, følelser, oppfatninger og ønsker. Samtidig blir de mer oppmerksomme på sin egen oppførsel og mer i stand til å akseptere de unike sidene ved hver deres personligheter.

redusere  
bekymringer og  
rette opp i  
misforståelser

### **FORBEDRE PARETS KOMMUNIKASJONSPROSESS**

Pastoren som rådgiver får anledning til å lede paret mot større innsikt i hvordan de faktisk omgås og behandler hverandre. For at dette kan skje, må pastoren akseptere partene uvilkårlig og sørge for en stemning preget av gjensidig tillit. Prosessen kan rette på eventuelle problemer med kommunikasjon. Den kan også lære individene nødvendige evner for mer effektivt å kunne uttrykke sin separate identitet. I tillegg kan den hjelpe paret til å undersøke varierende oppfatninger om livsstilsspørsmål, som for eksempel familieøkonomi, konflikter rundt seksualitet og svigerfamilien, forventninger til arbeidsliv og fritid, og effektive metoder for konfliktløsning.

### **FOREGRIPE MULIGE FREMTIDIGE KONFLIKTER**

I løpet av rådgivningsprosessen vil potensielle fremtidige problem- og konfliktområder bli belyst. En slik prosess er viktig så paret kan foregripe konflikter og tolke deres verdi og betydning. Det kan hjelpe

med å fjerne ubehagelige overraskelser når konflikter melder seg, slik at paret kommer fra konflikten uten unødvendig press på forholdet.

### **LEGG TIL RETTE FOR PERSONLIG OG ÅNDELIG UTVIKLING**

Når rådgiveren og paret sammen utforsker alle dimensjonene ved bibelens konsept for ekteskap og familie, vil spenning, forventning og glede bygge seg opp hos paret. De vil glede seg til å se hvordan forholdet kan vokse og utvikle seg. Når paret sammen søker å oppnå hele sitt potensial i Kristus, kan de også fornye sitt ønske om å hjelpe hverandre mot større åndelig vekst.

# VIGSLERENS ANSVAR OG FORPLIKTELSER

## VIGSLER – PASTOR SOM KAN FORETA VIGSELEN

Pastor i alderen 23 til 75 år har etter norsk lov anledning til å foreta vigsel på følgende betingelser:

- Pastoren må være godkjent av Fylkesmannen til tjeneste i et registrert trossamfunn.
- Pastoren må være registrert hos Fylkesmannen for tjeneste i den aktuelle menigheten hvor vigselen registreres/holdes. Tjenestegjøring som vikar i den aktuelle menigheten er tilstrekkelig. Vikariatet må registreres hos Fylkesmannen.
- Vigselen må foregå etter en form som er godkjent av Fylkesmannen.

Pkt 1- 3 blir i kortform:

- Godkjent pastor hos Fylkesmannen
- Pastor må være registrert på vigselsstedet hos Fylkesmannen
- Vigselsritualet må være godkjent av Fylkesmannen

Pastoren må være godkjent av Fylkesmannen til tjeneste i et registrert trossamfunn.

## VIGSLER MÅ VÆRE ORDINERT

Menighetshåndboken sier at "selve vigselsseremonien med spørsmål, svar og vigselseserklæring" skal utføres av en ordinert pastor. Kvinnelige pastorer må være ordinert som forstander og ha fått pastoral fullmaktsbevilling.

## REGISTRERING AV VIGSLER HOS FYLKESMANNEN

Unionens organisasjonssekretær står for all kontakt med Fylkesmannen på vegne av Syvendedags Adventistsamfunnet. Organisasjonssekretæren sørger for at pastorene blir godkjent og sørger videre for at pastoren er registrert på sitt tjenestested/menighet hos Fylkesmannen.

Som registrerte vigslere kan SDA predikanter i utgangspunktet kun foreta vigsel i den/de menigheten(e) de er registrert for tjeneste. Har brudeparet spesielle ønsker om en annen vigslere, må de først kontakte den lokale pastor for eventuelt å få til en slik ordning. Distriktsleder må godkjenne bruk av annen enn den lokale pastor, og for vigsel i et annet distrikt må det sendes inn en tjenesteanmodning (service request).



Brudeparet må selv bekoste reiseutgiftene for annen vigsler enn den lokale pastor.

### **VIGSEL AV SDA OG IKKE-SDA**

*"Menigheten anerkjenner at den enkelte har full rett til selv å treffe den endelige avgjørelse når det gjelder valg av ektefelle. Likevel har menigheten det håp at hvis en person velger å inngå ekteskap med en som ikke er medlem av menigheten, vil de ha forståelse for at en pastor i Syvendedags Adventistsamfunnet, som har forpliktet seg til å stå for de prinsipper som det her er redegjort for [mann og hustru er knyttet sammen i felles åndelige verdier og livsstil] , ikke kan forventes å ville foreta en slik vielse. Hvis en person velger å inngå et slikt ekteskap, må menigheten vise kjærlighet og omsorg med tanke på at ektefellene skal nå fram til full enhet i Kristus." (Menighetshåndboken, 2000 utgave, s 173)*

### **PRØVING AV EKTESKAPSVILKÅR – FOLKEREGERET**

Før en vigsel kan finne sted, må det foretas en prøving av ekteskapsvilkårene. Ekteskapsvilkårene skal prøves av folkeregisteret på det sted der en av brudefolkene bor, eller dersom ingen av dem har bopel her i landet, på det sted der en av dem oppholder seg. De nødvendige skjemaene som må fylles ut kan hentes på folkeregisteret eller på nettet.

Ekteskap som inngås uten at det foreligger gyldig prøvingsattest, vil være ugyldig.

### **SKJEMAER SOM MÅ FYLLES UT**

For at Folkeregisteret skal kunne prøve ekteskapsvilkårene må følgende skjemaer fylles ut og sendes inn til folkeregisteret:

- Erklæring fra brudefolkene – Q-nr: Q-0150
- Forlovererklæring – Q-nr: Q-0151
- Erklæring om skifte – Q-nr: Q-0160 for de som har vært gift før.

Skjemaene finnes på:

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/bld/dok/andre/Skjema-2/blanketter-om-ekteskappartnerskap.html?id=437426>

### **UGYLDIG EKTESKAP UTEN PRØVINGSATTEST**

Før vigselen kan finne sted må vigsleren ha mottatt prøvingsattesten. Prøvingsattesten blir sendt til brudefolkene, som tar den med til vigsler. Folkeregisteret kan sende prøvingsattesten direkte til vigsleren dersom partene ønsker det og oppgir adressen til vigsler på egen-erklæringskjemaet.

Ekteskap som inngås uten at det foreligger gyldig prøvingsattest, vil være ugyldig.

### **PRØVINGEN TAR TID - GYLDIG I FIRE MÅNEDER**

Prøvingen bør gjennomføres i god tid før vigsel. Prøvingsattesten er gyldig i fire måneder, så det er å anbefale at prøvingen blir gjennomført et par måned før vigselsdagen. Spesielt i ferietiden kan en oppleve at det tar noe ekstra tid å få prøvingsattesten.

### **PRØVINGSATTEST/MELDING OM VIGSEL/VIGSELSBOK**

Dokumentet som folkeregisteret sender har følgende tittel: "Prøvingsattest/Melding om vigsel/Vigselsbok". Skjemaet har påført folke-registerets saksnummer og har tre hovedseksjoner:

1. Personopplysninger brud og brudgom (ferdig utfylt av folke-registeret)
2. Prøvingsattest (signert og stemplet av folkeregisteret)
3. Melding om vigsel/Vigselsbok (vigsler skriver inn: trossamfunn, sted og dato for vigsel og stempler. Følgende underskriver: brud, brudgom, to vitner og vigsler)

Pastoren kan ikke sette til side eller endre kravene i lover og regler i forbindelse med vigsler.

### **SIGNERING - KOPI TIL FOLKEREGERET - VIGSELSATTEST**

Etter at vigselen har funnet sted skal brudeparet, vitnene/forloverne og vigsleren signere skjemaet. For å sikre at dette skjer har SDA-DNU bestemt at selve signeringen skal inngå som en del av selve vigselsseremonien. Vigsleren skal også stemple skjemaet. Innen tre dager må vigsleren sende en bekreftet kopi av skjemaet til folke-registeret som da vil utstede en vigselsattest som sendes brudefolket. En bekreftet kopi av det ferdig utfylte "Prøvingsattest/Melding om vigsel/Vigselsbok" fungerer som en midlertidig vigselsattest inntil attesten fra folkeregisteret ankommer. Vigsleren må sjekke med brudefolket om de har behov for en slik bekreftet kopi.

### **ORIGINALEN BEHOLDES I MENIGHETEN**

Originalen av "Prøvingsattest/Melding om vigsel/Vigselsbok" skal beholdes i menigheten hvor vigselen fant sted, og skal fungere som den offisielle vigselsboken der. **NB! Pastoren kan ikke sette til side eller endre kravene i lover og regler i forbindelse med vigsler.**

### **PASTORENS ANSVAR OVERFOR SYVENDEDAG ADVENTIST-SAMFUNNET**

Som en SDA-pastor er pastoren forpliktet til bare å gjennomføre vigsler som er i harmoni med SDA-standard. Hvis det er spørsmål rundt en

aktuell vigsel, så skal ikke pastoren opptre som en selvstendig rådgiver, men det skal tas kontakt med distriktslederen som eventuelt må vurdere om administrasjonen i unionen skal trekkes inn i avgjørelsen. I så tilfelle vil saken bli behandlet i ADMIN som fatter vedtak i saken, eventuelt avgjør ADMIN videre behandling av de aktuelle spørsmålene som må vurderes. Menighetens policy for ekteskap, skilsmisse og gjengifte finnes i Menighetshåndboken (side 191 - 198).

### **PASTORENS ANSVAR OVERFOR PARET SOM SKAL VIES**

Den pastoren som skal gjennomføre vigselen er ansvarlig for å se til at paret har gjennomgått førektekkelig rådgivning. Dersom pastoren som skal vie ikke selv kan gjennomføre dette kurset, må han/hun sørge for at det er en annen som gjennomfører kurset.

Pastoren er pålagt taushetsplikt. Det er viktig at paret som skal vies opplever at all kontakt med pastoren gjennom det førektekkelige rådgivningskurset og ellers i forberedelsen for vigselen blir gjennomført i full fortrolighet.

Etter at vigselen er gjennomført bør pastoren se det som en oppgave å ha kontakt med ekteparet. Spesielt gjennom den førektekkelige rådgivningen har pastoren tatt opp viktige temaer med paret, og slik blitt kjent med dem. Pastoren vil derfor ha en unik mulighet til å følge opp paret. Det foreslås i oppsettet for det førektekkelige kurset at siste møte i kurset gjennomføres etter at vigselen har funnet sted. **Det foreslås at dette møtet finner sted mellom seks og ni måneder etter vigselen for at en kan gjennomføre en vurdering av hvordan ekteskapet fungerer.**

Noen ekteskapsrådgivere mener at den mest effektive metoden for å forberede et par for ekteskapet er å gjennomføre tre eller fire samlinger før vigselen og tre eller fire samlinger etter vigselen. De samlingene som skjer etter vigselen blir av mange par vurdert å være av større hjelp og mer relevante enn de som gjennomføres før vigselen. Før vigselen er ofte alle forberedelsene for bryllupet et forstyrrende element. Etter vigselen vil dessuten paret møte hverdagen når en skal tilpasse seg til hverandre.

# VIGSELSHANDLINGEN – DET SOM SKJER I KIRKEN

## VIGSELSLITURGI 2004 DNK - SDA-MODIFISERT

Denne vigselssliturgi er Den norske kirkes vigselssliturgi utarbeidet i 2004 med SDA tilføyelser/justeringer.

I løpet av handlingen kan det gis rom for medvirkning av ulike slag. Det kan være medvirkning fra bryllupsfølget ved enkelte av de liturgiske ledd, og det kan være tillegg til handlingen i form av musikk eller høytlesning, eventuelt kombinert med at det tennes lys. Blant de kulturelle innslag kan det også åpnes for elementer som understreker brudeparets etniske bakgrunn.

Innslag som kommer som tillegg til liturgien, kan plasseres etter ledd 9 Forbønn.

Der navnene skal nevnes, kan en bruke fullt navn eller fornavn, etter hva som er naturlig i det enkelte tilfelle. I spørsmålene under ledd 7 Ekteskapsinngåelse skal det brukes fullt navn.

### SDA-TILPASSET INTRODUKSJON:

Av de 14 seksjonene som følger er seksjon 7 og 10 obligatoriske og må gjennomføres ved enhver vielse foretatt av en SDA pastor. Punkt 10 er en tilføyelse i forhold til liturgien i Dnk. Ordlyden i seksjon 7 må følges da SDA ikke har egen offentlig godkjent liturgi. Ordet "liturg" er byttet med "pastor", og derfor er forkortelsen L byttet med P.

Seksjon 7 og 10 er obligatoriske og må gjennomføres ved enhver vielse foretatt av en SDA pastor.

## 1 PRELUDIUM/INNGANG

Orgelmusikk eller annen egnet musikk til preludium/inngang.

Brudeparet kan gå sammen fram til koret og sette seg på sine plasser. Dersom det er ønskelig, kan brudeparet, en eller begge, forlovere, representant(er) for familiene, pastor og andre gå inn i kirken i prosesjon.

Deretter kan det fremføres egnet vokal- eller instrumentalmusikk.

## 2 INNGANGSORD

Statskirken har her to forslag til inngangsord. Disse inngangsordene vil for de fleste i en SDA sammenheng oppleves som unaturlige, og i SDA sammenheng står en fritt til å velge en hilsen som faller naturlig inn.

**Statskirkens alternativ A**

P: I Faderens og Sønnens og Den Hellige Ånds navn.

**Statskirkens alternativ B**

P: Nåde være med dere, og fred fra Gud vår Far og Herren Jesus Kristus.

### **SDAs forslag:**

Dette elementet kan utelates, eventuelt erstattes med egen versjon.

Deretter ønskes brudeparet og forsamlingen velkommen med disse eller lignende ord:

P: Kjære (navnet nevnes) og (navnet nevnes). Dere er kommet hit til (kirken nevnes) for å inngå ekteskap. Vi er samlet her for å glede oss med dere. Vi skal høre deres løfter til hverandre og be om Guds velsignelse over dere og over hjemmet deres.

Deretter kan pastoren si

### **Enten A**

P: Herre, hvor dyrebar din miskunn er! I skyggen av dine vinger, Gud, søker menneskebarna ly. De får spise seg mette av det beste i ditt hus, du lar dem drikke av din gledes bekk. For hos deg er livets kilde, i ditt lys ser vi lys. (Sal 36,8-10)

### **Eller B**

P: Pris Herren, for han er god, evig varer hans miskunn. Dette er dagen som Herren har gjort; la oss juble og glede oss på den! (Sal 118,1.24)

### **Eller C**

P: Gud er kjærlighet, og den som blir i kjærligheten, blir i Gud og Gud i ham. (1 Joh 4,16b)

### **3 SALME**

#### **4 SKRIFTLESNING**

P: Gud har skapt oss til å leve i fellesskap med ham og med hverandre. Han har ordnet det slik at mann og kvinne skal være ett og stadfestet dette fellesskapet med sin velsignelse. Ekteskapet er Guds gode gave. Å leve sammen som mann og kvinne er å leve i tillit og kjærlighet, dele gleder og sorger og trofast stå ved hverandres side livet ut.

Guds ord vitner om ekteskapet at det er hellig og ukrenkelig.

Det står skrevet i Første Mosebok:

Gud skapte mennesket i sitt bilde, i Guds bilde skapte han det, til mann og kvinne skapte han dem. Gud velsignet dem og sa til dem: «Vær fruktbare og bli mange, fyll jorden og legg den under dere!» (1 Mos 1,27-28a)

Og vår Herre Jesus Kristus sier:

Har dere ikke lest at Skaperen fra begynnelsen av skapte dem til mann og kvinne og sa: «Derfor skal mannen forlate sin far og sin mor og holde seg til sin hustru, og de to skal være ett.» Så er de ikke lenger to; deres liv er ett. Det som Gud altså har sammenføyd, skal mennesker ikke skille. (Matt 19,4-6)

P: La oss videre høre fra Guds ord.

2-4 av tekstene som ligger i vedlegger eller andre høvelige skriftlesninger, minst én fra hvert av de to testamentene. Skriftlesningene kan leses av medlemmer av bryllupsfølget. De som skal lese, går samlet frem til lesepulten.

Brudepar og menighet sitter under lesningen.

Siste lesning avsluttes med: "Slik lyder Herrens ord."

Her kan følge:

#### **5 SALME**

Salmen kan erstattes av egnet vokal- eller instrumentalmusikk.

#### **6 TALE**

Pastoren holder en tale over et av de skriftordene som er lest under ledd 4 eller over en annen høvelig tekst.

## **7 EKTESKAPSINNGÅELSE**

P: Vi vil invitere dere til å stå fram her i kirken i dag, så vi kan høre deres løfter til hverandre og be om Guds velsignelse over dere og over hjemmet deres.

Brudeparet går fram til kneleskammelen.

Deretter følger:

### **Enten A**

P: For Gud vår Skapers ansikt og i disse vitners nærvær spør jeg deg, (brudgommens fulle navn uten tittel): Vil du ha (brudens fulle navn uten tittel), som står ved din side, til din ektefelle?

Brudgommen: Ja.

P: Vil du elske og ære henne og bli trofast hos henne i gode og onde dager inntil døden skiller dere?

Brudgommen: Ja.

P: Likeså spør jeg deg, (brudens fulle navn uten tittel): Vil du ha (brudgommens fulle navn uten tittel), som står ved din side, til din ektefelle?

Bruden: Ja.

P: Vil du elske og ære ham og bli trofast hos ham i gode og onde dager inntil døden skiller dere?

Bruden: Ja.

P: Så gi hverandre hånden på det.

Brudeparet vender seg mot hverandre og gir hverandre høyre hånd.

Pastoren legger sin hånd på brudeparets hender.

P: For Guds ansikt og i disse vitners nærvær har dere nå lovet hverandre at dere vil leve sammen i ekteskap, og gitt hverandre hånden på det. Derfor erklærer jeg at dere er rette ektefolk.

### **Eller B**

P: For Gud vår Skapers ansikt og i disse vitners nærvær spør jeg deg, (brudgommens fulle navn uten tittel): Vil du ha (brudens fulle navn uten tittel), som står ved din side, til din ektefelle?

Brudgommen: Ja.

I spørsmålene under ledd 7 Ekteskapsinngåelse skal det brukes fullt navn.



P: Likeså spør jeg deg, (brudens fulle navn uten tittel): Vil du ha (brudgommens fulle navn uten tittel), som står ved din side, til din ektefelle?

Bruden: Ja.

P: Gjenta nå etter meg.

Brudgom og brud vender seg til hverandre. De gir hverandre hendene og blir stående slik mens de avgir løftet.

Pastoren leser løftet ledd for ledd, deretter fremsier brudeparet det, den ene først.

P: Jeg tar deg (navnet nevnes) til min ektefelle.

B: Jeg tar deg (navnet nevnes) til min ektefelle.

P: Jeg vil elske og ære deg

B: Jeg vil elske og ære deg

P: og bli trofast hos deg i gode og onde dager

B: og bli trofast hos deg i gode og onde dager

P: inntil døden skiller oss.

B: inntil døden skiller oss.

Deretter gjentas løfteavleggelsen på samme måte av den andre ektefellen.

Pastoren legger sin hånd på brudeparets hender.

P: For Guds ansikt og i disse vitners nærvær har dere nå lovet hverandre at dere vil leve sammen i ekteskap, og gitt hverandre hånden på det. Derfor erklærer jeg at dere er rette ektefolk.

Her kan følge:

## **8 OVERREKKELSE AV RINGER**

### **Enten A**

P: Gi nå hverandre ringene, som dere skal bære til tegn på løftet om troskap.

Hver av dem setter ringen på fingeren til den andre.

## Eller B

P: Gi nå hverandre ringene, som dere skal bære til tegn på løftet dere har gitt hverandre. Gjenta etter meg.

Pastoren leser ordene ledd for ledd, deretter fremsier brudeparet dem, den ene først.

P: (Navnet), jeg gir deg denne ring

B: (Navnet), jeg gir deg denne ring

P: som et tegn på mitt løfte om kjærlighet og troskap.

B: som et tegn på mitt løfte om kjærlighet og troskap.

Ringene settes så på fingeren til den andre.

Deretter gjentas overrekkelsen på samme måte av den andre ektefellen.

## 9 FORBØNN

P: La oss alle be.

Ekteparet kneler ved alterringen.

Pastoren ber for brudeparet med håndspåleggelse en av følgende bønner, som avsluttes med Herrens bønn.

Eventuelt kan også andre i følget delta i forbønnen med håndspåleggelse.

I

### Enten A

P: Gode Gud, du som har innsatt ekteskapet og velsignet kvinne og mann, vi ber deg: La din velsignelse hvile over (navnet nevnes) og (navnet nevnes) som her kneler for ditt ansikt. Fyll dem med din kjærlighet, og bygg deres hjem i fred. Se til dem i nåde, og styrk dem med din Ånd, så de i gode og onde dager setter sin lit til deg, holder trofast sammen og hjelper hverandre fram mot det evige liv.

### Eller B

P: Gode Gud, vi takker deg for (navnet nevnes) og (navnet nevnes) og for deres kjærlighet til hverandre. Velsign deres liv som ektefolk.

Hjelp dem å holde de løfter de har gitt hverandre, så deres ekteskap kan fylles av tillit, omsorg og glede.

Andre i brudefølget kan også delta i forbønnen med håndspåleggelse.

Gi dem evne og vilje til å bygge sitt hjem i fred, så det blir et sted der [barn kan vokse opp i trygghet og] familie og venner kan finne fellesskap.

Du som er veien, sannheten og livet, la dem få vandre i din sannhet. Du som tilgir og leger, hjelp dem å tilgi hverandre. Du som er kjærlighetens kilde, gi dem og alle ektefolk å vokse og modnes i kjærlighet.

## II

Her kan det tilføyes en fritt utformet bønn, eventuelt kombinert med lystenning.

Eventuelt kan menigheten synge en bønnesalme (mens brudeparet kneler). Se for eksempel NoS nr. 663, 674 eller Salmer 1997 nr. 273.

## III

P La oss sammen be Herrens bønn.

M - (Bibelselskapet 2005 oversettelse)

Vår Far i himmelen!

La navnet ditt helliges.

La riket ditt komme.

La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.

Gi oss i dag vårt daglige brød,

og tilgi oss vår skyld,

slik også vi tilgir våre skyldnere.

Og la oss ikke komme i fristelse,

men frels oss fra det onde.

For riket er ditt og makten og æren i evighet.

Amen.

Etter at vigselen skal brudeparet, vitnene/forloverne og vigsleren signere vigselsboken.

## **10 SIGNERING AV VIGSELSBOK (MÅ GJENNOMFØRES I SDA!)**

Egnet bord må være satt fram med vigselspapirer og penn. Bordet kan være pyntet for eksempel med duk og lys. Det må vurderes om det skal settes fram en stol som de nyvidde kan sette seg på når de skal signere, eller om bordplaten er høy nok til at de kan signere stående.

P: For å sørge for at denne vigselen blir registrert på rett måte både i menighetens papirer og hos myndighetene ber vi dere som nettopp er viet og dere som er vitner om å signere vigselsboken som en del av denne seremonien. Ved at dere som nettopp er viet signerer her attesterer dere å ha sagt ja til å ta hverandre til ekte og at dere her i dag er blitt erklært til å være rette ektefolk. Dere som er vitner erklærer at

vigselen har funnet sted ved at brudefolkene svarte ja på vigslerens spørsmål og at vigsleren erklærte dem som rette ektefolk.

Bruden signerer først og deretter brudgommen.

Deretter signerer brudens vitne og deretter brudgommens vitne.

Brudeparet setter seg på plassene sine.

Deretter setter vitnene seg på sine plasser.

Her kan følge:

## **11 MUSIKK/SYMBOLHANDLINGER**

Deltakere i bryllupsfølget og andre kan medvirke med musikk, høytlesning eller andre kulturelle innslag.

## **12 SALME**

### **13 VELSIGNELSE**

P: (vendt mot menigheten) Ta imot velsignelsen.

Menigheten reiser seg.

P Herren velsigne deg og bevare deg.

Herren la sitt ansikt lyse over deg og være deg nådig.

Herren løfte sitt åsyn på deg og gi deg fred.

M Amen.

### **14 UTGANG**

Orgelmusikk eller annen egnet musikk. Ekteparet går sammen ut av kirken.



# PASTOREN SOM FØREKTESKAPELIG RÅDGIVER

Som pastor har man en rekke fordeler innbakt i sin rolle som føreketenskapelig rådgiver og veileder:

- De fleste par som tilhører adventistkirken vil oppsøke pastoren og be ham/henne om å foreta vielsen i adventistkirken. Slik får pastoren anledning til å forberede dem på ekteskapets utfordringer.
- Pastoren kjenner som oftest paret som individer, og har allerede en viss innsikt i deres personlige opplevelser og problemer.
- Det er også sannsynlig at pastoren kjenner til parets hjem og familiebakgrunn. En viss forståelse av individenes familieforhold kan sette pastoren i stand til å forstå "hvor de kommer fra" og opprette et godt forhold med dem.
- Menigheten oppfatter ofte pastoren som rollemodell for kristen livsførsel, og både livet og hjemmet hans/hennes sees som gode eksempler på kristne forhold. Denne respekten er til fordel for pastoren når han/hun gir råd og veiledning til par i opptakten til ekteskapet.

Under møtene bør pastoren ha klart for seg målene for føreketenskapelig rådgivning

## MÅL FOR FØREKTESKAPELIG VEILEDNING

Under møtene bør pastoren ha klart for seg målene for føreketenskapelig rådgivning, slik de ble definert tidligere. En klar oppfatning om hva han/hun søker å oppnå vil være med og skjerpe fokuset og forhindre at man går seg vill i alt materialet underveis, mens man oppmuntrer paret til å utforske de forskjellige dimensjonene i forholdet deres.

## FORSLAG TIL FREMGANGSMÅTE

1. Det er en god idé å opplyse hele menigheten om at du som pastor har som fast rutine at du gjennomfører et grundig føreketenskapelig forberedelsesprogram for alle par som oppsøker deg med ønske om giftemål.
2. Føreketenskapelig rådgivning bør finne sted tre til seks måneder før bryllupet.
3. Pastorer er ikke forpliktet til å vie par som de føler ikke er klar for å inngå ekteskap.

4. Førekteskapelig rådgivning hjelper paret til å forberede seg til ekteskap, men programmet garanterer ikke at vielsen finner sted.
5. Pastoren kan gjerne gjennomføre følgende grunnleggende vurdering av paret:
  - a. Bryter noen av partene juridiske bestemmelser ved å inngå ekteskap med hverandre?
  - b. Fremviser de seriøse eller overflatiske grunner til å ønske å inngå ekteskap?
  - c. Blir ekteskapet inngått ufrivillig av en av partene?
  - d. Forstår paret betydningen av ekteskapsløftene, og er de innstilt på å leve etter dem?
  - e. Er det noen alvorlige mentale, fysiske eller emosjonelle problemer som kan påvirke ekteskapet?
  - f. Er det store aldersmessige, bakgrunnsmessige eller verdimeslige forskjeller mellom partene som kan bidra til å destabilisere forholdet?
  - g. Når det er snakk om gjengifte, har de kommet seg tilstrekkelig etter at det forrige forhold tok slutt?

”Pastoren er mer tilrettelegger enn en som skal komme med gode råd.”

#### **PASTORENS ROLLE SOM FØREKTESKAPELIG RÅDGIVER**

- En vellykket førekteskapelig rådgivning innebærer at paret får lov til å prøve seg fram og lære gjennom å oppleve. Slik kan pastoren forbedre deres evne til å kommunisere med hverandre.
- Pastoren er mer tilrettelegger enn en som skal komme med gode råd.
- Den grunnleggende oppgaven for pastoren er å opprette et godt forhold til paret. Den beste måten å oppnå dette er å vise en ekte interesse, varme og forståelse for dem.
- Paret får mest ut av rådgivningen dersom pastoren forsøker å omgå fysiske eller emosjonelle barrierer imellom ham/henne og paret. Derfor er det viktig at alle tre sitter komfortabelt og avslappet, uten bord eller pult som skiller pastoren fra paret.
- Pastoren bør stadig ha en passende øyekontakt med paret, samtidig som han/hun har en åpen og interessert kropps-

holdning under møtene. (Det betyr at man kanskje sitter litt framoverbøyd uten å folde armene eller krysse beina).

- Pastoren trenger å lytte mer enn han/hun snakker. Det er pastorens oppgave å legge til rette for åpen diskusjon og oppmuntre paret til å ha samtaler om temaer som er relevante for deres forhold til hverandre. Pastoren er deres veileder som skal ta opp, utforske og diskutere relevante saker. I løpet av denne prosessen må pastoren være avventende med å danne seg oppfatninger om og inntrykk av paret og deres forhold.

”Pastoren trenger å lytte mer enn han/hun snakker.”

Der hvor pastoren merker at det er problemer eller uenigheter dem imellom, kan han/hun lede dem til å sette ord på sine tanker og følelser, og konfrontere dysfunksjonell atferd eller irrasjonelle ideer der hvor det er nødvendig.

**Merk:** I rådgivningssammenheng betyr konfrontasjon at pastoren forsiktig utfordrer individene til å se nærmere på egne oppfatninger og/eller oppførsel, i et forsøk på å frembringe forandringer eller kursendring. Pastoren innser sikkert at forandring kun er mulig når individet selv velger det og aldri ved at en person gjør det for en annen. Det er helt avgjørende at konfrontasjon blir gjennomført med så mye omsorg, hensyn og forsiktighet som mulig.

### Regler for konfrontasjon:

- Ikke konfronter noen med mindre du er innstilt på å involvere deg som en del av en prosess, der du bidrar med gjensidig støtte idet dere gjennomarbeider problemet.
- Vurder nøye om personen som blir konfrontert er i stand til å akseptere og utføre forandringene som vil følge av konfrontasjonen.
- Ikke konfronter noen med hint som ikke blir direkte uttalt. Vær klar, direkte, empatisk og ekte. Vær litt tilbakeholdende – erkjenn at din egen hypotese ikke nødvendigvis er et åpenlyst faktum.
- Underveis i møtene vil pastoren forsøke å oppmuntre og bekrefte paret så mye som mulig. I tillegg vil han/hun avslutte hvert møte med bønn for paret, med spesiell vekt på de områdene som er blitt omhandlet under møtet.
- I tilfeller hvor fraskilte personer vil gifte seg på nytt, bør pastoren vurdere nøye hver parts åndelige og emosjonelle modenhet. Noen viktige faktorer i en slik prosess er som følger:

”Underveis i møtene vil pastoren forsøke å oppmuntre og bekrefte paret så mye som mulig.”



Hva personen har lært ut fra sin første opplevelse av ekteskapet.

Hvorvidt personen har mottatt rådgivning eller terapi under eller etter det første ekteskapet, og om det fremdeles er tegn til psykologiske, medisinske eller fysiske problemer som kan komme til å påvirke neste ekteskap.

Hvorvidt personen økonomisk er i stand til å underholde et ekteskap.

Om personen var eller ikke var kristen da skilsmissen fant sted, og om de er blitt kristen siden.

Hvordan de regner med at menigheten skal reagere på deres ekteskap.

Hvilke forventninger de har til sitt fremtidige liv som en del av menigheten.

## RESSURSER FOR FØREKTESKAPELIG RÅDGIVNING

Denne delen av boken inneholder mange forslag til ressurser og materiell som kan brukes av pastoren til å få i gang diskusjon og samtale under møtene, både partene imellom og mellom pastoren og paret. Det er selvsagt mulig å fylle ut hver del med andre ressurser som passer til individuelle stiler og fremgangsmåter for førekteskapelig rådgivning.

### ANNET RESSURSMATERIELL

Følgende utgivelser blir anbefalt som tilleggsressurser som kan være til hjelp for pastoren under førekteskapelig rådgivning:

Robert F. Stahamann og William J. Hiebert: *Premarital and Remarital Counselling*, Jossey-Bass Publishers, San Fransisco, USA, 1997.

H. Norman Wright: *The Premarital Counselling Handbook*, Moody Press, Chigago, USA, 1992.

Theodore K Pitt: *Premarital Counselling Handbook for Ministers*, 1985, Judson Press, Valley Forge, Pennsylvania, USA.

Robert F Stahman & William J Hiebert: *Premarital Counselling*, Lexington books, Masschusetts, USA, 1980.

Wes Roberts and H Norman Wright: *Before You Say "I Do"*, Harvest House Publishing, 1978.

R Paul Stevens: *Getting Ready for a Great Marriage*, Navpress, Colorado USA, 1990.

Jerry D Hardin og Dianne C. Sloan: *Getting Ready for Marriage Workbook*, Thomas Nelson Publishers, Nashville USA, 1992.

Jim Smoke: *Growing in Remarriage: Working Through the Unique Problems of Remarriage*, Revell Publishing, 1990.

Cliff Albritton: *How to Get Married and Stay that Way*, Broadman Press, 1982.

Jim Talley: *Reconcilable Differences*, Thomas Nelson, Inc., 1985.

Dwight H Small: *Remarriage and God's Renewing Grace*, Baker Book House, 1986.



# **FORSLAG TIL MATERIELL OG FREMDRIFT FOR FØREKTESKAPELIG RÅDGIVNING**

## **MØTE 1: DET FØRSTE MØTET (2 TIMER)**

Bli kjent

Del ut juridiske dokumenter og skjemaer

Gi en oversikt over materialet og antall møter med rådgivning

Sett sammen en historikk over forholdet

Definer forventninger og mål

Det kristne ekteskapet

## **MØTE 2: PERSONLIGHETEN SPILLER INN (1 TIME)**

Gjennomføre testen TJTA eller Prepare

Personlighetstest

Evaluer resultater fra personlighetstesten

## **MØTE 3: KOMMUNIKASJONSPROSESSEN (2 TIMER)**

Evaluer resultater fra personlighetstesten (TJTA eller Prepare)

Hvordan håndtere forskjeller

Familiens livssyklus

Evne til kommunikasjon

## **MØTE 4: KONFLIKTLØSNING (1 TIME)**

Hvordan håndtere konflikter og motsetninger

Hvordan være bestemt, ikke aggressiv/uvennlig

## **MØTE 5: FAMILIEVERDIER OG -FORVENTNINGER (2 TIMER)**

Forventninger til rollen som ektefelle

Familiehistorikk

1. Tegne opp genkart

2. Slektstre

Hvordan håndtere svigerfamilien

Utypiske familiesituasjoner

## **MØTE 6: SEKSUALITET**

Elementene i seksualitet

Sex innenfor ekteskapet

Menneskets seksuelle responssyklus

Familieplanlegging

Hvetebrødsdagene

**MØTE 7: ØKONOMI (1 TIME)**

Hvordan håndtere økonomien

Utforming av testamente

**MØTE 8: FØR BRYLLUPET (1 TIME)**

Planlegging av bryllupet

Orden på ekteskapsløftene

**MØTE 9: INTERVJU I ETTERKANT AV BRYLLUPET (1 TIME)**

# MØTE 1: DET FØRSTE MØTET

## BLI KJENT

Hvis rådgivningsprosessen skal bli vellykket, er det avgjørende at pastoren bruker tid til å bli kjent med paret under det første møtet. I visse tilfeller kan paret være godt kjent med pastoren fra før. Men uansett er det nødvendig å bruke en god del tid i utgangspunktet, til å etablere et tillitsfullt forhold ved for eksempel utveksling av erfaringer.

## DEL UT JURIDISKE DOKUMENTER OG SKJEMAER

Dersom pastoren ikke allerede har gitt paret skjemaene som må sendes inn til folkeregisteret for prøving av ekteskapsvilkårene er dette en passe anledning til å gjøre det. Minn paret om at de selv må sende inn skjemaene og at prøvingen må foreligge før vigselen finner sted.

”Pastoren bruker tid til å bli kjent med paret under det første møtet.”

## KONTRAKTINNGÅELSE

Ganske tidlig under det første møtet bør pastoren gi en oversikt over fremdriften for møtene dere skal ha. Det er viktig å gå spesielt nøye gjennom følgende punkter:

- Tidslengde og hyppighet for møtene
- Totalt antall møter
- Oversikt over materiellet som skal dekkes
- Retningslinjer for diskusjoner
- Viktigheten av at paret gjennomfører alle hjemmelekser
- **Prisen på alle typer tester som skal gjennomføres**
- Metode eller fremgangsmåte som vil bli brukt på møtene
- Pastorens egen forståelse og teologi rundt ekteskap og familie

”Før første møte er over er det viktig at pastoren får samtykke fra paret om at de ønsker å delta på møtene og aktivitetene.”

Før første møte er over, og etter at pastoren har forklart fremdrift og metoder for møtene, er det viktig at han/hun får samtykke fra paret om at de ønsker å delta på møtene og aktivitetene. Dette samtykket virker da som en kontrakt mellom pastoren og paret, om at alle er inneforstått med hva som forventes. Dersom paret skulle trekke seg og ikke ønske å fortsette med flere møter, har de full rett til det og kan søke veiledning hos en annen rådgiver hvis de skulle ønske det.

Når retningslinjene for diskusjoner blir bestemt, bør pastoren gjøre følgende klart for paret:

- Det er lov å reise ethvert tema eller spørsmål som har med deres forhold eller ekteskap å gjøre.
- Samtlige møter er underlagt streng taushetsplikt.

- Ingen blir tvunget til å si noe. Hver part har lov til å "melde pass".
- Hver person skal kun uttale seg på vegne av seg selv – ikke på vegne av hverandre.
- Det er ikke lov å avbryte hverandre eller komme med nedlatende kommentarer.
- Hvert møte starter og slutter på tiden.

"Utvikle en profil for paret og deres forhold"

### **SETT SAMMEN EN HISTORIKK OVER FORHOLDET**

(Jf. vedlagt materiell nedenfor) Det er mulig for paret å fylle ut skjemaet "Førekteskapelig oppsummering" hjemme hvis de foretrekker å fylle det ut på et roligere og mer avslappende sted. Hovedpoenget med øvelsen er å:

- Utvikle en profil for paret og deres forhold
- Forsøke å definere parets forventninger og mål for ekteskapet, sammen med dem.

"Diskuter en bibelsk forståelse av ekteskap sammen med paret."

### **DEFINERE DIN EGEN TEOLOGI FOR EKTESKAP OG FAMILIEN**

I løpet av dette første møtet passer det kanskje for pastoren å fortelle paret om sine personlige holdninger til ekteskap og familieliv. Som åndelig leder og venn av paret, er det viktig at de forstår hvorfor pastoren mener ekteskap er så viktig og hvorfor han/hun har tro på prosessen med førekteskapelig rådgivning. Ressursen nedenfor skal hjelpe pastoren til å gi paret en oversikt over et bibelsk syn på ekteskap og familien. Svararket som heter "Ekteskap" er også laget for å kunne diskutere en bibelsk forståelse av ekteskap sammen med paret.

## RESSURS

### KRISTENT EKTESKAP OG FAMILIELIV

Ekteskapet ble innstiftet i Edens hage av en kjærlig og omsorgsfull Gud. Det skulle dekke menneskenes behov for et varig forhold som kunne bidra med gjensidig respekt, vennskap, troskap, seksuell tilfredsstillelse og videreføring av slekten (1 Mosebok 2,18-28; 2 Mosebok 20,14; Matteus 19,4-6). Derfor er det kristne ekteskapet et livslangt løfte mellom mann og kvinne, som er innstiftet av Gud. Innenfor ekteskapet kan kjærligheten utvikle seg, gjensidig forståelse vokse, fordelene ved ekteskap nytes, og ansvar bæres i fellesskap (1 Korinter 7,1-5).

Forholdet som eksisterer mellom Kristus og menigheten er den bibelske modellen for kristne ektefeller. Mannen skal elske, opphøye og beskytte sin kone, og kvinnen skal elske og respektere sin mann. Det kristne ekteskapet fremholder retten Gud har gitt hver part til å utvikle sine egne evner og talenter. Samtidig foregår dette i en kontekst hvor mannen og kvinnen frivillig underkaster seg hverandres ønsker. Menigheten skal være like opptatt av å støtte det ekteskapelige løftet som det er av å styrke hvert enkelt medlems forhold til Kristus (Efeserne 5,21-23; Romerne 7,1-3; Kolosserne 3,12-19).

”Den bibelske modellen for kristne ektefeller.”

Seksualitet er en iboende del av hvert menneske. Seksuelle relasjoner er ikke bare forbeholdt videreføring av slekten, men skal hele tiden foregå innenfor ekteskapets rammer. Et ansvarlig kristent ektepar vurderer nøye hvor stor familie de ønsker å stifte i henhold til en verden som stadig står overfor hungersnød og overbefolkning (1 Timoteus 5,8; 1 Mosebok 1,28). Prevensjon er en legitim metode for å kontrollere familiens størrelse, og legger til rette for oppfyllelse av normale og gudgitte seksuelle behov.

Nytt liv oppstår når unnfangelsen har skjedd. Bibelen nevner ikke nøyaktig når personligheten til det ufødte barnet er til stede, men understreker at Gud er livgiveren og beskytteren for selv det ufødte barnet. Derfor er abort uakseptabelt som alternativ til prevensjon. Når det likevel forekommer abort, skal menigheten vise omsorg og medfølelse for de som eventuelt sliter i etterkant av en abort (2 Mosebok 21,22; Salmene 139,13-18; Jeremia 1,4-5; Lukas 1,39-66).

Det er Guds vilje at menneskets seksuelle behov skulle tilfredsstilles innenfor det heteroseksuelle, monogame ekteskapet mellom mann og kone. Derfor er alle avvik fra dette idealet å ødelegge den guddommelige plan. Av den grunn kan ikke menigheten akseptere praktisering av seksuelle avvik fra dette idealet. Uansett skal menig-



heten gi omsorgsfull hjelp og ledelse til de som er involvert i slik praksis og som ønsker å forandre på dette og følge Guds ideal (3 Mosebok 18,22; 20,13; 1 Korinter 6,9-11; 1 Timoteus 1,10; Romerne 2,1; 1 Tessaloniker 4,9; Romerne 8,1).

Ifølge Bibelen er det meningen at ekteskapet skal være uopløselig så lenge begge parter lever. Skilsmisse av andre grunner enn utroskap for å løse mellommenneskelige problemer går altså imot Skriften. Det beste alternativet er en helbredelse gjennom forsoning (Matteus 19,3-9).

I de tilfellene hvor uløselige problemer har ført til skilsmisse, skal menigheten opptre som et omsorgsfullt fellesskap av troende som viser sympati og som støtter de som er involvert i tragedien (Romerne 7,1-3; Kolosserne 3,12-19).

Ekteskapet er altså Guds måte å dekke de forskjellige behovene til kvinner og menn. På samme måte er det hans vilje at hjemmet de etablerer sammen skal bidra med et varm, omsorgsfullt miljø hvor barn kan bli født og utvikle seg. Den kristne familien er et senter for læring om god oppførsel og utvikling av verdier. Kristne foreldre bør ta ansvar for å oppdra barna i alle sider av familielivet, idet de erkjenner det unike i hver persons rolle. Derfor skal foreldrene sørge for ledelse og omsorgsfull disiplin for sine barn, i overensstemmelse med Guds ord (2 Mosebok 20,12; 5 Mosebok 6,4-25; Ordspråkene 1,8; 22,6).

Menigheten har ansvar for å gi støtte til foreldre og barn slik at familiens enhet og samvirke blir styrket. Dette bør også innbefatte opplæring og forberedelse for de som står overfor store hendelser som forandrer livet, så som ekteskap, å bli foreldre, tap av sine kjære, hjelp til omstilling til pensjonisttilværelsen, svekkede evner forbundet med alderdom, i tillegg til forståelse og støtte til de som opplever kriser og diverse behov (Apostlenes gjerninger 5,11).

Når kristne familier med stor grad av enhet innad, som er aktivt involvert i å spre de gode nyhetene om frelsen, samles i en menighet, blir det formet et nettverk av forskjellige støtteapparater. Slik blir menigheten svært effektiv i arbeidet med å utvide Guds rike.

## **EKTESKAP OG FAMILIEN**

Ekteskapet ble innstiftet av Gud i Edens hage, og Jesus bekreftet at det skulle være et livslangt forhold mellom mann og kvinne preget av gjensidig kjærlighet. For den kristne er ekteskapsløftet vel så mye et løfte til Gud som til ektefellen, og bør ideelt sett inngås kun av partnere som deler samme tro. Det er gjensidig kjærlighet, respekt og ansvarlighet som holder forholdet sammen – et forhold som skal gjen-

”Hjemmet de etablerer sammen skal bidra med et varm, omsorgsfullt miljø hvor barn kan bli født og utvikle seg.”

speile omsorgen, helligheten, nærheten og påliteligheten i forholdet mellom Kristus og sin menighet. Når det gjelder skilsmisse, sa Jesus at den som skiller seg fra ektefellen av andre grunner enn utroskap, og gifter seg på nytt med noen andre, praktiserer ekteskapsbrudd. Selv om noen familieforhold ikke når helt opp til idealet, er det mulig for ektefeller å oppnå et kjærlighetsfullt samliv gjennom Åndens ledelse og menighetens støtte og ved at de gi seg helt til hverandre i Kristus. Gud velsigner familien og ønsker at medlemmene skal støtte hverandre på vei mot full modenhet. Foreldre skal oppdra barna sine så de elsker og ærer Herren. Ved sitt eksempel og sine ord skal de lære dem at Kristus er en hensynsfull veileder som alltid er kjærlig og omsorgsfull, som ønsker at de skal bli medlemmer i hans legeme, Guds familie. Økt nærhet i familien er et av kjennetegnene på de gode nyhetene i den siste tid. (1 Mosebok 2,18-25; 5 Mosebok 6,5-9; Johannes 2,1-11; Efeserne 5,21-24; Matteus 5,31.32; 19,3-9; Ordspråkene 22,6; Efeserne 6,1-4; Malaki 4,5.6; Markus 10,11.12; Lukas 16,18; 1 Korinter 7,10.11).

Ekteskapet ble innstiftet for at det skulle være et livslangt forhold mellom mann og kvinne preget av gjensidig kjærlighet.”

### **GJENSIDIG UNDERKASTELSE I DET KRISTNE EKTESKAPET**

Ektefellenes gjensidige underkastelse under hverandre er et kristent ideal basert på den bibelske tro på at mann og kvinne ble skapt likeverdige. I Kristus blir de igjen erklært likeverdige. Kristus gjenoppretter det som ble ødelagt ved syndefallet.

I 1 Mosebok står det: ”Og Gud skapte mennesket i sitt bilde, i Guds bilde skapte han det, til mann og kvinne skapte han dem” (1,27). Jesus understreket Guds plan da han sa: ”Har dere ikke lest at Skaperen fra begynnelsen av skapte dem til mann og kvinne og sa: Derfor skal mannen forlate sin far og sin mor og holde seg til sin hustru, og de to skal være ett” (Matteus 19,4.5).

Synden og syndefallet ødela forholdet mellom mann og kvinne. Forholdet gikk fra å være et gjensidig vennskap preget av hjelp og støtte til hverandre, til å bli farget av en mangel på gjensidig støtte. I Kristus blir den rette balansen mellom mann og kvinne gjenopprettet. Derfor kan Paulus skrive: ”Underordne dere under hverandre i ærefrykt for Kristus!” (Efeserne 5,21). Dette betyr at takket være Kristus, at han kom til jord, at han døde og stod opp igjen, og at han skaper på nytt, kan vi nå se på forholdet mellom mann og kvinne med et nytt perspektiv. Vi kan se bort fra jødiske holdninger om overherredømme som følge av syndefallet, eller greske kulturelle synspunkter på kvinnen som underordnet, eller enkelte forvrengte kristne ideer om mannen som den sterke.

”Gjensidig underkastelse frir partnerne fra frykt for, og behov for, dominering som kan begrense hver sine roller og evner ”

Vi tror at kirken må erkjenne at mann og kvinne sammen utgjør "mennesket", at ingen av partene er overordnet den andre, og at begge er forent i tjeneste for Gud. I den sammenheng har begge unike funksjoner og evner som de bringer med seg inn i ekteskapet. Gjensidig underkastelse gjør det mulig å bruke evnene slik de var ment å brukes i ekteskapet. Det er slett ikke nødvendig å undertrykke rollene, funksjonene og kreativiteten til hver part i forholdet. Gjensidig underkastelse frir partnerne fra frykt for, og behov for, dominering som kan begrense hver sine roller og evner.

Gjensidig underkastelse innenfor ekteskapet betyr at begge parter bidrar aktivt til forholdet med sine evner og egenskaper. Samtidig er alt som foregår omhyllet av gjensidig aksept slik at det blir til det beste for forholdet.

I Det nye testamentet betyr ikke underkastelse underdanighet. Kristus underkastet seg også sine foreldre. Han var likeverdig med Gud, og likevel gjorde han sin Fars vilje. Han sa at han var kommet for å tjene. Han kalte sine disipler, som ønsket seg storhet og makt, til et liv preget av tjeneste for andre. I kristen sammenheng har underkastelse å gjøre med å følge sitt kall. Man er underlagt det ansvaret og de krav som følger med oppgaven og rollen man har fått.

"Underkastelse betyr ikke underdanighet."

Paulus understreker det gjensidige aspektet i forholdet mellom mann og kvinne innenfor ekteskapet. Samtidig som partene vedkjenner seg sin plass som kvinne og mann i ekteskapet, må de gjøre alt de kan for å oppfylle sine ekteskapelige roller. Sannhet (lojalitet, trofasthet, tillit, hengivenhet, kjærlighet, osv.) må være prinsippet som de følger i samlivet. Det er klart at de jødiske og greske ideene om underdanighet ikke passer med det Paulus skriver om ektefellenes roller. Les for eksempel 1 Korinter 7,4 der Paulus sier: "Det er ikke konen selv, men mannen som rår over hennes kropp. Like ens rår ikke mannen selv, men konen over hans kropp." Her er det snakk om gjensidig underkastelse innen seksualitet.

Det er kun ekteskapskonseptet fra skapelsesberetningen som oppfyller det som beskrives i disse skriftstedene.

### **Eksempler på hva gjensidig underkastelse IKKE er:**

- Det er ikke å forkaste evner og talenter som noen part bringer inn i et ekteskap.
- Det er ikke å undergrave eller ødelegge særegne eller kreative personligheter.
- Det er ikke en vassen samstemmighet som kun praktiseres for å opprettholde fred i forholdet.

- Gjensidig underkastelse betyr ikke det samme for alle par. Det finnes ikke noen fastlagt og punktvis plan eller veiledning som alle skal følge; bare bibelske prinsipper som man kan anvende i diverse ekteskap.

Gjensidig underkastelse betyr et livslangt forhold som stadig vokser, hvor partene deltar sammen i alle livets store øyeblikk.

Det kan også bety at egenskaper og innslag fra den ene parten blir trukket frem og balansert opp imot hele spekteret av den andres egenskaper.

Og til sist, er det vel ikke å gå for langt å påstå at resultatet av vår gjensidige underkastelse innen ekteskapet avhenger av den enkeltes underkastelse under Kristus, vår respekt for ham, og vår utvikling mot full modenhet i ham.

### **Gjensidig underkastelse ER:**

- Å elske, tjene, bry seg, ta avgjørelser og dele.
- Å bære hverandres byrder.
- En livslang utvikling og vekst.
- Å lytte.
- Å erkjenne og bygge opp om hverandres egenskaper, personlighet og evner.
- Å samarbeide med hverandre om disiplin innen familien.
- Å erkjenne hverandres kreativitet.
- Å innfri kravene som følger av den enkeltes ansvarsområder og roller.
- Å være bundet av kravene som følger av ens egne ansvarsområder og roller.
- Et uttrykk for kjærlighet til Kristus.

Brukt etter avtale med pastor Andrew Dunn, Auckland, New Zealand

## **EKTESKAPET**

1. Hvordan vil du definere "ekteskap"?
2. Hva er poenget med å gifte seg?
3. Hvem innstiftet ekteskapet som institusjon? Hvorfor? (1 Mosebok 18-25)
4. Hva betyr det å være "en hjelper"? (1 Mosebok 2,18)
5. Hva innebærer det å "forlate" sin far og sin mor? (1 Mosebok 2,24)
6. Hva ligger det i uttrykket "holde seg til"? (1 Mosebok 2,24)
7. Hva betyr uttrykket "de to skal være ett"? (1 Mosebok 2,24)
8. Skriv ned seks typer oppførsel som kan være med på å fremme og opprettholde slik "enhet" i et ekteskap:
  - a. \_\_\_\_\_
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. \_\_\_\_\_
  - d. \_\_\_\_\_
  - e. \_\_\_\_\_
  - f. \_\_\_\_\_
9. Ethvert ekteskap trenger et solid grunnlag (Matteus 7,24-27). Skriv ned ti slike solide grunnlag som vil kunne gjøre ekteskapet ditt sterkt og pålitelig:
  - a. \_\_\_\_\_
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. \_\_\_\_\_
  - d. \_\_\_\_\_
  - e. \_\_\_\_\_
  - f. \_\_\_\_\_

## **GJENSIDIG UNDERORDNING**

- 1. Dersom det er slik at mannen og kvinnen er likeverdige (Galaterne 3,28), hvordan bør de da gå fram for å vise dette i sitt samliv?**
- 2. Diskuter synspunktet om at mannens stilling som "hode" eller hans autoritet (Efeserne 5,22-25.33) dreier seg om ansvarlighet og tjeneste, fremfor privilegier og lederposisjon.**
- 3. Hva går "underordning" ut på for kvinnen? (Efeserne 5,22)**
- 4. Hva går "underordning" ut på for mannen? (Efeserne 5,25-33)**
- 5. Hvilke spesifikke roller har mannen i et ekteskap?**
- 6. Hvordan vil du definere "gjensidig underordning" i et ekteskap? (Efeserne 5,21.33)**

**FØREKTESKAPELIG OPPSUMMERING  
PERSONLIG DATA**

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnummer \_\_\_\_\_ Poststed \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

Alder \_\_\_\_\_ Kjønn: Mann  Kvinne

Yrke/stilling \_\_\_\_\_

Etnisk bakgrunn \_\_\_\_\_

Høyeste utdanningsnivå hittil oppnådd \_\_\_\_\_

Medlem i \_\_\_\_\_ menighet

Dato for dåp \_\_\_\_\_

**FAMILIEBAKGRUNN**

Foreldrenes nåværende sivilstand:

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gift                | <input type="checkbox"/> Enke/Enkemann | <input type="checkbox"/> Enke/Enkemann gift igjen |
| <input type="checkbox"/> Samboere            | <input type="checkbox"/> Separert      | <input type="checkbox"/> Skilt og gift på nytt    |
| <input type="checkbox"/> Enslig (far ukjent) | <input type="checkbox"/> Skilt         | <input type="checkbox"/> Ny samboer               |

Hvilke steder har du bodd sammen med familien din? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvor mange ganger har du flyttet i løpet av livet? \_\_\_\_\_

Påvirket dette deg eller skolegangen din i stor grad? \_\_\_\_\_

Hvor mange søsken har du? (Før opp navn og alder til hver) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvor godt kom du overens med søsknene sine? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvem i familien føler du størst nærhet til nå? \_\_\_\_\_

---

Din holdning til mor og far da du var barn/tenåring:

	Far	Mor
Meget nært knyttet til:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stor tilknytning til:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En viss tilknytning til:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En viss grad av motstand mot:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stor grad av motstand mot:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meget stor grad av motstand mot:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvordan oppfattet du dine foreldres ekteskap (samboerskap) da du var barn/tenåring?

De var skilt/separert, enke/enkemann enslig	<input type="checkbox"/>
De bodde sammen men med høy grad av konflikt	<input type="checkbox"/>
De levde sammen med var ganske ulykkelige	<input type="checkbox"/>
De levde sammen i et noenlunde lykkelig forhold	<input type="checkbox"/>
De levde sammen i et meget lykkelig og kjærlig forhold	<input type="checkbox"/>

Hva synes du om måten foreldrene dine disiplinerte deg som barn?

Hardt (mishandling)	<input type="checkbox"/>
Temmelig strengt (rigid)	<input type="checkbox"/>
Bra, "Jeg syntes mine foreldre behandlet meg godt."	<input type="checkbox"/>
Inkonsekvent "Jeg var ofte usikker på hva de egentlig forventet."	<input type="checkbox"/>
Ingen disiplin, "Jeg følte meg tilsidesatt, avvist og oversett."	<input type="checkbox"/>

Hvilken grad av selvstendighet føler du at du nå har fra dine foreldre?

Bortimot ingen	<input type="checkbox"/>	God/tilstrekkelig	<input type="checkbox"/>
Ikke nok	<input type="checkbox"/>	Fullstendig – vi har ingen forbindelse !	<input type="checkbox"/>



## HISTORIKK FOR FORHOLDET

Når traff du din forlovede for første gang? \_\_\_\_\_

Hvor lenge har dere vært et par? \_\_\_\_\_

Hvor lenge har dere vært forlovet? \_\_\_\_\_

Når planlegger dere å bli gift? \_\_\_\_\_

Hvor sikker er du på at dette er en god idé?

Veldig sikker  Tviler litt

Ganske sikker  Usikker

Hvordan har dine foreldre og venner reagert på forlovelsen?

	Svært Positivt	Positivt	Nøytralt	Negativt	Stor grad av motstand
Foreldre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hva slags aktiviteter har dere likt å gjøre sammen i løpet av tiden dere har vært sammen, og hvor ofte har dere gjort aktivitetene?

	Dere alene			Sammen med andre		
	Ofte	Av og til	Én gang	Ofte	Av og til	Én gang
Konsert/teater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Restaurant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piknik/turer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrett/fritidsaktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Shopping	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familiebesøk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vennebesøk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Campingtur med venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lengre ferier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tur i parken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menighet/menighetsoppgaver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Er dette ditt første "seriøse" forhold til noen, eller har du vært i lag med andre tidligere?

Har aldri hatt et seriøst forhold til noen før dette

Ett til tre tidligere forhold

Fire eller fem tidligere forhold

Mange forhold tidligere

Har du vært forlovet før?

Har du vært gift tidligere og er nå skilt/enke/enkemann?

Hvordan vil du beskrive din forståelse av seksualitet og et seksuelt forhold?

Tilstrekkelig innsikt

Dårlig/utilstrekkelig innsikt

Liten eller ingen innsikt

Hvilke faktorer har påvirket deg i dine forberedelser til ekteskapet?

Vi har snakket mye sammen om ekteskap

Jeg har søkt råd hos mine foreldre

Mine venner har hatt stor påvirkning på mine holdninger

Jeg har lest bøker om ekteskap, sex og kommunikasjon

Hvor mange har du lest? \_\_\_\_\_

Jeg har gått på et førektekkelig opplysningsprogram

Hva heter programmet? \_\_\_\_\_

Gikk du: Alene  Sammen med partneren din

## FORVENTNINGER TIL EKTESKAPET

Hvorfor ønsker du å gifte deg?

---

---

Hva forventer du å få igjen for å gifte deg? Skriv dine mål og forventninger for ekteskapet nedenfor:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Når du forbereder deg på ekteskapet, hvilke av følgende faktorer regner du med vil bidra mest til å etablere et godt ekteskap? (Ranger punktene fra 1-10 etter viktighet)

- \_\_\_ Å ha god økonomi – begge har gode jobber
- \_\_\_ Å være i stand til å ha en åpen og ærlig kommunikasjon med hverandre
- \_\_\_ At man har liknende sosial og kulturell bakgrunn
- \_\_\_ At man gjennomfører en grundig fysisk eksaminasjon hos lege
- \_\_\_ At man er sikker på at partneren er emosjonelt stabil
- \_\_\_ At man har et sterkt åndelig forhold til både Gud og hverandre
- \_\_\_ At man er i stand til både å gi og motta kjærlighet og omsorg
- \_\_\_ At man er i stand til å håndtere irritasjon og konflikter og til å ta gode avgjørelser
- \_\_\_ At man kan stimulere hverandre intellektuelt
- \_\_\_ At man kan diskutere seksualitet åpent og foreta tilpasninger der de trengs

**DEFINISJONER**

Hvordan vil du definere:

**KJÆRLIGHET:**

---

---

---

**EKTESKAP:**

---

---

---

Hvilke bekymringer har du i henhold til ekteskapet?

---

---

---

Hva er den beste styrken du kommer til å bidra med i ekteskapet?

---

---

---

Hva er den beste styrken som din fremtidige partner vil bidra med i ekteskapet?

---

---

---



## MØTE 2: PERSONLIGHETEN SPILLER INN

I løpet av dette møtet kan du gjennomføre "Taylor-Johnson Temperament Analysis" eller "Prepare". Hvis du ikke er kvalifisert til å gjennomføre disse analysene, IKKE GJØR DET! Oppsøk noen som er trent i bruken av analysene og be om hjelp til å gjennomføre dem med paret. Husk at det er fare for å volde mer skade enn man hjelper ved uvettig bruk av slike måleinstrumentene av en som er utrent.

Du må forsikre deg om at paret på forhånd er klar over kostnaden og poenget med å gjennomføre en av disse testene slik at de føler seg komfortable med den. For å gjennomføre Taylor-Johnson Temperament Analysis (TJTA) eller Prepare, må hver person få utdelt et spørsmålshäfte og et svarark (for de som bruker TJTA er det nødvendig med to svarark for hver person – ett til svar som vedgår seg selv, og ett for hvordan de ser for seg framtiden sammen med ektefellen).

Hvis du ikke er kvalifisert til å gi poeng på TJTA eller Prepare, må du igjen søke hjelp hos en som har trening i dette, etter at testene er blitt riktig gjennomført med veiledning. Når så en profil eller et svarark er klargjort, kan du vise paret resultatene. Det er viktig at det blir gjort med størst mulig følsomhet og forsiktighet slik at paret får størst mulig gevinst ut av aktiviteten. Målet er å utforske positive, ikke negative, sider ved deres forhold, og å undersøke hvordan forskjellene i personlighetene deres kan tenkes å påvirke deres nåværende eller fremtidige forhold.

Alt materiell fra Prepare må sendes inn til adressen i Australia, som blir utdelt til kvalifiserte brukere, for å bli analysert. Det er nødvendig at du har trening i å avgjøre hvordan resultatene fra "profilen" skal tolkes. Resultatene skal behandles på samme måte som for profilen fra TJTA beskrevet ovenfor.

Analysen som heter "Personality Profile Test" er en alternativ tilnærming som du kan bruke når dere diskuterer spørsmål rundt personlighet og forskjellene partene imellom. Denne analysen mangler den vitenskapelige nøyaktigheten til TJTA og Prepare, men Personality Profile Test gir likevel en generell forståelse rundt grunnleggende personlighetsforskjeller. Det er viktig å unngå at man setter noen av partene i bås som én av de fire personlighetstypene. Personlighetskategoriene bidrar bare med et vindu til hjelp for å definere grunnleggende forskjeller mellom hver person. Kategoriene kan hjelpe paret til å forstå hvilke forskjeller som finnes dem imellom, og hvordan de kan imøtegå hverandres særegenheter.

Diskuter spørsmål rundt personlighet og forskjellene partene imellom"

"Hjelpe paret til å forstå hvilke forskjeller som finnes dem imellom"

Vi har laget en ressurs til denne pakken, for å hjelpe i diskusjonen rundt parets personlighetsprofiler. Ressursen tar opp en rekke dimensjoner omkring individenes personlighet, overenskomst innad i forholdet, og det å være forskjellige fra hverandre. Notatene i margen refererer til egenskaper og faktorer som omhandles i tre vanlige tester – TJTA, 16PF og Prepare test.

## PERSONALITY PROFILE TEST

Ta for deg rekkene nedenfor og sett kryss utenfor det ene ordet som passer best på deg i de fleste tilfeller. Svar på alle 40 linjer. Vær sikker på at du har satt ett kryss for hvert nummer.

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| 1. <input type="checkbox"/> Livlig             | <input type="checkbox"/> Eventyrlysten       | <input type="checkbox"/> Analytisk         | <input type="checkbox"/> Tilpasningsdyktig   |
| 2. <input type="checkbox"/> Iherdig            | <input type="checkbox"/> Leken               | <input type="checkbox"/> Overtalende       | <input type="checkbox"/> Fredsommelig        |
| 3. <input type="checkbox"/> Underdanig         | <input type="checkbox"/> Selvoppofrende      | <input type="checkbox"/> Sosial            | <input type="checkbox"/> Viljesterk          |
| 4. <input type="checkbox"/> Hensynsfull        | <input type="checkbox"/> Kontrollert         | <input type="checkbox"/> Konkurranselysten | <input type="checkbox"/> Overbevisende       |
| 5. <input type="checkbox"/> Forfriskende       | <input type="checkbox"/> Respektfull         | <input type="checkbox"/> Reservert         | <input type="checkbox"/> Ressurssterk        |
| 6. <input type="checkbox"/> Tilfreds           | <input type="checkbox"/> Sensitiv            | <input type="checkbox"/> Selvunderholdende | <input type="checkbox"/> Energisk            |
| 7. <input type="checkbox"/> Planlegger         | <input type="checkbox"/> Tålmodig            | <input type="checkbox"/> Positiv           | <input type="checkbox"/> Idéskaper           |
| 8. <input type="checkbox"/> Sikker             | <input type="checkbox"/> Spontan             | <input type="checkbox"/> Regelmessig       | <input type="checkbox"/> Sjenert             |
| 9. <input type="checkbox"/> Velordnet          | <input type="checkbox"/> Tjenestevillig      | <input type="checkbox"/> Frimodig          | <input type="checkbox"/> Optimistisk         |
| 10. <input type="checkbox"/> Vennlig           | <input type="checkbox"/> Trofast             | <input type="checkbox"/> Morsom            | <input type="checkbox"/> Presser andre       |
| 11. <input type="checkbox"/> Modig             | <input type="checkbox"/> Fornøyelig          | <input type="checkbox"/> Diplomatisk       | <input type="checkbox"/> Detaljert           |
| 12. <input type="checkbox"/> Munter            | <input type="checkbox"/> Gjennomført         | <input type="checkbox"/> Dannet            | <input type="checkbox"/> Selvsikker          |
| 13. <input type="checkbox"/> Idealistisk       | <input type="checkbox"/> Selvstendig         | <input type="checkbox"/> Harmløs           | <input type="checkbox"/> Inspirerende        |
| 14. <input type="checkbox"/> Pågående          | <input type="checkbox"/> Besluttsom          | <input type="checkbox"/> Tørr humor        | <input type="checkbox"/> Dyp/Utgrunnelig     |
| 15. <input type="checkbox"/> Megler            | <input type="checkbox"/> Musikalsk           | <input type="checkbox"/> Får ting gjort    | <input type="checkbox"/> Sosialt anlagt      |
| 16. <input type="checkbox"/> Hensynsfull       | <input type="checkbox"/> Sikker              | <input type="checkbox"/> Pratsom           | <input type="checkbox"/> Tolerant            |
| 17. <input type="checkbox"/> Lytter            | <input type="checkbox"/> Lojal               | <input type="checkbox"/> Ledertype         | <input type="checkbox"/> Livlig              |
| 18. <input type="checkbox"/> Tilfreds          | <input type="checkbox"/> Sjef                | <input type="checkbox"/> Planlegger        | <input type="checkbox"/> Elskverdig          |
| 19. <input type="checkbox"/> Perfeksjonist     | <input type="checkbox"/> Tillater mye        | <input type="checkbox"/> Produktiv         | <input type="checkbox"/> Populær             |
| 20. <input type="checkbox"/> Overstrømmende    | <input type="checkbox"/> Dristig             | <input type="checkbox"/> Veloppdragen      | <input type="checkbox"/> Avbalansert         |
| 21. <input type="checkbox"/> Frekk             | <input type="checkbox"/> Sjefete             | <input type="checkbox"/> Blyg              | <input type="checkbox"/> Unnselig            |
| 22. <input type="checkbox"/> Udisiplinert      | <input type="checkbox"/> Usympatisk          | <input type="checkbox"/> Uentusiastisk     | <input type="checkbox"/> Uforsonlig          |
| 23. <input type="checkbox"/> Motvillig         | <input type="checkbox"/> Langsint            | <input type="checkbox"/> Motstandsdyktig   | <input type="checkbox"/> Gjentakende         |
| 24. <input type="checkbox"/> Masete            | <input type="checkbox"/> Engstelig           | <input type="checkbox"/> Glemsom           | <input type="checkbox"/> Oppriktig           |
| 25. <input type="checkbox"/> Utålmodig         | <input type="checkbox"/> Usikker             | <input type="checkbox"/> Ubesluttsom       | <input type="checkbox"/> Avbrytende          |
| 26. <input type="checkbox"/> Upopulær          | <input type="checkbox"/> Uengasjert          | <input type="checkbox"/> Uforutsigbar      | <input type="checkbox"/> Uhengiven           |
| 27. <input type="checkbox"/> Sta               | <input type="checkbox"/> Vilkårlig           | <input type="checkbox"/> Vanskelig å glede | <input type="checkbox"/> Avventende          |
| 28. <input type="checkbox"/> Vanlig            | <input type="checkbox"/> Pessimist           | <input type="checkbox"/> Stolt             | <input type="checkbox"/> Tillatende          |
| 29. <input type="checkbox"/> Kort lunte        | <input type="checkbox"/> Uten mål            | <input type="checkbox"/> Kverulant         | <input type="checkbox"/> Fremmedgjort        |
| 30. <input type="checkbox"/> Naiv              | <input type="checkbox"/> Negativ innstilling | <input type="checkbox"/> Bråkjekk          | <input type="checkbox"/> Nonchalant          |
| 31. <input type="checkbox"/> Pessimist         | <input type="checkbox"/> Innadventt          | <input type="checkbox"/> Arbeidsnarkoman   | <input type="checkbox"/> Søker anerkjennelse |
| 32. <input type="checkbox"/> Overfølsom        | <input type="checkbox"/> Taktløs             | <input type="checkbox"/> Sky               | <input type="checkbox"/> Pratesalig          |
| 33. <input type="checkbox"/> Tvilende          | <input type="checkbox"/> Uorganisert         | <input type="checkbox"/> Dominerende       | <input type="checkbox"/> Deprimert           |
| 34. <input type="checkbox"/> Inkonsekvent      | <input type="checkbox"/> Innadventt          | <input type="checkbox"/> Intolerant        | <input type="checkbox"/> Likegyldig          |
| 35. <input type="checkbox"/> Rotete            | <input type="checkbox"/> Humørsyk            | <input type="checkbox"/> Mumlende          | <input type="checkbox"/> Manipulerende       |
| 36. <input type="checkbox"/> Treg              | <input type="checkbox"/> Sta                 | <input type="checkbox"/> Viser seg         | <input type="checkbox"/> Skeptisk            |
| 37. <input type="checkbox"/> Ensom ulv         | <input type="checkbox"/> Herskesyk           | <input type="checkbox"/> Lat               | <input type="checkbox"/> Høylydt/Uraffinert  |
| 38. <input type="checkbox"/> Doven             | <input type="checkbox"/> Mistenksom          | <input type="checkbox"/> Oppfarende        | <input type="checkbox"/> Distré              |
| 39. <input type="checkbox"/> Hevnlysten        | <input type="checkbox"/> Utålmodig           | <input type="checkbox"/> Tilbakeholdende   | <input type="checkbox"/> Uvøren              |
| 40. <input type="checkbox"/> Kompromiss villig | <input type="checkbox"/> Kritisk             | <input type="checkbox"/> Smart             | <input type="checkbox"/> Skiftende           |

Personality Profile Test er tilpasset fra "How to Get Along With Difficult People" av Florence Littauer, © 1984 (Harvest House Publishers, Eugene, OR 97402). Brukt etter avtale.



## PERSONALITY PROFILE RESULTATARK

Overfør alle kryssene fra Personality Profile Test og sorter dem der de hører hjemme i kolonnene nedenfor. Legg sammen antall til sist.

	SANGVINSK	KOLERISK	MELANKOLSK	FLEGMATISK
1.	<input type="checkbox"/> Livlig	<input type="checkbox"/> Eventyrlysten	<input type="checkbox"/> Analytisk	<input type="checkbox"/> Tilpasningsdyktig
2.	<input type="checkbox"/> Leken	<input type="checkbox"/> Overtalende	<input type="checkbox"/> Iherdig	<input type="checkbox"/> Fredsommelig
3.	<input type="checkbox"/> Sosial	<input type="checkbox"/> Viljesterk	<input type="checkbox"/> Selvoppofrende	<input type="checkbox"/> Underdanig
4.	<input type="checkbox"/> Overbevisende	<input type="checkbox"/> Konkurranselysten	<input type="checkbox"/> Hensynsfull	<input type="checkbox"/> Kontrollert
5.	<input type="checkbox"/> Forfriskende	<input type="checkbox"/> Ressurssterk	<input type="checkbox"/> Respektfull	<input type="checkbox"/> Reservert
6.	<input type="checkbox"/> Energisk	<input type="checkbox"/> Selvunderholdende	<input type="checkbox"/> Sensitiv	<input type="checkbox"/> Tilfreds
7.	<input type="checkbox"/> Idéskaper	<input type="checkbox"/> Positiv	<input type="checkbox"/> Planlegger	<input type="checkbox"/> Tålmodig
8.	<input type="checkbox"/> Spontan	<input type="checkbox"/> Sikker	<input type="checkbox"/> Regelmessig	<input type="checkbox"/> Sjenert
9.	<input type="checkbox"/> Optimistisk	<input type="checkbox"/> Frimodig	<input type="checkbox"/> Velordnet	<input type="checkbox"/> Tjenestevillig
10.	<input type="checkbox"/> Morsom	<input type="checkbox"/> Meget bestemt	<input type="checkbox"/> Trofast	<input type="checkbox"/> Vennlig
11.	<input type="checkbox"/> Fornøylelig	<input type="checkbox"/> Modig	<input type="checkbox"/> Detaljert	<input type="checkbox"/> Diplomatisk
12.	<input type="checkbox"/> Munter	<input type="checkbox"/> Selvsikker	<input type="checkbox"/> Dannet	<input type="checkbox"/> Gjennomført
13.	<input type="checkbox"/> Inspirerende	<input type="checkbox"/> Selvstendig	<input type="checkbox"/> Idealistisk	<input type="checkbox"/> Harmløs
14.	<input type="checkbox"/> Pågående	<input type="checkbox"/> Besluttsom	<input type="checkbox"/> Dyp/Uutgrunnelig	<input type="checkbox"/> Tørr humor
15.	<input type="checkbox"/> Sosialt anlagt	<input type="checkbox"/> Får ting gjort	<input type="checkbox"/> Musikalsk	<input type="checkbox"/> Megler
16.	<input type="checkbox"/> Pratsom	<input type="checkbox"/> Hensynsfull	<input type="checkbox"/> Sikker	<input type="checkbox"/> Tolerant
17.	<input type="checkbox"/> Livlig	<input type="checkbox"/> Ledertype	<input type="checkbox"/> Lojal	<input type="checkbox"/> Lytter
18.	<input type="checkbox"/> Elskverdig	<input type="checkbox"/> Sjef	<input type="checkbox"/> Planlegger	<input type="checkbox"/> Tilfreds
19.	<input type="checkbox"/> Populær	<input type="checkbox"/> Produktiv	<input type="checkbox"/> Perfeksjonist	<input type="checkbox"/> Tillater mye
20.	<input type="checkbox"/> Overstrømmende	<input type="checkbox"/> Dristig	<input type="checkbox"/> Veloppdragen	<input type="checkbox"/> Avbalansert
21.	<input type="checkbox"/> Frekk	<input type="checkbox"/> Sjefete	<input type="checkbox"/> Blyg	<input type="checkbox"/> Unnselig
22.	<input type="checkbox"/> Udisiplinert	<input type="checkbox"/> Usympatisk	<input type="checkbox"/> Uforsonlig	<input type="checkbox"/> Uentusiastisk
23.	<input type="checkbox"/> Gjentakende	<input type="checkbox"/> Motstandsdyktig	<input type="checkbox"/> Langsint	<input type="checkbox"/> Motvillig
24.	<input type="checkbox"/> Glemsom	<input type="checkbox"/> Oppriktig	<input type="checkbox"/> Masete	<input type="checkbox"/> Engstelig
25.	<input type="checkbox"/> Avbrytende	<input type="checkbox"/> Utålmodig	<input type="checkbox"/> Usikker	<input type="checkbox"/> Ubesluttsom
26.	<input type="checkbox"/> Uforutsigbar	<input type="checkbox"/> Uhengiven	<input type="checkbox"/> Upopulær	<input type="checkbox"/> Uengasjert
27.	<input type="checkbox"/> Vilkårleg	<input type="checkbox"/> Sta	<input type="checkbox"/> Vanskelig å glede	<input type="checkbox"/> Avventende
28.	<input type="checkbox"/> Tillatende	<input type="checkbox"/> Stolt	<input type="checkbox"/> Pessimist	<input type="checkbox"/> Vanlig
29.	<input type="checkbox"/> Kort lunte	<input type="checkbox"/> Kverulant	<input type="checkbox"/> Fremmedgjort	<input type="checkbox"/> Uten mål
30.	<input type="checkbox"/> Naiv	<input type="checkbox"/> Bråkjekk	<input type="checkbox"/> Negativ innstilling	<input type="checkbox"/> Nonchalant
31.	<input type="checkbox"/> Søker anerkjennelse	<input type="checkbox"/> Arbeidsnarkoman	<input type="checkbox"/> Innadvendt	<input type="checkbox"/> Pessimist
32.	<input type="checkbox"/> Pratesalig	<input type="checkbox"/> Taktløs	<input type="checkbox"/> Overfølsom	<input type="checkbox"/> Sky
33.	<input type="checkbox"/> Uorganisert	<input type="checkbox"/> Dominerende	<input type="checkbox"/> Deprimert	<input type="checkbox"/> Tvilende
34.	<input type="checkbox"/> Inkonsekvent	<input type="checkbox"/> Intolerant	<input type="checkbox"/> Innadvendt	<input type="checkbox"/> Likegyldig
35.	<input type="checkbox"/> Rotete	<input type="checkbox"/> Manipulerende	<input type="checkbox"/> Humørsyk	<input type="checkbox"/> Mumlende
36.	<input type="checkbox"/> Viser seg	<input type="checkbox"/> Sta	<input type="checkbox"/> Skeptisk	<input type="checkbox"/> Treg
37.	<input type="checkbox"/> Høylydt/Uraffinert	<input type="checkbox"/> Herskesyk	<input type="checkbox"/> Ensom ulv	<input type="checkbox"/> Lat
38.	<input type="checkbox"/> Distré	<input type="checkbox"/> Oppfarende	<input type="checkbox"/> Mistenksom	<input type="checkbox"/> Doven
39.	<input type="checkbox"/> Utålmodig	<input type="checkbox"/> Uvøren	<input type="checkbox"/> Hevnlysten	<input type="checkbox"/> Tilbakeholdende
40.	<input type="checkbox"/> Skiftende	<input type="checkbox"/> Smart	<input type="checkbox"/> Kritisk	<input type="checkbox"/> Kompromiss villig
<b>SUM</b>	_____	_____	_____	_____

## PERSONLIG PROFIL

NAVN: \_\_\_\_\_

## TEMPERAMENT

De to høyeste poengsummene fikk jeg for:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## STYRKER

Jeg har blant annet følgende tendenser:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

Ideelle omgivelser for meg består av:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

## SVAKHETER

Jeg har tendens til å:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

Jeg trenger at andre utfyller meg ved at de:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Jeg har anledning til å la Gud hjelpe meg med:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## RESSURS

### PERSONLIGHETSKARAKTERISTIKA

#### **SANGVINIKER (Enestående selger)**

**Styrker:** Varm, vennlig, utadrettet, vittig, optimistisk, artig å være sammen med – den som skaper liv på festen. Flink til å kommunisere, PR, underholdning, og korte og intense energiuttak. En som elsker å være sammen med andre mennesker.

**Svakheter:** Kan bli litt overflatisk, mister fort motet, blir lett såret når andre avviser ham/henne. Dekker ofte til dype mindreverdighetsfølelser og frykt for utilstrekkelighet med en "fri og frank" fasade.

#### **MELANKOLIKER (Enestående filosof)**

**Styrker:** Oppfinnsom, kreativ, sensitiv og kunstnerisk – en som virkelig setter pris på skjønnhet, ensomhet og fullkommenhet. Vanligvis en ganske stille, forsiktig og filosoferende type person. I stand til å konsentrere seg, kjenne dype emosjoner og finne fram til kjernen og sannheten. Har stor utholdenhet og forholder seg rolig under motgang. En person med mange ideer.

**Svakheter:** Kan ha humørsvingninger og være hårsår, tilbaketrukket og ekstremt folkesky. Blir fort dypt såret når forhold tar slutt og er i stand til å oppleve dype depresjoner. Har en tendens til å flykte bort fra virkeligheten og mellommenneskelige forhold, og inn i seg selv.

#### **KOLERIKER (Enestående leder)**

**Styrker:** Sterke, selvsikre, god selvtilit, god selvdisciplin, målrettet og står på – har vanligvis suksess med alt som foregår. Flink til å organisere, ta risiko, planlegge store prosjekter, og gjennomføre alt med pågangsmot og entusiasme. Ganske enkelt, den fødte leder.

**Svakheter:** Kan være hard og spydig, ha sinneutbrudd og være intolerant. Noen ganger hensynsløs, uten skrupler, ufølsom... og blir ofte utbrent før livet er omme.

#### **FLEGMATIKER (Enestående venn)**

**Styrker:** Tar det med ro, er lett å like, pålitelig, lojal – alltid forsiktig, overveid og praktisk. God til å følge i andres fotspor, en god venn og partner for en som har sterk vilje. Har tendens til uselvisk tjeneste for andre, vil gjerne skape fred, og vil ha et enkelt, ukomplisert liv. En person som støtter deg.

**Svakheter:** Kan være lat, halvhjertet, og blir lett tråkket på og misbrukt av de andre personlighetstypene. Har ofte dyptgående følelser av lav selvverdi og lav selvtilit.

## KARAKTERTREKK VED PERSONLIGHETSTYPENE - SANGVINSK

### Emosjonelle særtrekk

Varm og livlig	Gråter lett
Har karisma og utstråling	Emosjonelt uforutsigbar
Pratsom – går aldri tom for ord	Rastløs
Bekymringsløs – bekymrer seg aldri for fremtiden eller klager over fortiden	Blir fort sint
Enestående forteller	Overdriver sannheten
Lever i nuet	Kan fortone seg som falsk og ikke genuin
Lett å bli smittet av personens sinnsstemning ved samtaler	Mangler selvkontroll
Uvanlig stor kapasitet for nytelse	Tar avgjørelser basert på følelser
	Impulsiv kjøper
	Naiv og barnslig
	For intens og voldsom overfor andre
	Fremfusende og oppfarende

### Forhold til andre

Lett for å få venner	Dominerer samtaler
Gir god respons og tilbakemelding til andre	Uoppmerksom
Behagelig og optimistisk	Svak vilje og ikke overbevisende
Alltid smilende og vennlig mot andre	Søker etter aksept og bekreftelse hos andre
Har lett for å be om unnskyldning	Nyter samvær, for deretter å glemme personen
Hensynsfull og forståelsesfull	Kommer med bortforklaringer for egne forsømmelser
Har ekte varme i sine samtaler med andre	Snakker for mye om seg selv
Deler andres gleder og sorger	Glemmer løfter og ansvar

### Arbeid og andre aktiviteter

Gir et godt førsteinntrykk	Uorganisert
Synes ikke livet er kjedelig, for de lever i nuet	Upålitelig, kommer for sent,
Flink til å ta seg av de som er syke	Udisiplinert
Engasjerer seg lett i nye planer eller prosjekter	Sløser tid med prat når han/hun burde jobbe
Har en smittsom entusiasme som påvirker andre	Mange uferdige prosjekter
	Blir lett distraherert
	Når ofte ikke målet

### Største behov

Å være mer pålitelig	Å utvikle ekte ydmykhet
Å ha mer selvdisciplin i livsførselen	Å tenke seg om før han/hun snakker

## KARAKTERTREKK VED PERSONLIGHETSTYPEN - KOLERISK

### Emosjonelle særtrekk

Selvsikker når avgjørelser skal tas  
Sterk vilje  
Målbevisst  
Optimistisk  
Selvstendig  
Fryktløs og modig

Problem med aggressivitet som kan bli voldelig  
Lite lydhør overfor andres ønsker  
Følelsesløs og kald  
Lite til overs for det estetiske  
Avskyr tårer

### Forhold til andre

Forventer ikke at andre skal gjøre noe de ikke er i stand til å gjøre  
Mister ikke lett motet  
Sterk leder  
God til å bedømme folk  
God til å motivere andre  
Oppfordrer og formaner andre  
Blir sjeldent satt ut av omstendigheter

Mangler medfølelse  
Tar avgjørelser for andre  
Kan være hensynsløs, direkte og spydig  
Har en tendens til å dominere en gruppe  
Arrogant og dominerende  
Bruker andre til egen fordel  
Uforsonlig og preget av hevnløst  
Har tendens til fordommer og forakt for andre  
Hovmodig og dominerende

### Arbeid og andre aktiviteter

God organisator og initiativtaker  
Tar lett avgjørelser  
Kjapp og modig ved nødstilfeller  
Årvåken og kvikk i hjernen  
Stor evne til handling  
Vingler ikke mellom alternativ  
Veldig praktisk  
Stimulerer andre til å jobbe  
Nytter motstand og opposisjon  
Setter seg mål og oppnår dem  
Agendafokusert

Overdreven selvtillit  
Slu  
Mister fort interessen for detaljer, ikke analytisk  
Påståelig  
Tvinger andre til å godta planer  
Tung å være sammen med og vanskelig å glede  
Har kun tid for egne planer eller prosjekter  
Er ikke åpen omkring eget agenda  
Frustrert når agenda ikke kan innfris

### Største behov

Å bli mer lydhør overfor andres ønsker og behov  
Bekjenne aggresjonen og søke tilgivelse hos Gud og andre  
Tilgi andre og vise toleranse

Utvikle indre styrke og skjønnhet ved ettertenksom bibellesning og bønn

## KARAKTERTREKK VED PERSONLIGHETSTYPEN - FLEGMATISK

### Emosjonelle særtrekk

Rolig og pålitelig	Mangler selvtillit
Blid og enkel å komme overens med	Pessimistisk og engstelig
Oppstemt og behagelig, selv om de ikke har spesielt mye å si	Bekymrer seg mye
Godhjertet	Ler sjeldent høyt
Fredselskende	Passiv og likegyldig
	Inngår kompromiss
	Selvrettferdig

### Forhold til andre

Behagelig å være sammen med	Tillater seg ikke å bli altfor involvert
Har mange venner	Egoistisk og gjerrig
Tørrvittig sans for humor	Ser på folk uten interesse
Har en forsonende og formildende virkning på andre	Lite entusiastisk
Lojal og trofast	Stå
Diplomatisk og fredsmegler	Likegyldig overfor andre
God til å lytte	Erter de som irriterer ham/henne
Trofast venn	Ikke spesielt åpen og hjertelig
Gir kun råd når andre ber om det	Overlegen - ovenfra og ned holdning

### Arbeid og andre aktiviteter

Arbeider godt under press	Rolig, fredelig og lite engasjert tilskuer til livet
Praktisk og enkel arbeidsmåte	Treg og lat
Konservativ – tilbakeholden	Motvillig leder
Ryddig og kyndig	Mangler motivasjon
Planlegger prosjekter før han/hun begynner	Ubesluttsom
Stabiliserende påvirkningskraft	Overbeskytter seg selv mot engasjement og involvering
Pålitelig arbeider	Er nedlatende overfor andres kreativitet
	Motsetter seg forandring av alle slag

### Største behov

Å overvinne passivitet og engasjere seg mer	Erkjenne engstelse som et problem, og lære seg å legge bekymringer på Gud
Lære seg å gi av seg selv til andre	

## KARAKTERTREKK VED PERSONLIGHETSTYPEN - MELANKOLIKER

### Emosjonelle særtrekk

Elsker musikk og kunst  
Rikholdig og sensitiv natur  
Analytiske egenskaper  
Stor emosjonell respons  
Dyp, reflekterende tenker  
Setter stor pris på det estetiske  
Empati med andre

Pessimistisk, fokuserer ofte på det negative  
Liker å lide, er martyr  
Hypokonder  
Så selvgranskende at det nærmer seg det skadelige  
Depressiv  
Stolt

### Forhold til andre

Pålitelig venn  
Selvoppofrende venn  
Trofast og lojal venn  
Er forsiktig overfor nye venner  
Har dype følelser for vennene sine  
Holder på minnene  
Bygger og holder fast ved familietradisjoner  
Gjensidig lytter, gir respons  
Blir dypt påvirket av andres smerte

Kritisk overfor andres ufullkommenheter  
Søker fullkommenhet og bedømmer alt ut fra egne ideer  
Frykter hva andre kanskje vil tenke  
Mistenksom overfor andre  
Kan bryte ut i voldsom sinne etter lang tids hat  
Blir ofte dypt såret av andre  
Bærer nag og tar gjerne hevn  
Misliker de som går imot ham/henne

### Arbeid og andre aktiviteter

Tenderer sterkt til å være perfektjonist  
Liker detaljarbeid  
Sterk selvdisiplin; gjør ferdig det han/hun starter  
Passer til kreativt, intellektuelt arbeid  
Samvittighetsfull og grundig  
Begavet, kan tendere mot geni  
Kjenner egne begrensninger

Ubesluttsom  
Teoretisk og upraktisk  
Blir lett trett  
Vegrer seg for å starte et nytt prosjekt  
For mye analyse, som fører til motløshet  
Blir mismodig og tverr omkring egne produkter

### Største behov

Å overvinne den kritiske holdningen  
Å bli forløst fra navlebeskuelsen og selvopptattheten  
Å bli engasjert i omsorgsfull tjeneste for andre  
Å utvikle en takknemlig ånd

Å leve et balansert liv som innbefatter nok hvile, fysisk trening og sunt kosthold  
Jevnlig bruk av tid til studier

## RESSURS:

### SIDER VED PERSONLIGHETEN SOM VIRKER INN PÅ INDIVIDUALISME, ENHET OG FORSKJELLIGHET

#### NØKKEL

HP	=	Høy poengsum
LP	=	Lav poengsum
16PF	=	"Personality Factual Test"
TJTA	=	"Taylor-Johnson Temperament Analysis"
P	=	"Prepare" for førekteskapeleg analyse av personlighet og parforhold

### SOSIALT BEHOV OG ENGASJEMENT

Her henviser vi til den mengden sosial kontakt en person har behov for, og hvor mye de engasjerer seg i sosiale situasjoner.

- **Enhetlig HP** – Et slikt par har tendens til å søke stor grad av sosialt samvær med andre, utover den kontakten de har med hverandre. Dette gir seg ofte til uttrykk i villig engasjement i menighetsliv eller lokalsamfunnet for øvrig. De har sannsynligvis et temmelig åpent og gjestmildt hjem med en stadig strøm av gjester og besøkende.
- **LP** – Paret foretrekker det stille privatlivet som de får mellom hjemmets fire vegger. Det sosiale engasjementet deres er minimalt. De anser kontakt med noen få personlige venner og/eller slektninger som tilstrekkelig sosialt samvær, utover det de får hos hverandre.
- **Forskjellige resultater** – Når det er stor forskjell mellom poengsummene til to personer, vil grad av sosialt engasjement og behov også variere. For å sikre at paret har så høy grad av felles aktiviteter som mulig, er det kanskje nødvendig for hver part å revurdere sine preferanser og oppførsel, av respekt for den andres sosiale behov. Mulige alternativ kan for eksempel være at de ved visse tilfeller ikke har felles aktiviteter, og at den enkelte dekker sine sosiale behov på egenhånd. En av dem kan for eksempel dra ut på en sosial tilstelning mens den andre er hjemme og leser eller driver med en hobby.

### SOSIAL BEVISSTHET

Dette dreier seg om hvilken grad av sosial intelligens personen har, og i hvilken grad de tar hensyn til en annen persons nærvær, synspunkter og følelser når de reagerer eller uttrykker seg.

- **Enhetlig HP** – Et par oppfører seg diskret og forsiktig på områder hvor de føler at det å gi av seg selv til mennesker utenfor forholdet vil kunne sette dem i en sårbar situasjon. De har en godt definert mur rundt sitt privatliv. Kommunikasjon dem imellom er kanskje noe mangelfull, men andre vil se på dem som diplomatiske og pålitelige.



- **LP** – Paret er åpent, hjertelig, ekte og uten underliggende agenda. De har få hemmeligheter overfor hverandre og prater åpent med rådgiveren. De har en tendens til å si nøyaktig hva de føler og mener, uten å ta spesielt hensyn til andre som er til stede og uten å ta inn over seg hvilken virkning deres oppførsel eller det de sier har på den som hører. Kommunikasjon dem imellom vil sannsynligvis flyte fritt og i store mengder.
- **Forskjellige resultater** – Når partnere er forskjellige fra hverandre på dette området, er det ofte slik at én av partnerne tar på seg kommentatorrollen overfor andre utenfor forholdet, og vil bemerke alt fra planer, synspunkter og følelser de begge har. Kommunikasjonen partene imellom vil sannsynligvis fortone seg som vanskelig, og vil være ensidig og frustrerende for begge parter. Den parten som er flinkest til å kommunisere vil føle at den andre ikke forteller nok, mens den andre ønsker å være selektiv i sin kommunikasjon. En sannsynlig tendens i et slikt forhold vil være at den som ikke kommuniserer så mye kun diskuterer visse temaer med partneren, og sparer andre temaer til andre personer, eller ikke diskuterer dem i det hele tatt. En annen sannsynlig tendens er at de bare gir minimal eller delvis informasjon om et tema, som vil være til stor frustrasjon for parten som er åpnere i sin kommunikasjon.

## EMOSJONELL STABILITET

Dette henviser til personens modenhet, eller i hvilken grad de er i stand til å ta inn over seg virkeligheten og kontrollere sin emosjonelle respons.

- **Enhetlig HP** – Et slikt par vil kunne nyte et ganske rolig forhold, med høy grad av objektivitet når de planlegger og løser problemer. De emosjonelle ”bølger og daler” de måtte komme til å oppleve vil stamme fra ytre omstendigheter fremfor en manglende indre emosjonell evne til å takle hverdagens stressmomenter.
- **LP** – Et slikt par vil ha en tendens til å bli fort irritert på hverandre. Indre følelser og spenninger vil blokkere rasjonell og objektiv planlegging og problemløsning. Forsøk på å overvinne problemer vil ofte strande på grunn av at den andre går i forsvarsposisjon.
- **Forskjellige resultater** – Den parten i forholdet som er mest emosjonelt stabil inntar ofte rollen som mest moden i forholdet. Den mindre modne parten har da en tendens til å henge seg på den andre parten, og bidrar med mindre emosjonell støtte. Den som er mest emosjonelt stabil vil oftere oppleve emosjonell velvære og en stadig optimisme som er helt ukjent for den mer ustabile parten. Den sistnevnte plages stadig av følelsesmessige oppturer og nedturer som virker helt uforutsigbare, selv om det er mulig å analysere disse og delvis unngå dem, hvis man tar riktige forhåndsregler. Sinnstilstanden til den som er mindre stabil kan få en uheldig og nedbrytende virkning på den mer stabile personen, og kan med tiden bli emosjonelt slitsomt.

## SELVSIKKERHET

Dette henviser til personens følelse av tilstrekkelighet i seg selv, deres evne til å konfrontere andre, og evne til å hevde seg selv.

- **Enhetlig HP** – Et slikt par har en tendens til å ha mye selvtillit og sterke synspunkter. Så lenge slike selvsikre personer har gjensidig respekt for hverandre, vil de være i stand til å håndtere det som måtte oppstå.
- **LP** – I parforhold hvor selvtilliten mangler hos begge parter, vil de ofte ha en viss grad av føyelig passivitet. De føler seg lett truet og blir lett i forsvarsposisjon overfor evner og ferdigheter som de skjønner at de mangler. Innad i forholdet unngår de gjerne konfrontasjoner med hverandre, slik at uenigheter ofte forblir uløste.
- **Forskjellige resultater** – Når partene ikke er like på dette området, blir ofte resultatet en som leder og en som følger. Enkelte ganger kan den ene parten bli til en skygge av den andre. Synspunktene og ønskene til den med mest selvtillit har en tendens til å farge forholdet. Parten med mindre selvtillit føler seg trygg så lenge den selvsikre er god og omsorgsfull, og ikke overdrevent kritisk i sin respons og sine holdninger.

## SPONTANITET

Dette henviser til personens evne til å føle og uttrykke emosjoner og til ikke å føle seg bundet av overdreven tilbakeholdenhet.

- **Enhetlig HP** – Par som er spontane opplever det som enkelt å omgås hverandre på det emosjonelle plan. Generelt sett er de forståelsesfulle og sympatiske mennesker som er raske til å dele følelsesmessige opplevelser og til å kommunisere følelser overfor hverandre. Som oftest vil det være høy grad av gjensidig emosjonell støtte i et slikt forhold.
- **LP** – Parforhold hvor begge parter er tilbaketrukne, vil bære preg av at de ofte skjuler følelser og holder igjen emosjoner når de er sammen med hverandre. Det vil sannsynligvis være vanskelig for dem å dele følelsesmessige opplevelser med hverandre. Når emosjonelle behov melder seg, går de stort sett upåaktet og utilfredsstilt hen. Når slikt oppstår, risikerer hver av personene å måtte klare seg uten støtte fra den andre.
- **Forskjellige resultater** – Parforhold hvor individene er forskjellige på dette området kan ofte oppleve situasjoner hvor den spontane parten føler at sine behov for å dele opplevelser og få støtte ikke blir imøtegått. Samtidig kan den mer tilbaketrukne parten oppleve partneren som overdrevent omsorgsfull. Det er fare for høyere grad av frustrasjon i et parforhold hvor partene bidrar med varierende grad av emosjonell åpenhet.

## SELVDISCIPLIN

Denne kategorien henviser til hvor stor grad av selvkontroll en person er villig til å utøve overfor seg selv for å sørge for behagelige tilstander innad i forholdet. Grad av selvkontroll kommer tydelig fram når man ser på individets grad av planlegging, organisering, punktlighet og orden i sitt personlige liv.

- **Enhetlig HP** – Et parforhold hvor begge har høy grad av selvdisciplin, vil sannsynligvis ha et velordnet og forutsigbart program for forholdet. Partene vil sannsynligvis dekke hverandres behov for å være metodisk og gjennomført, og ryddige i forhold til livets krav og utfordringer. En uproblematisk husholdning ligger som oftest godt innen rekkevidde for par som får høy poengsum i på dette punktet.
- **LP** – Et slikt resultat viser som oftest til en mer avslappet og mindre forutsigbar situasjon. Par i denne kategorien lever som oftest med lavere standarder for orden og ryddighet, og større fleksibilitet i hverdagen. De har en tendens til å få utrettet mindre. De kan også komme til å måtte leve med mer stress på grunn av deres manglende evne til å holde tritt med livets krav om organisering og punktlighet.
- **Forskjellige resultater** – Et slikt resultat fører ofte til at den som er mest organisert blir leder i forholdet mens den andre parten blir avhengig av ham/henne for å sikre at frister overholdes og ansvar innfris. Det kan bli krevende å opprettholde gjensidig respekt i et slikt forhold, spesielt fra den selvdisciplinerte parten overfor den med mindre grad av selvdisciplin. Dersom parten med mindre selvdisciplin er ydmyk og mottakelig for innspill fra den selvdisciplinerte parten, har forholdet gode sjanser for å overleve.

## SENSITIVITET

Denne kategorien refererer til hvilken grad av omsorg eller følelser en person har for seg selv, andre og verden han/hun lever i.

- **Enhetlig HP** – Par med høy grad av sensitivitet har en tendens til å beskytte eget følelsesliv, og har behov for store mengder med oppmerksomhet og omsorg fra hverandre. Når begge to har store behov, er de mer i stand til å dekke hverandres behov på dette området. Dette er ofte omsorgsfulle personer som ønsker å hjelpe andre med sine problemer eller sin lidelse. Det er et stort potensial for estetisk samkvem mellom to slike personer i alle områder som appellerer til estetisk sensitivitet.
- **LP** – Et par som har lavere grad av sensitivitet har mulighet til å være tilfreds med færre av livets goder i hverdagslivet. Begges behov for klart uttalt ømhet og hengivenhet er mindre. De behøver mindre sympati og vil også ha en tendens til å være mer likegyldig overfor andres behov. Estetiske hensyn har lite å si i deres interesse-sfære. De oppnår gjensidighet via andre kilder, for eksempel idrett og utendørsaktiviteter.
- **Forskjellige resultater** – Parforhold hvor individene er forskjellige fra hverandre på dette området, kan vente seg interessekonflikter og uenighet omkring krav og

forventninger. Den enes behov for omsorg, sympati og forståelse står i fare for å ikke bli dekket av den andre. En forkjærlighet for røffe utendørsaktiviteter hos den ene kan fortone seg som frastøtende for den andre. Skal partene dekke hverandres behov, må det skje ved at de tar et bevisst valg om det, for det vil ikke skje automatisk ved noen naturlig tilbøyelighet. Det er behov for åpen kommunikasjon for at begge behov skal bli dekket.

## TILLIT

Denne kategorien viser hvilken grad av grunnleggende tillit en person har til partneren, andre personer, eller til selve livet.

- **Enhetlig HP** – Par som begge får høyt poengsum på tillit har en tendens til å ha en åpen og aksepterende holdning overfor hverandre. De har tro på partneren sin og har ikke problemer med å gi dem personlig frihet. Hver part tar den andres troskap og lojalitet for gitt og inviterer til nærhet og fortrolighet. Som resultat kan slike personer bli utsatt for skuffelse, men de lever sitt liv med den risikoen og foretrekker en positiv holdning overfor verden og andre mennesker.
- **LP** – Par som har lav grad av tillit har en tendens til å være mistenksomme og lite aksepterende overfor andre. De tillegger ofte andre negative motiver, og forventer det verste i stedet for det beste av dem. Lav grad av tillit fremmer et negativt syn på livet og fører ofte til at man mister tillit til andre og en selv. Derfor er det slik at par i denne kategorien opplever det som vanskelig å gi hverandre frihet. Ofte sliter de med sjalusi og regner derfor med utroskap hos den andre parten i stedet for lojalitet og trofasthet. Som resultat av dette mottar de for det meste ingen nærhet eller intimitet. Livet deres leves med god avstand til emosjoner og er preget av frykt for risiko eller sårbarhet.
- **Forskjellige resultater** – Partnere som viser forskjellige grad av tillit vil skape mye frustrasjon hos hverandre. Den tillitsfulle partneren vil bli fristet til å tvile på egne evner til å danne meningsfulle forhold til den andre, med mindre han/hun har høy grad av selvtillit. De vil bli desillusjonert og skuffet i sine forsøk på nærhet, idet de er smertelig klar over partnerens beskyttelsesmur og manglende tillit. Personen med lav grad av tillit vil ha en tendens til å se på partneren som håpløst naiv og lettlurt. Det som er typisk er at den tillitsfulle partneren skjenker den andre en ubegrunnet frihet, mens den andre partneren nekter å gi samme frihet tilbake. Det blir krevende å oppnå emosjonell nærhet i et slikt forhold.

## ROLIG OPTIMISME

Denne kategorien dreier seg om hvordan paret tenker omkring hverdagslivet.

- **Enhetlig HP** – Mennesker som nyter høy grad av rolig optimisme tenker som oftest positivt. De besitter nødvendige ressurser når problemer oppstår, og har tro på et godt utfall. Som oftest er de i stand til å kontrollere stress og har metoder for å takle press. For det meste er de blide, glade og avslappede, og latteren er ikke langt unna.

- **LP** – Par som har en tendens mot engstelse og depresjon føler seg som oftest mer redde og truet av livets forskjellige krav. De ser på livet med mismot. Siden de forventer det verste, ser de som oftest mange problemer og få gleder i fremtiden. Slike negative forventninger fører til stress. Resultatet blir angst, som i tur strømmer over i deres forhold til andre. Forholdet mellom slike personer risikerer å bli anspent og preget av depresjon.
- **Forskjellige resultater** – Når paret er forskjellig fra hverandre på dette feltet, fører det ofte til ekstra emosjonelle krav til den av de to som er en rolig optimist. Denne personen vil ofte oppleve at de må oppmuntre den andre i et forsøk på å løfte deres sinnsstemning. Den ansente, pessimistiske personen vil antakeligvis vise motvilje fordi de føler partneren ikke tar livet nok på alvor.

### **HOLDNINGER OG VERDIER**

Denne kategorien handler om personens syn på rett og galt, hvor høyt utviklet samvittigheten deres er og hvordan de anvender sine moralske standpunkter i hverdagslivet.

- **Enhetlig HP** – Par hvor begge parter har en godt definert og svært lik moralsk bevissthet har en tendens til å føle seg vel tilpass med hverandres overbevisninger. Der hvor religiøs og kulturell bakgrunn er lik, vil hver part ofte anvende moralske overbevisninger i hverdagslivet på noenlunde samme måte. Slik skal de kunne oppnå høy grad av harmoni i sine verdier.
- **LP** – Et par hvor begge får lavt poengsum på dette området vil utvilsomt også kunne oppnå fellesskap i sin moralske bevissthet og oppførsel. De vil nemlig ha noenlunde like forventninger av hverandre. Likevel vil det være vanskelig å oppnå et helt problemfritt forhold, på grunn av hullene hver av dem har i sin moralske ansvarsbevissthet. Når verdier regnes som fleksible, settes trykgheten i forholdet i fare. Dette skyldes mangelen på garantier partene imellom. Selv om det er enkelt og greit med flytende eller dårlig definerte verdier, har slike tilstander tendens til å gjøre hver part usikker på den andres hensikter. Det vil herske usikkerhet omkring den andres ønsker om fullstendig troskap i forholdet, og hva slik troskap faktisk bør gå ut på.
- **Forskjellige resultater** – Her kan vi si med ganske stor grad av sikkerhet at det er på dette området at det er vanskeligst å få til forsoning når det eksisterer forskjeller partene imellom. Personen med høy grad av moralsk bevissthet og høyere (strengere) verdier kommer til å bli skuffet og bekymret når de står overfor tenkemåten og oppførselen til sin mindre samvittighetsfulle partner. Den andre vil, på sin side, bli forvirret og føle at partneren hemmer dem. Spørsmål om rett og galt er som oftest en uuttømmelig kilde til spenninger mellom to personer med forskjellige oppfatninger på området. Den ene fremstår for den andre som rigid og uflexibel, mens den andres rasjonaliseringer og nytelser bidrar til å irritere og frustrere den andre.

## MØTE 3: KOMMUNIKASJONSPROSESSEN

### EVALUER OG DISKUTER RESULTATENE FRA "TJTA" ELLER "PREPARE" ANALYSENE, SAMMEN MED PARET

Det er ytterst viktig at pastoren bidrar med mye støtte og oppmuntring gjennom dette møtet. Testen må ikke brukes til å poengtere negative trekk eller svakheter i parets forhold eller individenes personlighet. Slike aspekter skal naturligvis undersøkes nærmere, men bare i en kontekst som omhandler forholdet som et hele. Det er fordelaktig at pastoren er åpen mot parets respons og hvordan de selv tolker resultatene og implikasjonene for forholdet. Pastoren bør også holde igjen på egne uttalelser omkring konsekvensene av profilene. Han/hun bør være positiv omkring det potensialet som ligger i forholdet. Hvis det imidlertid er slik at testresultatene viser til alvorlige problemer som kan føre til potensielle hindringer for glede og oppfyllelse i ekteskapet, er det nødvendig med en forsiktig utforskning av disse. Paret må hele tiden ha et eierskapsforhold til problemene og bestemme selv hva de ønsker å gjøre med dem. Husk hele tiden at poenget med å be paret om å gjennomføre testen er å gi dem et visst objektivt innblikk omkring personlighetene deres, og hvordan de omgås hverandre. Legg hele vekten på omsorg der dere bekrefter hverandres styrker og viser respekt for det unike og det som er annerledes.

"Vær positiv omkring det potensialet som ligger i forholdet."

### FOKUS PÅ FORSKJELLENE

Ved dette punktet i rådgivningsprosessen passer det å ta opp hvordan paret har tenkt å håndtere forskjellene mellom personlighetene deres. Sammen kan dere se nærmere på hvordan paret har tenkt å håndtere verdier, tradisjoner og forventninger som de begge bringer inn i ekteskapet. Det kan være av verdi å belyse de fem hovedkategoriene innen forskjeller:

- Smak
- Vaner
- Verdier
- Tenkemåte
- Temperament

Det paret må få vite er at forskjeller ikke nødvendigvis ødelegger for et ekteskap, men måten de håndteres avgjør ekteskapets utfall. Det finnes også fem skritt når man skal håndtere forskjeller:

1. Få oppmerksomhet omkring forskjellene – (at de identifiseres objektivt)

"Ta opp hvordan paret har tenkt å håndtere forskjellene mellom personlighetene deres."

2. Erkjennelse – (ikke fornekte, overse eller undertrykke)
3. Godta – (ikke nødvendigvis godkjenne, men at man godtar det som kan og ikke kan forandres)
4. Tilpassing – (man blir enig om å tilpasse seg til den andre)
5. Verdsette – (man ser forskjellene som en berikelse for ekteskapet og ikke en kilde til irritasjon eller et problem)

### **FAMILIENS LIVSSYKLUS**

Det kan også være nyttig å se nærmere på de store og viktige tilpassingsperiodene i familiens livssyklus.

1. Hvetebrødsdagene – en periode med gjensidig glede
2. "Finne roen" og stable et hjem på beina – en periode med gjensidig tilpassing
3. Svangerskap
4. Foreldrerolle – ansvar som binder
  - a. Før skolealder
  - b. Skoleår
  - c. Tenårene

Dette er stadier som paret går igjennom når de etablerer en familie, og det krever tilpasning fra begge parter. Paret trenger å være klar over de forskjellige elementene som kan påvirke opplevelsen av ekteskapet.

### **KOMMUNIKASJONSEVNER**

Kommunikasjon er den viktigste av menneskenes overlevelsessevner. Det er slik vi blir kjent med hverandre. Det er evner som er tillært. Alle trenger vi å være klar over vår egen kommunikasjonsform og forsøke å forstå den.

- **Tre typer kommunikasjon:**
  - Verbal (uttrykke seg selv muntlig)
  - Skriftlig
  - Non-verbal (kroppsspråk)
- **Hele budskapet som kommuniseres til andre består av:**
  - 7% – selve ordene som brukes
  - 38% – tonefallet
  - 55% – kroppsspråket (non-verbalt)

- **Forskjellige kommunikasjonsnivåer:**
  - Nivå 5: Klisjeer – småprat
  - Nivå 4: Fakta – man deler informasjon
  - Nivå 3: Ideer – man deler egne tanker og holdninger
  - Nivå 2 Følelser – man deler egne emosjoner (negative og positive)
  - Nivå 1: Innsikt – gjensidig deling av egne personlige ideer, innsikter og følelser

## **STADIER I KOMMUNIKASJONSPROSESSEN**

**Hensikt:** ”Jeg har en idé eller tanke som jeg ønsker å dele.”

**Uttrykk:** ”Jeg velger hvilken kommunikasjonsform (verbal eller non-verbal) jeg vil bruke for å uttrykke disse ideene.”

**Mottakelse:** ”Jeg behøver at du hører på meg og hører etter det jeg sier.”

**Tolkning:** ”Forstår du hva jeg sier?”

**Tilbakemelding:** ”Vennligst spør meg for å se om du har forstått det jeg sier og mener på riktig måte.”

**Bekreftelse:** ”Jeg bekrefter det du mener du oppfattet at jeg sa.”

## **MÅTER VI BLOKKERER KOMMUNIKASJONSPROSESSEN VED SAMTLIGE AV DE SEKS OVENSTÅENDE STADIENE:**

Presse og lede  
 Bedømme og evaluere  
 Beskyld  
 Bli aggressiv  
 Moralisere og formane  
 Gi råd og belære  
 Ikke akseptere den andres følelser  
 Upassende snakk om deg selv  
 Avhøre  
 Berolige og godsnakke  
 Kategorisere og diagnostisere  
 Overfortolke  
 Skifte tema og være irrelevant  
 Late som man er oppmerksom  
 Skape tidspress  
 Bryte tilliten/fortroligheten



## VEILEDNING FOR EFFEKTIV TALE

- Ha god øyekontakt
- Oppmerksom sittestilling
- Vis interesse for det du hører ved å nikke, smile osv.
- Vær oppmerksom på følelsene som ligger bak ordene som sies
- Vent med egne bedømmelser til ektefellen er helt ferdig med å snakke
- Vis ektefellen empati og forsøk å kjenne de følelsene som de opplever
- Still velformulerte spørsmål

## ØV DERE PÅ KOMMUNIKASJONSFERDIGHETER

Du ønsker kanskje å la paret utforske egne kommunikasjonsferdigheter ved at de gjennomfører en eller flere av øvelsene nedenfor. Det er også tatt med ressurser nedenfor som hjelper paret til å identifisere sin egen kommunikasjonsstil.

1. Aktiv lytting – forsøk å avsløre følelsene som ligger bakenfor ordene.
2. Identifiser hvilket nivå i kommunikasjonsprosessen ovenfor som byr på flest problemer for paret (for eksempel 1. nivå: Vansker med å organisere egne tanker, ikke i stand til å uttrykke seg selv på en tilstrekkelig måte). 3. nivå: "Jeg er dårlig til å lytte," og 4. nivå: "Jeg trekker slutninger for raskt."
3. Øv dere på å lage –
  - a. "Jeg" uttalelser – uttale deg på vegne av deg selv
  - b. "Du" uttalelser – fokus på den andre personen
  - c. "Vi" uttalelser – bekreftelser eller antakelser
  - d. "Det" uttalelser – upersonlig eller akademisk snakk

Evaluer hvor de har fokus og hvor effektive de er.

## RESSURS

### KOMMUNIKASJON

Kommunikasjon er like viktig for kjærlighet som blod er for livet. Har du tenkt slik på kommunikasjon før? Det er umulig å ha noe slags forhold uten at det er kommunikasjon i bildet. Det gjelder for deg og din partner, og for ditt forhold til Gud.

Definer hva "kommunikasjon" er.

Definer hva dere mener med "lytting."

### TRE BESTANDDELER I ET BUDSKAP

Når vi kommuniserer, sender vi budskap ut til andre. Ethvert budskap har tre bestanddeler: selve innholdet, tonefall, og non-verbal kommunikasjon. Med kun små endringer i tonefall eller i den non-verbale kommunikasjonen, er det mulig å uttrykke mange forskjellige budskap ved bruk av samme ord, uttalelse, eller spørsmål. non-verbal kommunikasjon innbefatter ansiktsuttrykk, kroppsholdning og bevegelser. Et eksempel på non-verbal kommunikasjon som bør unngås er å holde en bok eller avis foran ansiktet mens man snakker.

De tre komponentene i kommunikasjon må utfylle og supplere hverandre. En forsker har foreslått følgende fordeling for hvor viktig hvert element er. Tallene uttrykt i prosent viser hvor mye av budskapet som sendes gjennom hvert element.

- Innhold 7%
- Tonefall 38%
- non-verbalt 55%

Forvirrende budskap blir ofte sendt når de tre elementene er motstridende.

### FEM KOMMUNIKASJONSNIVÅER

I sin bok, *"Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?"*, sier John Powell at vi kommuniserer på fem forskjellige nivåer, fra overfladiske klisjeer til dype personlige kommentarer. Hemninger, så om angst, apati eller dårlig selvtillit fører til at man holder kommunikasjonen på et overflatisk nivå. Hvis vi klarer å befri oss fra hemningene, kan vi bevege oss inn på dypere mer meningsfylte nivåer.

"Definer hva "kommunikasjon" er."

"Vi kommuniserer på fem forskjellige nivåer."

Her følger de fem kommunikasjonsnivåene:

#### **NIVÅ 5**

Klisyépreget kommunikasjon. Slik samtale er veldig trygg. Vi benytter oss av fraser som "Hvordan har du det?" "Hvordan går det med hunden?" "Hvor har du vært?" "Det var et fint skjørt." I denne typen kommunikasjon finnes det ingen personlig gjensidighet eller dybde. Hver person holder seg i trygghet bak forsvarsmurene sine.

#### **NIVÅ 4**

Her underretter man hverandre om fakta om andre. I slike samtaler nøyer vi oss med å fortelle om hva noen andre har sagt eller gjort, men vi gir ikke noen personlig informasjon omkring disse faktaene. Vi rapporterer faktaene slik som i Dagsrevyen. Vi deler litt sladder og små historier men vi avslører lite i henhold til egne følelser omkring hendelsene.

#### **NIVÅ 3**

Mine ideer og holdninger. Ekte kommunikasjon tar til på dette nivået. Personen er villig til å tre utenfor den beskyttende muren og risikere å fortelle om noen egne ideer og avgjørelser. Personen er fremdeles forsiktig. Hvis de merker at det de sier ikke blir akseptert, trekker de seg tilbake igjen.

#### **NIVÅ 2**

Mine følelser og emosjoner. På dette nivået deler personen hvordan de opplever fakta, ideer og bedømmelser. Personens underliggende følelser på disse områdene kommer frem. For at en person virkelig skal vise hvem de er overfor et annet individ, må de bevege seg inn på nivået hvor de deler sine følelser.

#### **NIVÅ 1**

Fullstendig emosjonell og personlig kommunikasjon. Ethvert dypt forhold må ha sitt grunnlag i absolutt åpenhet og ærlighet. Dette kan være vanskelig å oppnå fordi det innebærer risiko – risiko for å bli avvist. Men samtidig er det avgjørende for at et forhold skal vokse. Det vil komme perioder når denne typen kommunikasjon ikke er så fullstendig som den kunne vært.

### **Å TENKE KONTRA Å FØLE**

Mennesker som primært kommuniserer på et kognitivt eller tankemessig nivå er mest opptatt av fakta. De liker å snakke om temaer som idrett, aksjemarkedet, økonomi, hus, arbeid og så videre, slik at tema for samtalen holdes godt unna det emosjonelle. Vanligvis er de utilpass når samtalen går inn på følelser, spesielt ubehagelige følelser som

"Mennesker som primært kommuniserer på et kognitivt eller tankemessig nivå er mest opptatt av fakta. Andre er flinkere til å kommunisere på det

sinne. Som konsekvens, holder de seg godt unna temaer som innbefatter kjærlighet, angst og sinne. Slike personer har vanskelig for å gi partneren sin varme og støtte.

Andre er flinkere til å kommunisere på det følelsesmessige nivået. De blir fort lei rent faktaorienterte samtaler og kjenner et behov for å dele sine følelser med andre, spesielt med ektefellen sin. De føler at forholdet mellom mann og kone bør være så fri som mulig for ubehagelige følelser som sinne, irritasjon og andre spenninger. Derfor ønsker de naturligvis å snakke sammen om disse emosjonelle temaene, løse konfliktene sammen med partneren, rense luften, og sørge for god stemning dem imellom.

Selvfølgelig er det ingen som er fullstendig kognitiv eller utelukkende emosjonell. Et noe overraskende faktum er det at en såkalt kognitiv person faktisk kontrolleres av sine følelser på samme måte som den såkalte emosjonelle personen, bare at de ikke innser det. For eksempel så har den stive, formelle intellektuelle personen også dype følelser, men de bruker enorme mengder energi på å holde dem dypt begravet slik at de slipper å bry seg med dem. Uheldigvis blir personen plaget av følelsene uansett. Hver gang en person (som for eksempel en "emosjonell" ektefelle eller et barn) er i nærheten og ber om nærhet og varme, er personen ikke bare ute av stand til å gi dette, men blir sint fordi den dyrebare balansen er blitt forstyrret.

## **KOMMUNIKASJON ER EN PROSESS**

Kommunikasjon er en prosess hvor du gir av deg selv, både verbalt og non-verbalt, på en slik måte at den andre personen er i stand til å akseptere og forstå det du deler med dem.

Hva går lytting ut på? Paul Tournier har sagt: "Hvor skjønn, hvor storslått og befriende denne opplevelsen er, når mennesker lærer å hjelpe hverandre. Det er umulig å overdrive rekkevidden av menneskenes behov for virkelig å bli hørt. Lytt til alle samtalene i vår verden, mellom nasjoner så vel som mellom menneskepar. For det meste er de dialoger mellom døve."

Bibelen uttrykker disse tankene på følgende måte: "Den som taler først i en sak, har rett inntil motparten kommer og gransker hans ord" (Ordspråkene 18,17). "Når en spotter må bøte, blir den uerfarne klok; vil du lære den vise, tar han kunnskapen til seg" (Ordspråkene 21,11). "At noen svarer før han har hørt, er dumt og til skam for ham" (Ordspråkene 18,13).

"Dette må dere vite, mine kjære brødre: Enhver skal være snar til å høre, men sen til å tale og sen til å bli sint" (Jakob 1,19). Hva mener vi

"Kommunikasjon er en prosess hvor du gir av deg selv."

"Hva mener vi med å lytte?"

med å lytte? Når vi hører etter det en annen person sier, tenker vi ikke på hva vi skal si med en gang han/hun slutter å snakke. Vi er ikke opptatt av å formulere vår respons. Vi konsentrerer oss om det som blir sagt. Å høre betyr også å godta det som sies uten dom over hva som sies eller hvordan det blir sagt. Ofte hører vi ikke budskapet fordi vi ikke liker budskapet eller tonefallet som brukes. Vi reagerer negativt og går glipp av betydningen av det som blir sagt.

Når vi sier godta, mener vi ikke nødvendigvis at man må være enig i alt som blir sagt. Det å godta betyr at du innser at det den andre personen sier er noe han/hun føler. Ekte lytting innebærer at vi skal være i stand til å gjenta det den andre har sagt i tillegg til det vi trodde han/hun følte mens han/hun snakket til oss.

H. Norman Wright

## **KOMMUNIKASJONSKANALER**

Innen verbal kommunikasjon er det flere kanaler som er i virksomhet. Disse kanalene kan utfylle eller motvirke hverandre. Bevissthet omkring egne ønsker er nøkkelen for å kunne "si det du ønsker å si" gjennom samtlige kommunikasjonskanaler.

### **NON-VERBALE BUDSKAP**

- kroppsholdning
- ansiktsuttrykk
- håndbevegelser, mimikk
- handlinger kan tale høyere enn ord
- kroppsbevegelser
- øyekontakt
- fysisk nærhet/avstand

### **TONEFALL**

- den påvirkningen ens egne følelser får på fysiske funksjoner, også tonefallet
- mulighetene som tonefall og toneleie har til å fullstendig forandre ordenes mening

### **SETNINGSKONSTRUKSJON**

- utvalg av ord og ordenes sammensetning for å forme setninger
- problemer eller forsterkede følelser som kan påvirke hvordan ordene i et budskap blir tolket

### **BUDSKAPETS HOVEDFOKUS**

- eksterne hendelser, ideer
- seg selv
- partneren
- forholdet

### **VI-UTTALELSER**

- bekreftelse eller antakelser?
- taler på vegne av andre – med eller uten deres samtykke

### **DU-UTTALELSER**

- fokus rettet mot den andre personen
- forskjellige intensjoner – respons, organisering og kontroll
- enkelte du-uttalelser er kamuflert så de skal virke som spørsmål

### **DET-UTTALELSER**

- upersonlige, "akademiske"
- lite utlevering av seg selv

## **JEG-UTTALELSER**

- er i besittelse av egen oppmerksomhet
- utlevering av seg selv, medfører risiko
- fremmer personlig kontakt
- faktabasert
- kan brukes for å dele, for å svare, og for å konfrontere

## **FØLELSER**

Bakenfor enhver form for kommunikasjon finnes det én eller flere følelser.

Følelser står i sammenheng med fysiske følelser og prosesser.

Det er mange former for sosialt press som blir satt i sving for å dempe eller hemme følelsesuttrykk. Det kan føre til at mennesker helt mister kontakten med følelseslivet sitt.

Oppførsel er et uttrykk for følelser – om følelsene blir anerkjent eller ei. Det er en måte å gi uttrykk for følelser.

”Noen ganger kan følelser være vanskelige å gjenkjenne og identifisere klart.”

Dersom følelsene ikke blir anerkjent, enten gjennom samtale med en annen person eller ved bevisst tenkning på egenhånd, vil de til sist komme til uttrykk i en eller annen fysisk handling eller reaksjon. Hvis følelser ikke får komme til uttrykk gjennom positive handlinger, blir de uttrykt gjennom negative handlinger. Dette kan forekomme enten –

- a. internt – i form av hodepiner, magesår, hudproblemer og hjerte-problemer
- b. eksternt – ved slag, spark, banning, gråt og ”nerver”

Noen ganger kan følelser være vanskelige å gjenkjenne og identifisere klart. Det finnes forskjellige kombinasjoner, som kan betegnes som mangfoldige, blandede eller ambivalente.

## **DET HJELPER Å ”EIE” FØLELSENE:**

- Hvis de regnes som fakta som må aksepteres fremfor å ignorere eller overse dem
- Hvis de blir anerkjent som gaver fra Gud – som skal brukes til det beste og ikke bli fornektet
- Hvis de blir behandlet som amoralske – hverken moralske eller umoralske i seg selv
- Hvis de får lov til å eksistere i stedet for å bli forkastet og avvist – og at man unngår bruk av ”ikke gjør det,” ”burde ikke gjøre det,” og ”skal ikke gjøre det.”

**EN MÅTE Å VISE OMSORG FOR ANDRE ER:**

- Å gjøre en innsats for å sette seg inn i følelsene deres
- Å hjelpe dem til å identifisere og erkjenne sine egne følelser
- Å la dem skjønne at du har en forståelse for hva det er de opplever
- Å vise dem at du kan akseptere dem og deres følelser



## LISTE OVER FØLELSESORD

ambivalent	fanget	hjerteløs	overveldet	sympatisk
angerfull	fascinert	hysterisk	panikkpreget	sønderknust
angrende	fin	høytidelig	pen	sørgelei
angstfylt	flink	ignorert	pint	sårbar
annerledes	forbitret	inspirert	positivt	såret
anspent	forbløffet	irritert	overrasket	tilfredsstilt
avdempet	forferdelig	isolert	pratsom	tom
avskyelig	forfjamset	ivrig	presset	tosket
avslappet	forfulgt	kjedelig	påtvunget	trettekjær
avventende	forlatt	kjærlig	rasende	trettende
avvist	fornøyd	knust	redd	trist
bakvaskende	forpint	korttenkt	rettferdig	trollbundet
barnslig	forrykt	kverulerende	rolig	truende
bedragerisk	forstyrret	lat	råtten	truet
bedratt	fortryllet	latterlig	sikker	trygg
bedrøvet	forvirret	lei	sint	trøtt
begeistret	forrådt	lettet	sjalu	tungsindig
behagelig	fredelig	livlig	sjarmert	tvilsum
behersket	fri	lykkelig	sjofel	tyngt
bekymret	fristet	misfornøyd	sjokkert	tåpelig
beseiret	frustrert	misnøyd	skadefro	ubarmhjertig
bestemt	fryktelig	misunnelig	skeptisk	ulykkelig
betatt	fryktsommelig	munter	skjønn	underbar
bitter	glad	målbevisst	skrekkelig	undertrykt
deilig	god	målløs	skremt	urolig
destruktiv	grusom	misunnelig	skyldbepisst	usikker
dum	grådig	mørk	skyldig	utfordret
ekkel	gråtende	nedrig	slem	utilpass
ekstatisk	hatefull	nervøs	smart	utslitt
energisk	hengiven	nydelig	smertelig	uærlig
enfoldig	henrykt	ond	snill	vakker
engstelig	herlig	ondskapsfull	snytt	vanvittig
ensom	himmelsk	oppfylt	sorgfull	vimsete
ergerlig	hindret	oppgitt	stolt	voldelig
ertelysten	hjelpeløs	opprørt	stridslysten	vond
etterlatt	hjelpsom	oppsatt	sturen	ærbødig
falsk	hjemmelengsel	oversett	sveket	øm

## RESSURS:

### SLIK BLOKKERER VI FOR KOMMUNIKASJONSPROSESSEN

Nedenfor står noen av hindringene som man bør unngå hvis man ønsker å være god til å lytte. Å unngå betyr ikke nødvendigvis at man aldri skal bruke dem i forholdet. Det betyr ganske enkelt at man skal være klar over de mulige negative virkningene før man velger å bruke dem.

- **Presse og lede.** Dette går ut på å ta kontroll over det som partneren din får lov til å snakke om: "Jeg er interessert i alt som lykkes for deg, ikke alle problemene." "Jeg vil at du skal fortelle meg om ditt forhold til moren din." "La oss fokusere på hvordan du trives på jobben."
- **Bedømme og evaluere.** Å komme med bedømmende uttalelser, spesielt slike som gir inntrykk av at partneren din ikke når opp til dine egne forventninger og standarder: "Jeg tror ikke du burde gjøre det." "Nå har du virkelig rotet det til, ikke sant?" "Du er ikke spesielt god til å uttrykke deg."
- **Beskyld.** Å fordele ansvar og skyld: "Det er din skyld." "Det var du som startet det hele." "Nå er jeg sint og lei meg på grunn av deg."
- **Bli aggressiv.** At man kommer med uttalelser som er ment å såre og rakke ned på partneren: "Klarer du aldri å gjøre noe riktig?" "Din idiot!" "Tulling!"
- **Moralisere og formane.** At man forteller den andre hvordan han/hun skal leve, på en nedlatende måte: "Du burde alltid respektere foreldrene dine." "Ærlighet varer lengst." "Sex er ikke alt her i livet."
- **Gi råd og belære.** Det å reagere på en måte som sier "Jeg vet hva som er best for deg," og ikke gi den andre rom til å komme fram til egne konklusjoner: "Jeg vil råde deg til å droppe det." "Du burde komme deg mer ut."
- **Ikke godta den andres følelser.** Det å fortelle partneren at de bør ha andre følelser enn de som de opplever: "Du burde ikke føle det på den måten." "Jeg skjønner ikke hvorfor du er så irritert over dette!"
- **Upassende snakk om en selv.** Det å snakke om seg selv på måter som kolliderer med det partneren forteller: "Du tror *du* sliter?. Nå skal jeg fortelle deg om hva *jeg* sliter med." "Jeg tror jeg er god til å lytte. Det er mange som har fortalt meg det." "Jeg skal fortelle deg hva jeg har opplevd slik at du kan lære av det."
- **Avhøre.** Bruk av spørsmål slik at partneren føler seg truet av uønsket utsondring: "Hva slags fantasier har du?" "Fortell meg om dine tidligere forhold." "Hva er svakhetene dine?" "Hvor har du vært? Hvorfor ringte du meg ikke?"

- **Berolige og godsnakke.** Å forsøke å få partneren til å føle seg bedre, mer av hensyn til deg selv enn til ham/henne, og ikke anerkjenne de virkelige følelsene deres. "Sånn har vi det alle av og til." "Du klarer deg nok. Jeg vet du klarer det." "Se her ja, nå fikk jeg frem latteren hos deg. Da kan det ikke være så ille, vel?"
- **Kategorisere og diagnostisere.** Det å spille amatørpsykolog og det å kategorisere eller diagnostisere partneren din: "Du har en hysterisk personlighet." "Du er paranoid." "Du er en ekte nevrotiker."
- **Overtolke.** Det å komme med forklaringer ut fra ditt utenforstående ståsted som har lite til felles med det partneren din kanskje tenkte: "Jeg tror du er redd for meg, og det er derfor du ikke ønsker å gjøre det." "At du aldri klarer å bestemme deg om ny jobb handler om at du er rett for ikke å klare å leve opp til din fars krav." "At du ikke fikk kjærlighet som barn gjør det vanskelig for deg å vise meg kjærlighet."
- **Skifte tema og være irrelevant.** Det å forstyrre temaet ved å skifte over på et annet tema eller irrelevante forslag. "Skal vi ikke gå et annet sted?" "Kan vi ikke skifte tema?" "Må vi absolutt snakke om dette? Kan vi ikke ha det litt gøy nå?"
- **Late som man er oppmerksom.** Å late som man er mer interessert og involvert i det som sies enn det man egentlig er: "Det er virkelig interessant, det du sier der." "Det skulle jeg aldri ha trodd." "Å, sier du det?"
- **Å legge opp til tidspress.** Det å la partneren din forstå at dine muligheter for å høre på ham/henne er meget begrensede: "Jeg må dra veldig snart." "Nå må du være rask." "Jeg har det veldig travelt."

Noe man absolutt ikke må gjøre, som ikke står i listen ovenfor, er å bryte fortroligheten. En som ikke kan holde tett er ikke særlig populær som arbeidspartner. Alle punktene i listen ovenfor har fokus på verbal respons; men en nedtalende stemme og negativt kroppsspråk kan være like ødeleggende.

## HVOR TRYGG ER JEG Å SNAKKE MED?

Instruksjoner: Bruk skalaen nedenfor til å rangere hvert av punktene i listen. Ranger dem i forhold til hvor ofte du reagerer slik mot partneren din: Ofte 2, Noen ganger 1, Aldri 0.

### BØR IKKE GJØRES

### DIN RANGERING

- |                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 1. Presse og lede                  | _____ |
| 2. Bedømme og evaluere             | _____ |
| 3. Beskyld                         | _____ |
| 4. Bli aggressiv                   | _____ |
| 5. Moralisere og formane           | _____ |
| 6. Gi råd og belære                | _____ |
| 7. Ikke godta den andres følelser  | _____ |
| 8. Upassende snakk om en selv      | _____ |
| 9. Avhøre                          | _____ |
| 10. Berolige og godsnakke          | _____ |
| 11. Kategorisere og diagnostisere  | _____ |
| 12. Overtolke                      | _____ |
| 13. Skifte tema og være irrelevant | _____ |
| 14. Late som man er oppmerksom     | _____ |
| 15. Skape tidspress                | _____ |

Se på de punktene hvor du skrev 2 eller 1, og vurder konsekvensene av slik oppførsel for ditt forhold:

Hentet fra "*Human Relationship Skills*" (1991), Richard Nelson-Jones, s. 89-91

## FAMILIENS LIVSSYKLUS

SITUASJON	OPPGAVER SOM MÅ GJENNOMFØRES
Forlate sitt hjem	Etablere personlig uavhengighet  Sette i gang den emosjonelle atskillelsen fra foreldrene.
Gifte seg	Å etablere et intimt, personlig forhold til ektefellen.  Videre utvikling av emosjonell atskillelse fra foreldrene.
Lære å leve sammen	Å fordele de forskjellige rollene i ekteskapet på en rettferdig måte.  Å etablere et mer selvstendig forhold overfor familien.
Oppdra det første barnet	Åpne familien for å ta imot et nytt medlem.  Fordele foreldrerollene.
Leve med tenåringer i huset.	Å øke fleksibiliteten i familiens grensesetting slik at tenåringene har mulighet til å bevege inn og ut av familiesystemet.
Barna forlater hjemmet: det tomme redet	Å akseptere de mange utgangene fra familien samt alle nykomlinger. Å tilpasse seg slutten på oppdragerrollen.
Pensjonisttilværelsen	Tilpassing til slutten på ens rolle som lønnstaker.  Å utvikle nye forhold til barn, barnebarn og hverandre.
Alderdom	Å tilpasse seg svekkede evner og større avhengighet av andre.  Å leve med savn når venner, familiemedlemmer og til sist partneren går bort.

## STADIENE I FAMILIENS LIVSSYKLUS

Familiens livssyklus, stadium	Emosjonell overgangsprosess: nøkkelpinsipper	Forandringer i familiestatus som er nødvendig for å utvikle seg videre
Mellom familier: Den uavhengige unge voksne personen	Godta at barn og foreldre blir atskilt	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Definere seg selv i henhold til opphavsfamilie</li> <li>b) Utvikling av intimt forhold med partner</li> <li>c) Etablere seg selv i sitt arbeid</li> </ul>
Familier dannes ved at ekteskap inngås: det nylig gifte paret	Akseptere og støtte opp om et nytt system	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Utvikling av system for ekteskapet</li> <li>b) Omstilling av forhold til slekt og venner for å gi plass til ektefellen</li> </ul>
Småbarnsfamilien	Ta imot mye medlemmer i systemet	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Tilpasning av ekteskapssystemet for å gjøre plass til barn</li> <li>b) Å ta på seg foreldrerollen</li> <li>c) Omstilling av forhold til slekt og venner for å gjøre plass til foreldreroller og besteforeldreroller.</li> </ul>
Familien med tenåringer	Øke familiens fleksibilitet slik at barna får sin selvstendighet	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Omstilling av forholdet mellom foreldre og barn slik at tenåringen har mulighet til å bevege seg inn og ut av familiesystemet</li> </ul>
Barna sendes ut i livet og beveger seg videre	Akseptere de mange utgangene fra familien, samt nykomlinger.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Reforhandling av ekteskapssystemet som en par</li> <li>b) Utvikling av voksne forhold mellom foreldre og sine barn</li> </ul>
Familien i livets senere stadier	Akseptere endringene i generasjonenes roller	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Opprettholde egne og/eller felles funksjoner og interesser på tross av fysisk forfall; utforskning av nye mulige roller i familien og sosialt</li> <li>b) Støtte til en mer sentral rolle for den midterste generasjonen</li> <li>c) Gjøre rom i systemet for innsikt og erfaring fra de gamle, støtte til den eldre generasjonen uten å gjøre alt for dem</li> <li>d) Å leve med tap av ektefelle, søsken og andre jevngamle, samt forberedelse på egen død. Gjennomgang av eget liv og integrering</li> </ul>

Tabellen ovenfor er hentet fra boken *"The Family Life Cycle: A Framework for Family Therapy"* av Elizabeth A. Carter og Monica McGoldrick, utgitt ved Gardner Press, 1980, (s. 17). Den kan være til hjelp for å belyse de utfordringene som møter familien ved forskjellige stadier i livet.

## ØVELSE I NON-VERBAL KOMMUNIKASJON

La oss se nærmere på betydningen som ligger bak forskjellige non-verbale eller stemme-relaterte typer oppførsel. Se på listen nedenfor og forsøk å skrive hva hver handling egentlig betyr.

### HVA BETYR DET NÅR EN PERSON....

### DET BETYR....

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Nikker med hodet                                  | _____ |
| 2. Smiler litt                                       | _____ |
| 3. Snakker med høylydt og hard stemme                | _____ |
| 4. Plutselig utvider øynene                          | _____ |
| 5. Ser ned mens de snakker med deg                   | _____ |
| 6. Gjesper under en samtale                          | _____ |
| 7. Trekker på skuldrene                              | _____ |
| 8. Sitter oppreist og rigid på en stol, med rak rygg | _____ |
| 9. Folder armene tett over brystet                   | _____ |
| 10. Vrir hendene mot hverandre                       | _____ |
| 11. Blir blek i ansiktet                             | _____ |
| 12. Snakker med lav, monoton stemme                  | _____ |
| 13. Fikler med skjortekragen                         | _____ |
| 14. Sitter og luter i en stol                        | _____ |
| 15. Slår hånden i pannen                             | _____ |
| 16. Snakker med svært nølende stemme                 | _____ |

## ØVELSE I Å OPPDAGE FØLELSER

Vi kommuniserer mye mer til andre enn det våre ord skulle tilsi. Bak ordene ligger det ofte FØLELSER. Les gjennom hver av disse typiske "budskapene". Etterpå går du til kolonnen til høyre og skriver ned den primære følelsen du oppdaget. En liste over følelser er gjengitt nedenfor. Enkelte situasjoner kan innbefatte flere enn én følelse.

stolthet	frykt	skyldfølelse	smerte
ergrelse	takknemlighet	frustrasjon	glede
mismot	uelsket	utilstrekkelighet	sette pris på
kjedsommelighet	usikkerhet	sinne	ensomhet

EKSEMPEL: Gå vekk og la meg være i fred. Jeg vil aldri snakke med deg igjen. Du bryr deg ikke om meg uansett.

sinne, smerte, ergrelse

1. Jeg er så glad for at jeg er gift med deg \_\_\_\_\_
2. Jeg tror jeg skjønner, men hva om jeg gjør det på feil måte? Jeg har jo en tendens til å gjøre noe galt når jeg ikke skal. \_\_\_\_\_
3. Hvorfor får jeg ikke kjøpe den? Jeg har da like mye rett til å kjøpe noe nytt som det du har! \_\_\_\_\_
4. Jeg ligger forferdelig på etterskudd på jobb. Jeg kommer aldri til å få det ferdig. Hva skal jeg gjøre? \_\_\_\_\_
5. Dette var virkelig verdens lengste dag. Jeg har ikke hatt noe som helst å drive med. \_\_\_\_\_
6. Jon ønsker å flytte inn i et nytt hus på den andre siden av byen, men jeg vil helst ikke flytte. \_\_\_\_\_
7. Tusen takk. Det var veldig omtenkstomt av deg. \_\_\_\_\_
8. Noen ganger føler jeg at ingen bryr seg om meg. \_\_\_\_\_
9. Jeg aner ikke hva jeg skal gjøre. Skal jeg bli student igjen eller skal jeg få meg en deltidsjobb? \_\_\_\_\_
10. Det skulle jeg ikke ha sagt. Det var galt av meg. \_\_\_\_\_
11. Liker du den nye kjolen min, kjære? Jeg har laget den selv. \_\_\_\_\_
12. For tiden er det like vanskelig å få time hos legen som å få audiens hos kongen. \_\_\_\_\_



## RESSURS

### RETNINGSLINJER FOR KOMMUNIKASJON I FAMILIEN

ORDSPRÅKENE 18,21; 25,11; JOB 19,2; JAKOB 3,8-10; 1 PETER 3,10

1. Vær ivrig etter å lytte, og svar ikke før den andre er ferdig med å snakke. Ordspråkene 18,13; Jakob 1,19
2. Vent med å snakke. Tenk før du åpner munnen. Vær ikke forhastet i det du sier. Snakk på en slik måte at den andre personen kan forstå og akseptere det du sier. Ordspråkene 15,23.28; 21,23; 29,20; Jakob 1,19
3. Si alltid sannheten, men gjør det med kjærlighet og omsorg. Ikke overdriv. Efeserne 4,15.25; Kolosserne 3,9
4. Bruk ikke taushet for irritere den andre personen. Forklar hvorfor du er tilbakeholden med å diskutere temaet akkurat nå.
5. Ikke bli involvert i krangel. Det er mulig å være uenige uten at det utvikler seg til krangel. Ordspråkene 17,14; 20,3; Romerne 13,13; Efeserne 4,31.
6. Ikke reager med sinne og ergrelse. Bruk myke og vennlige ord når du svarer. Ordspråkene 14,29; 15,1; 25,15; 29,11; Efeserne 4,26.31
7. Når det er du som har feil, innrøm det og be om tilgivelse. Jakob 5,16. Når noen bekjenner noe for deg og ber om unnskyldning, si at du tilgir dem. Pass på at hendelsen virkelig er glemt og ikke dras fram ved neste og beste anledning. Ordspråkene 17,9; Efeserne 4,32; Kolosserne 3,13; 1 Peter 4,8.
8. Unngå å mase. Ordspråkene 10,19; 17,9; 20,5
9. Ikke anklag eller kritiser den andre, men oppløft, oppmuntre og oppbygg dem. Romerne 14,13; Galaterne 6,1; 1 Tessaloniker 5,11. Hvis noen angriper, kritiserer eller anklager deg verbalt, ikke svar på samme måte. Romerne 12,17.21; 1 Peter 2,23; 3,9
10. Forsøk å forså synspunktet til den andre personen. Vær fleksibel omkring forskjeller dere imellom. Vær opptatt av deres interesser og ønsker. Filipperne 2,1-4; Efeserne 4,2

## RESSURS

### FØREKTESKAPELIG KOMMUNIKASJONSSYSTEM

#### UTVIKLET AV MILLARD J. BIENVENU, SENIOR

Dette systemet gir anledning til en objektiv undersøkelse av kommunikasjonsmetodene som finnes mellom deg og din forlovede. Det er utarbeidet for å hjelpe unge par til å lære mer om seg selv under forberedelsene til ekteskap. Materiellet skal kunne hjelpe deg til å få et objektivt innblikk i hvor godt forberedt du er på ekteskapet.

#### FREMGANGSMÅTE

1. Vi bruker "den forlovede" som begrep på personen som du er forlovet med eller vurderer å gifte deg med.
2. Vennligst ikke diskuter svarene med din forlovede mens du fyller ut skjemaet.
3. Svarene du gir er taushetsbelagte, og ettersom du ikke trenger å skrive navn på arket er det fint om du er så åpen som mulig med svarene. Det er avgjørende at svarene du gir er ærlige for at undersøkelsen skal ha noen verdi.
4. Det er ingen tidsfrist på dette, men vennligst svar på hvert spørsmål så fort som mulig i henhold til hvordan du føler det her og nå.
5. Begynn med eksemplene nedenfor, så du får øve deg litt i forkant. Sett kryss for å vise hvordan spørsmålet er relevant i din situasjon. Les spørsmålene og sett kryss nå. Det er ingen rette eller gale svar.

	Ja	Nei	Av og til
Forteller din forlovede deg om sine problemer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blir din forlovede sint når du ikke er enig med ham/henne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Du krysser av for JA når det som står i spørsmålet skjer mesteparten av tiden. Kryss av for NEI når det som står i spørsmålet nesten aldri forekommer. AV OG TIL bruker du når det ikke er mulig å krysse av for JA eller NEI, men BRUK DETTE ALTERNATIVET SÅ LITE SOM MULIG.
7. Les nøye gjennom hvert spørsmål, men ikke bruk for lang tid. Hvis du ikke klarer å gi et eksakt svar på hvert spørsmål, svarer du så godt du kan, men pass på å svare på hvert eneste spørsmål.

Copyright 1968 Millard J. Bienvenu, Senior – Alle rettigheter

	Ja	Nei	Av og til
1. Diskuterer du og din forlovede forskjellene dere imellom?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Har du tendens til å holde tanker og følelser for deg selv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Krangler du og din forlovede veldig mye?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sier din forlovede fra til deg når han/hun er sint på deg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sluttes han/hun plutselig å treffe deg uten å si hvorfor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Diskuterer dere noen gang deres synspunkt på sex innenfor ekteskapet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Er du fornøyd med måten dere løser uenigheter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Føler du det som vanskelig å snakke åpent med din forlovede?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Opplever du tonefallet hans/hennes som irriterende?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Diskuterer dere hvilken holdning dere har til sex før ekteskapet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Unnlater din forlovede å ta deg med i planer som angår dere begge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Har han/hun en tendens til å si ting som det var bedre å la forbli usagt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Føler du det er nødvendig å se etter din forlovede pga. feilene han/hun gjør?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Kommuniserer dere på en bra måte med hverandres familie og slekt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Plager det deg at din forlovede uttaler sine tanker og holdninger hvis de er forskjellige fra dine egne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Forstår du hans/hennes følelser og holdninger?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Virker det som han/hun har forståelse for dine følelser?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Maser din forlovede på deg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Opplever du din forlovede som for kritisk mot deg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Venter din forlovede til du er ferdig med å si ditt før han/hun sier det de ønsker å si?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Lar du være å si noe når du vet at det bare vil såre din forlovede eller gjøre saken verre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Når det oppstår et problem som må løses, klarer du og din forlovede å diskutere det sammen (på en rolig måte)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Er din forlovede veldig sjalu overfor deg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Er du sjalu overfor ham/henne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Forsøker han/hun å gjøre deg glad når du er deprimert eller nedstemt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Lar du være å uttrykke uenighet med din forlovede av frykt for at han/hun skal bli sint?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Er du og din forlovede i stand til å være uenige med hverandre uten at dere blir sint på hverandre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Diskuterer du og din forlovede hvordan dere skal ordne familieøkonomien etter at dere er gift?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Har dere uoverenskomster omkring økonomiske spørsmål allerede nå?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Er det ofte slik at han/hun sier noe men mener noe helt annet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Klager din forlovede over at du ikke forstår ham/henne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Hjelper du din forlovede til å forstå deg ved at du forteller ham/henne om hvordan du tenker og føler?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Diskuterer dere sammen hva dere forventer av hverandre med tanke på fremtidig mors- og farsrolle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Lar dere være å diskutere hva dere forventer av hverandre med tanke på fremtiden som mann og kone?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Furter og surmuler din forlovede ofte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Føler du at han/hun i de fleste tilfeller vet hva du kommer til å si?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Diskuterer dere synspunktene deres omkring barneoppdragelse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Lar dere være å diskutere deres religiøse synspunkter og tro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Diskuterer dere hvor langt dere ønsker å gå når dere kysser/koser?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Er det lettere for deg å åpne deg for en venn enn for din forlovede?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Å LYTTE TIL DEG SELV

Vennligst skriv det første som dukker opp i tankene når du leser ordene eller setningene som står nedenfor. Vær ærlig overfor deg selv slik at du kan få størst mulig utbytte av denne evalueringen.

1. Det som bekymrer meg mest ved tanken på ekteskap er \_\_\_\_\_
2. Det jeg liker aller best ved forloveden min er \_\_\_\_\_
3. Det jeg liker minst ved forloveden min er \_\_\_\_\_
4. Den største omstillingen jeg blir nødt til å gjøre når vi gifter oss er \_\_\_\_\_
5. Det vanskeligste temaet som jeg og min forlovede diskuterer er \_\_\_\_\_
6. Jeg blir sint når han/hun \_\_\_\_\_
7. Det som forundrer meg mest ved min forlovede er \_\_\_\_\_
8. Som kommunikator vil jeg rangere meg selv som:  
Dårlig      Grei nok      Gjennomsnittlig      God      Svært god
9. Når jeg ser tilbake på oppveksten min, var min kommunikasjon med foreldrene mine:  
Dårlig      Grei nok      Gjennomsnittlig      God      Svært god

Når jeg har utfylt dette skjemaet har jeg vært:

Svært ærlig    Åpen      Ikke så åpen

## GENERELL INFORMASJON

Din alder \_\_\_\_\_ Din forlovedes alder \_\_\_\_\_      Kjønn: Mann       Kvinne

Din utdanning \_\_\_\_\_

Din forlovedes utdanning \_\_\_\_\_

Ditt yrke/stilling \_\_\_\_\_

Din forlovedes yrke/stilling \_\_\_\_\_

Din religion \_\_\_\_\_

Din forlovedes religion \_\_\_\_\_

Jeg har vokst opp:

På landet     I et tettsted     I en liten by     I en forstad     I en stor by

Forlovet:                      Ja     Nei

Hvor lenge har du og din kjæreste/forlovede vært sammen? \_\_\_\_\_

Er du vært gift før?    Ja     Nei



## MØTE 4 KONFLIKTLØSNING

Be paret om å analysere forholdet slik det er nå, med mål om å identifisere de største kildene til konflikt (se ark for konfliktanalyse). Velg en av de viktigste konfliktkildene og be paret om å:

- Fortelle om et spesifikt eksempel på denne konflikten (for eksempel noe som skjedde i løpet av uken som belyser sider ved konflikten)
- Fortelle hvordan de vanligvis løser en slik konflikt
- Definere hvem som vanligvis får gjennom sin vilje

”Be paret om å analysere forholdet slik det er nå, med mål om å finne de største konfliktkildene.”

### DISKUTER DE FEM VANLIGE KONFLIKTLØSNINGS-METODENE

1. Tilbaketrekking (gir opp)
2. Gi seg/Tape kampen (gi etter)
3. Vinne striden uansett hva det måtte koste (en av dere må tape).
4. Kompromiss (si fra seg enkelte ønsker eller krav).
5. Tilstrekkelig/god løsning på konflikten (begge får dekket sine behov).

### BELYS DE ENKLE REGLENE FOR KREATIV KONFLIKTLØS-NING

- Velg tid og sted som passer best til å diskutere uoverenskomsten.
- Tildel hverandre like mye tid til å legge fram saken fra hver sin side. Avstå fra ”maktspill.”
- Hør på hverandre med innlevelse og empati.
- Respekter forskjellige synspunkter, verdier eller ønsker.
- Fokuser på ett tema og hold dere til temaet.
- Snakk for deg selv. Bruk ”jeg-uttalelser” for å få fram dine ønsker, synspunkter og følelser.
- Unngå bruk av noen av de 12 ”veihindringene” mot effektiv kommunikasjon.
- Vær stadig på utkikk etter løsninger.
- Evaluer og velg den mest akseptable løsningen.
- Bli enige sammen om å gjennomføre løsningen.

”De enkle reglene for kreativ konfliktløsning.”

NB: Hvis partneren din bryter reglene, bestem deg for å ikke å argumentere!

**DISKUTER DE TRE TILNÆRMINGENE TIL PARFORHOLD OG FORDELENE HVER AV DEM MEDFØRER**

- Føyerlige typer atferd – å kjøpslå seg fram til den andres samtykke eller godkjenning.
- Aggressive typer atferd – å få og kontrollere det du ønsker deg.
- Selvbevisste typer atferd – en ærlig og omsorgsfull konfrontasjon, hvor man tar ansvar for sitt eget liv, og står for egne rettigheter uten at man nekter andre sine rettigheter.

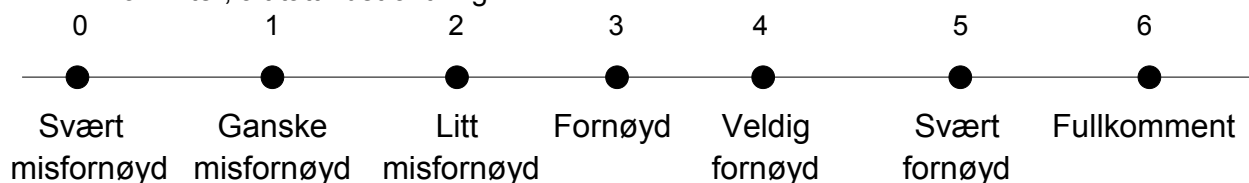
**ØV DERE PÅ Å LAGE UTTALELSER ETTER DEN TREDJE TILNÆRMINGEN, SELVBEVISSTE TYPER ATFERD.**

## KONFLIKTANALYSE

De aller fleste opplever uenighet og konflikter i sine forhold. Sett kryss for grad av enighet eller uenighet mellom deg og partneren din ved hvert punkt i listen nedenfor.

	<input type="checkbox"/> Alltid enige	<input type="checkbox"/> Nesten alltid enige	<input type="checkbox"/> Av og til uenige	<input type="checkbox"/> Ofte uenige	<input type="checkbox"/> Nesten alltid uenig	<input type="checkbox"/> Alltid uenige
1. Økonomi, pengespørsmål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Fritidsaktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Religiøse spørsmål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Uttrykk for kjærlighet/hengivenhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Seksuelt forhold	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Korrekt eller passende atferd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Livsfilosofi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Hvordan omgås foreldrene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mål, drømmer, og det som regnes som viktig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mengde tid tilbrakt med hverandre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Tungtveiende avgjørelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Husarbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Fritidsinteresser og aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Karrierevalg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Bønn og bibelstudium sammen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Antall barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Punktene på linjen nedenfor står for hvor fornøyd du er med måten dere løser konflikter i forholdet. Det midterste punktet, "fornøyd", er den vanligste tilstanden i de fleste forhold. Sett ring rundt det punktet som best beskriver hvor tilfreds du er med måten dere løser konflikter, alt tatt i betraktning.



Tilpasset stoff hentet fra Graham Spanler "Measuring Dyadic Adjustment. New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads." Journal of Marriage and the Family, februar 1976)



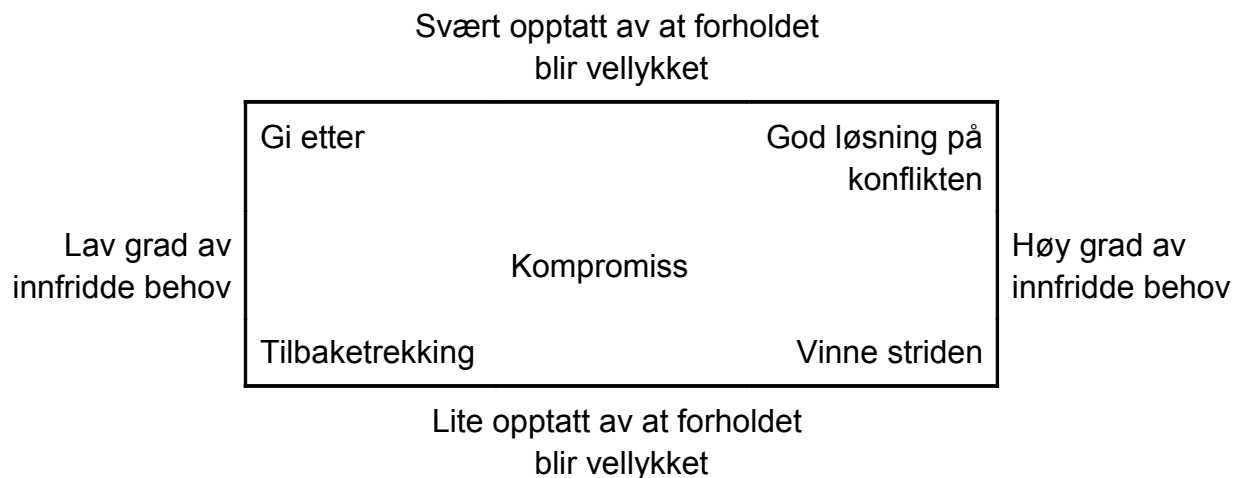
## RESSURS:

### KONFLIKTLØSNING

Konflikter er en naturlig del av utviklingen i et ekteskap og i en familie. Mange konflikter er ganske enkelt symptomer på noe helt annet. De fleste unngår å ta et oppgjør med konflikt fordi de aldri har lært seg effektive metoder for konfliktløsning. Det positive er at konflikter gir anledning til vekst i forholdet. Men uløste og begravde konflikter har en lei tendens til å stå opp fra graven og ødelegge vekst og glede i et forhold.

### FEM KONFLIKTLØSNINGSMETODER

Hvilke muligheter har vi for å løse konflikter? James Fairfield foreslår følgende fem metoder for konfliktløsning.



Første fremgangsmåte er tilbaketrekking. Hvis du ser på konflikter som håpløst uunngåelige, noe du kan gjøre lite for å kontrollere, kan det hende at du ikke engang gjør et forsøk. Da trekker du deg kanskje tilbake fysisk og går din vei, eller du trekker deg tilbake psykisk.

Hvis du føler at du alltid er nødt til å forfekte og forsvare dine egne interesser og ønsker, eller at den du er blir krenket i en konflikt, kan det hende at du velger å prøve å vinne kampen. Uansett hva det koster, må du vinne! Som oftest ligger det et ønske om å herske og dominere bak en slik holdning. Mellommenneskelige forhold kommer i annen rekke.

Når du kjører bil og nærmer deg et veikryss, legger du ofte merke til et vikepliktsskilt. "Vik eller gi etter for å komme overens". Dette er en annen fremgangsmåte for å unngå konflikt. Selv ønsker du ikke å vinne i alle konflikter, og du ønsker heller ikke at den andre bestandig skal få sin vilje gjennom.

Som du ser av diagrammet over, har tilbaketrekking den laveste verdien fordi personen gir opp håpet om å nå sitt mål og videreutvikle forholdet. Forholdet blir skrudd av. Denne fremgangsmåten kan være nyttig dersom den benyttes til å kjøle ned en overopphetet situasjon på vei til en løsning. Det kan oppstå situasjoner hvor diskusjonen er såpass intens og ute av kontroll at det beste er å trekke seg tilbake for en stund. Men samtidig er det viktig å bli

enige om å ta opp problemstillingen igjen og diskutere den ved en senere anledning, med mål om å finne en god løsning.

Hvis man går inn for å vinne i en konflikt, oppnår man kanskje målet sitt, men samtidig kan man ødelegge for forholdet. Innenfor en familie er personlige og mellommenneskelige forhold vel så viktige som målet.

Å gi seg, eller å gi etter, virker på nøyaktig motsatt måte: De mellommenneskelige forholdene holdes ved like, men målet går tapt.

Man søker å innfri enkelte behov ved å inngå kompromiss, men prosessen med kjøpslåing kan føre til at du må frasi deg noen av verdiene dine. Hvis du har noen grunnleggende overbevisninger om hvilken type ung mann datteren din bør være i lag med, og du begynner å inngå kompromiss omkring dine standarder for å få større harmoni i hjemmet, hva gjør det med deg?

Naturlig nok er det gode konfliktløsninger som får høyest verdi, fordi når alt kommer til alt blir forhold styrket når man søker å innfri personlige behov.

## **HVORDAN LØSE KONFLIKTER**

Undersøk følgende prinsipper og vurder om de kan anvendes i din situasjon.

- Når det oppstår konflikt, hør nøye etter hva den andre personen har å si istedenfor å kreve at du selv blir hørt (les Ordspråkene 18,13 og Jakob 1,19). Enhver endring som en part ønsker å se hos den andre, må både høres og forstås.
- Velg en tid som passer. "Mannen blir glad når hans munn kan svare. Hvor godt med et ord i rette tid!" (Ordspråkene 15,23).
- Definer problemet klart og tydelig. Hvordan definerer du problemet, og hvordan definerer den andre parten problemet?
- Definer og kartlegg områdene hvor dere er enige og uenige.
- Her kommer den vanskelige delen. Noen få konflikter er kanskje ensidige, men de aller fleste kommer som følge av innslag fra begge parter. Identifiser hva du selv bidrar med i konflikten. Når du aksepterer noe av ansvaret for at konflikten har oppstått, oppfatter den andre dette som villighet til å samarbeide og vil følgelig bli mer motakelig for en åpen diskusjon.
- Neste skritt er å gi åpent uttrykk for hvilken atferd og hvilke handlinger fra din side som antakeligvis vil hjelpe, og å være villig til å be om den andres synspunkt. Når den andre forteller, må du selv være åpen for hans/hennes følelser, observasjoner og forslag. Vær på vakt mot defensiv atferd hos deg selv!

H. Norman Wright

## **RESSURS:**

### **SELVBEVISST ATFERD**

Det å lytte og det å gi klare beskjeder på en selvbevisst måte er alfa og omega for kommunikasjonsprosessen – motstående men samtidig utfyllende og gjensidig avhengige elementer i et forhold. På samme måte som det er mulig å forbedre ens evne til å lytte, er det også mulig å bli bedre til å gi klare beskjeder om egne ønsker.

Hvert individ har et personlig rom som de trenger å forsvare. På samme måte har hver av oss et psykologisk behov for å kunne påvirke andre og verden rundt oss. Trening i å gi klare beskjeder gir bedre evne til å forsvare sitt personlige rom og til å påvirke andre.

En måte å forstå behovet for klare beskjeder er å sette det opp imot føyelig og aggressiv atferd. Det er fordeler og ulemper ved hver av disse måtene å omgås partneren sin. Et av de viktigste målene for trening i selvbevisst atferd er å hjelpe mennesker til å ta kontroll over sitt eget liv. Selvbevisst atferd vil hjelpe individet til å styre unna ufordelaktig og stereotypisk atferd, slik at han/hun er i stand til å reagere på best mulig måte i forskjellige situasjoner.

### **EN GLIDENDE SKALA MELLOM FØYELIG ATFERD – SELVBEVISST ATFERD – AGGRESSIV ATFERD**

Selvbevisst atferd kan beskrives som en måte å beskytte eller forsvare sitt personlige rom. Det er også en måte å påvirke andre mennesker og samfunnet rundt på en måte hvor ingen kommer til skade. En vanligere definisjon er å plassere selvbevisst atferd på en linje mellom føyelighet og aggressiv atferd. Dermed fremtrer kontrasten mellom dem. Nedenfor følger noen beskrivelser av føyelighet og aggressivitet som er ganske ekstreme, nettopp for å fremheve kontrastene.

<b>FØYELIG ATFERD</b>	<b>SELVBEVISST ATFERD</b>	<b>AGRESSIV ATFERD</b>
---------------------------	-------------------------------	----------------------------

### **FØYELIG ATFERD**

Mennesker som vanligvis er føyelige og tenderer mot det underdanige, viser en manglende respekt for egne behov og rettigheter. Slik atferd kan komme til uttrykk på mange forskjellige måter.

Mange føyelige mennesker gir ikke uttrykk for det de virkelig mener, for sine behov, sine verdier eller sine bekymringer. De tillater at andre krenker sitt private rom. De krever ikke sine rettigheter og protesterer ikke når andre overser deres behov. Slike personer gir sjelden uttrykk for sine ønsker. Likevel er det slik, i mange tilfeller, at de lett kunne fått innfridd sine ønsker hvis de bare ytret dem.

Andre underdanige mennesker ytrer sine ønsker, men gjør det på en såpass unnvikende og nølende måte at de ikke blir tatt på alvor. De legger til fraser som: "...men det er ikke så nøye for meg" eller "...men gjør som du vil."

Enkelte har for vane å regelrett invitere andre til å utnytte dem. De tilbyr seg å gjøre tjenester som gjør forholdet svært ubalansert, og sikrer på den måten at andre krenker rettighetene deres eller overser deres behov.

En person som er underdanig sender ut følgende budskap til andre: "Jeg teller ikke. Du kan godt få utnytte meg. Jeg aksepterer nesten hva som helst fra deg. Mine behov er uten betydning – dine er derimot viktige. Mine følelser er irrelevante; dine betyr alt. Mine ideer er verdiløse; bare dine har noe å si. Jeg har ingen rettigheter, men det har selvfølgelig du. Unnskyld meg for at jeg er til."

En underdanig person mangler selvrespekt, men atferden deres viser faktisk også en mangel på respekt for den andre personen. Atferden impliserer nemlig at den andre personen er for sårbar til å kunne håndtere konfrontasjoner og til å ta på seg sin del av ansvaret.

### **AGGRESSIVE TYPER ATFERD**

En aggressiv person ytrer sine følelser, behov og ideer på bekostning av andre. De vinner nesten alltid i diskusjoner. Aggressive personer er nesten alltid irritert over noe. Ofte snakker de høyt og kan være sårende, frekke og spydige. De kan finne på å rakke ned på butikkansatte og servitriser for dårlig service, undertrykke sine underordnede og familiemedlemmer, og kreve det siste ordet i saker som de mener er viktige.

En aggressiv person har en tendens til å dominere andre. De har følgende holdning: "Det er dette jeg ønsker. Dine ønsker er mindre viktige – eller fullstendig uviktige."

### **SELVBEVISST ATFERD – ÆRLIG OG OMSORGSFULL KONFRONTASJON**

Personer i denne kategorien gjør bruk av kommunikasjonsmetoder som setter dem i stand til å opprettholde sin egen selvrespekt, etterstrebe lykke, søke oppfyllelse av sine ønsker, og verne om sine rettigheter og sitt personlige rom. Dette får de til uten at de misbruker eller undertrykker andre personer. En slik tilnærming er med på å bekrefte deres egen verdi og verdighet som individer, samtidig som de erkjenner og opprettholder andres verdi.

Slike personer står for egne rettigheter. De uttrykker personlige behov, verdier, bekymringer og ideer på en direkte og sømmelig måte. Samtidig som de dekker egne behov, unngår de å undertrykke andres behov eller overtre andres personlige rom.

Noen ganger blir enkelte beskyldt for å bevege seg for mye i denne selvbevisste retningen. Ifølge min definisjon er det umulig å gå for langt. Dersom slik atferd og slike holdninger tar hensyn til egne og andres rettigheter, og er sømmelige i en gitt situasjon, er det ikke mulig å gå for langt.

## **Å UTVIKLE SELVBEVISSTE BUDSKAP**

Selvbevisste budskap har tre bestanddeler. Det virker kanskje ikke så vanskelig å skape et selvbevisst budskap i tre deler, men faktisk opplever de fleste det som tidskrevende og utfordrende å lage effektive budskap. De tre delene i et slikt budskap er som følger:

1. En ikke-fordømmende beskrivelse av atferden du opplever som upassende, uttrykt med spesifikke detaljer i stedet for uklare termer.
2. Gi uttrykk for følelser du får, slik at den andre personen vet hvilke følelser hans/hennes atferd frembringer hos deg.
3. Tydelig beskrivelse av effekten som hans/hennes atferd får på deg.

En viktig årsak til at selvbevisste budskap i tre deler er så effektiv, er at de beskriver den effekten den andre personens atferd har på budskapets avsender. Dersom jeg ønsker at du frivillig skal endre på en type atferd, er det absolutt til hjelp om jeg gir deg en overbevisende grunn til å forandre deg. Min erfaring er at mennesker som oftest er villige til å endre atferd hvis de innser at de overtrer mitt personlige rom eller forstyrrer mine forsøk på å sikre mine legitime behov.

<b>SPESIFIKK BEKYMRING</b>	<b>BESKRIVELSE AV ATFERD</b>	<b>YTRING AV FØLELSER</b>	<b>KONKRETE FØLGER</b>
Koster penger	Når du bruker bilen min og ikke fyller bensin etterpå...	Føler jeg meg utnyttet...	Fordi jeg blir nødt til å bruke ekstra penger på bensin
Skade på eiendelene	Når du låner verktøyet mitt og lar dem ligge ute i regnet...	Blir jeg irritert...	Fordi de blir rustne og slutter å virke så godt
Sløser med tid	Når du stadig er sent ute for å hente meg fra jobben...	Blir jeg frustrert...	Fordi min tid sløses når jeg må vente på deg
Forstyrrer effektiviteten på jobb	Når du ringer meg på jobb og prater lenge...	Blir jeg anspent...	Fordi jeg ikke klarer å gjøre ferdig oppgavene mine på tiden
Forårsaker merarbeid	Når du ikke legger skittentøyet ditt i skittentøyskurven...	Blir jeg irritert...	Fordi det fører til ekstraarbeid for meg når jeg skal vaske tøy
Lage planer sammen	Når du lager planer med meg, for så å avlyse i siste øyeblikk...	Blir jeg sint...	Fordi det er for sent til å planlegge noe med vennene mine
Ser på TV	Når du bråker mens jeg ser på TV...	Blir jeg forarget...	Fordi jeg ikke får med meg det de sier
Telefonbeskjeder	Når du ikke tar imot nøyaktige beskjeder til meg på telefonen...	Blir jeg irritert...	Fordi jeg mangler viktig informasjon og kan ikke ringe tilbake når det kan være svært viktig.
Planlegge ferier	Når jeg tidlig i året ber deg om mulige datoer for en ferie til sommeren, og du ikke oppgir noen...	Blir jeg frustrert...	Fordi jeg ikke får anledning til å planlegge sommeren min
Tidlig opp om morgenen	Når du står opp tidlig i helgene og spiser frokost uten å prøve å være stille...	Blir jeg sint...	Fordi jeg blir vekket en time eller to tidligere enn jeg hadde planlagt

Tilpasset fra "People Skills" (1987) Robert Bolton, s. 123-125, Simon & Schuster s. 152-157. Hentet fra "Anger. Yours and Mine and What To Do About It" (1981) Richard P. Walks. Zondervan Books.

## **Å HÅNDBERE SINNE**

- 1. Hva slags situasjoner er det som får deg til å bli sint?**
- 2. Hvor enkelt er det for deg å erkjenne og gi uttrykk for ditt sinne?**
- 3. Hvordan oppfører du deg som oftest når du er sint?**
- 4. Når noen andre er sint på deg, hvordan føler du deg?**
- 5. Skriv ned de fysiske reaksjonene du opplever når du blir sint:**
- 6. Hva slags tanker får du om andre mennesker når du blir sint?**
- 7. Hva slags tanker får du om deg selv når du er sint?**

## SINNESYKLUSEN

### OMSTENDIGHETER OG HENDELSER

Her er det snakk om ubehagelige opplevelser som blir pådyttet oss (eller pådyttes personer som er viktige for oss) av en verden preget av ondskap. Når man for eksempel blir truet eller avvist, eller opplever tap og frustrasjon, er det lett å reagere med sinne.

### INDRE OMSTENDIGHETER

Sannsynligheten for at man reagerer med sinne blir større når man i tillegg opplever følelser av skyld, hjelpeløshet, urealistiske forventninger eller mangel på mål og mening.

### UMIDDELBARE REAKSJONER

- Sinte følelser (disse kan vi kontrollere)
- Fysiske effekter (intet valg; dette blir kontrollert av automatiske systemer)
- Avgjørelser:
  1. Er det raseri/ergrelse eller rettferdig indignasjon?
  2. Skal jeg reagere destruktivt eller konstruktivt?

### ALTERNATIVER

	D destruktivt		K konstruktivt	
	Raseri	Ergrelse	Beslutning	Indignasjon
Påfølgende kontrollerbar respons	Raserianfall, hevngjerrig angrep	Forbitrelse, passiv/aggressiv atferd	"Førstehjelp" eller "kur"	Konstruktive og oppbyggende handlinger for å rette opp urettferdighet
Med følgende effekt:	Først ødelegge den andre, og så seg selv	Først ødelegge seg selv, deretter andre	Forbedre egen tilstand/atferd og sitt forhold til andre	Forbedre samfunnet; beskytte seg selv og andre på en passende måte
Livsstil i henhold til emosjonell atferd	Dominerende, herskertrang, fiendtlig innstilt	Overbeskyttende, mistenksom	Forebygging	Eksponering, imøtegåelse
Med påfølgende sinnstilstander	Stadig mer negative følelser og dårligere selvbilde, forvirring, svekket evne til å håndtere store utfordringer, samvittighetsnag på grunn av dårlig atferd		Mer positive følelser, godt selvbilde, klarere mål med sitt liv, moden emosjonell respons på store utfordringer, større selvtrillit og frihetsfølelse	

Hentet fra "Anger: Yours and Mine and What to do About it" (1981) Richard P. Walks. Zondervan Books.





## MØTE 5 - FAMILIEVERDIER OG TROSPUNKTER

### ROLLEFORVENTNINGER

Be paret om å diskutere sine forventninger til rollefordelingen i ekteskapet. Du kan hjelpe diskusjonen i gang med ressursene som heter "Rolleundersøkelse" eller "Hvem sitt ansvar er det?". Be hver person om å fylle inn et eget skjema. Diskuter så hvert punkt for seg mens dere gjør rede for eventuelle forskjeller mellom parets rolleforventninger.

Prøv å klargjøre om paret ønsker å opprette:

- Et tradisjonelt ekteskap – med stereotype roller for mann/kone.
- Et likeverdig ekteskap – med lik fordeling av roller.

"Be paret om å diskutere sine forventninger til rollefordelingen i ekteskapet."

### FAMILIEHISTORIKK

#### Tegn slektstreet ditt

Diskuter parets familiebakgrunn sammen. Be dem om å tegne hvert sitt slektstre og føre inn informasjonen som omtales under "Informasjonsinnsamling til ditt slektstre".

Be paret om å fylle ut slektstreet mellom to møter. Det er kanskje nødvendig å snakke med familiemedlemmer for å få nøyaktige detaljer. Når paret er ferdig med slektstrærne sine, inviterer du dem til å binde slektstrærne sammen med en strek som mellom ved navnene deres.

Mens dere diskuterer hver persons familiehistorikk, undersøker dere hvordan opphavsfamilien har fungert i henhold til:

"Diskuter parets familiebakgrunn sammen."

#### Følelsesmessig nærhet

Bærer familien din tydelig preg av trygghet, tilhørighet, omsorg og nærhet? Hvor nære er familiemedlemmene til hverandre? Hvem er nærmest til hvem i familien? Får hver enkelt frihet til å drive med sitt, eller må familien alltid gjøre alt sammen?

#### Følelsesmessig avskåret

Er det motsetninger mellom familiemedlemmer? Er det noen som er følelsesmessig avskåret eller fjerne fra andre familiemedlemmer?

#### Maktspill og allianser

Hvor ligger maktsentrum i familien din? Hvem bestemmer hva som kommer til å skje? Er det noen personer som er spesielt dominerende, unnvikende, ettergivende, kampglade, konfronterende, avslappede, underdanige eller overlegne? Hvem er i allianse med hvem? Hvem bestemmer familieøkonomien?

## **Familieregler og -tradisjoner**

Hvilke regler eller forventninger er det i familien din i henhold til:

- hvordan konflikter løses
- hvordan uttrykkes det at man setter pris på hverandre
- hvordan følelser uttrykkes
- hvordan kjærlighet blir uttrykt
- hvordan feires fødselsdager
- hvem har ansvar for forskjellige arbeidsoppgaver
- hvor ryddig du skal ha det på soverommet
- familieandakt
- hvordan bryllupsdager og andre hendelser blir feiret
- måltidenes regelmessighet og oppførsel ved bordet
- hvordan penger håndteres
- hvordan fritiden blir brukt
- hvem som bestemmer hvor man skal reise på ferie

## **Rollemodeller**

Hvor tilfreds tror du dine foreldre er med ekteskapet sitt? Hvilke egenskaper ved ekteskapet deres ønsker dere å videreføre i deres eget ekteskap? Hva ønsker dere å gjøre forskjellig fra foreldrene?

## **KARTLEGG FAMILIEN DIN**

"Familiekart" er en annen aktivitet med fokus på opphavsfamiliene til paret (se nedenfor). Be paret klargjøre hvor familien deres befinner seg på oversikten, og hvor de vil plassere sitt eget forhold på oversikten. Slik kan du åpne for en diskusjon omkring påvirkningskraften som ens opphavsfamilie har på nåværende forhold. I tillegg kan du undersøke alt som har å gjøre med prosesser i familien. Du kan også se nærmere på hvilken type forhold paret antakeligvis vil danne, sett ut fra påvirkningene de har med seg fra sin egen bakgrunn.

## **HVORDAN OMGÅS SVIGERFAMILIEN**

(se vedlagte materiell nedenfor)

## **ATYPISKE FAMILIESITUASJONER**

Rådgiveren bør være forsiktig med par hvor én eller begge parter gifter seg på nytt. Det samme gjelder for par hvor forholdet innebærer en "blandet familie", hvor en av partene kommer til å bli stemor eller stefar, eller hvor familien vil bli tverrkulturell. Det kan være smertefullt å gå inn på tidligere opplevelser. Det nye forholdet kan imidlertid gjøre det nødvendig å diskutere noen områder som ikke er enkle å snakke fritt om (se vedlagte ressurs nedenfor).

## **RESSURS: INFORMASJONSINNSAMLING TIL SLEKTSTREET DITT**

En måte å sette sammen slektstreet er å lage en liste over alle personene i familien din. Skriv navnene deres, fødselsdato, fødested, hvem de er/var gift med, dato for ekteskapet, separasjoner, skilsmisser og dødsfall. Deretter kan informasjonen føres inn i slektstreet.

Start med deg selv helt nederst på arket. Bruk stjerne som symbol på deg selv, og arbeid deg oppover arket med forutgående medlemmer i slekten din.

Bruk sirkel som symbol for kvinner og firkant som symbol for menn. Ha hver generasjon på en linje og koble sammen søsken med linjer over symbolene og ektepar med linjer under symbolene. (Se eksempel)

Der hvor det har forekommet separasjon, skilsmisse eller dødsfall bryter du linjen med to parallelle streker.

Der hvor noen har dødd, fargelegger du symbolet for personen. Noen ganger dør barn i svært ung alder eller er dødfødt. Disse bør også få sin rettmessige plass i slektstreet.

Er det andre medlemmer i slekten som levde hjemme hos dere? Ta med dem også. Hvilke personer mangler i slekten? Hvor har familien bodd og hvor har den flyttet hen? Hvem slet med sykdom? Hva slags utdanning hadde de forskjellige personene i slekta? Hva drev de med?

Slik informasjon er faktaorientert. Hvis du er usikker eller ikke har tilgang på den nøyaktige informasjonen, kan du bare gjette deg fram i denne øvelsen.

Neste informasjonsmengde vil til en viss grad bero på dine egne oppfatninger. En bror, søster, foreldre eller barn vil sannsynligvis oppfatte visse hendelser på en annen måte enn deg. Det betyr ikke nødvendigvis at én har rett og de andre tar feil. Dine oppfatninger stemmer for deg, en det er til hjelp å dele dine oppfatninger med andre, spesielt noen som har sett samme hendelse med sine egne øyne.

Innenfor din nære familie, hva vil du betegne som de **avgjørende hendelsene, traumene, de lykkeligste minnene, tragediene, stemningen i familien**? Hvordan blir **rollene** fordelt? Hvilke **allianser** eksisterer mellom personer? Hvilke **verdier** har familien? Hva er familiens **religiøse opplevelse og uttrykksmåte**? Hva er familiens **politiske oppfatning og uttrykk**?

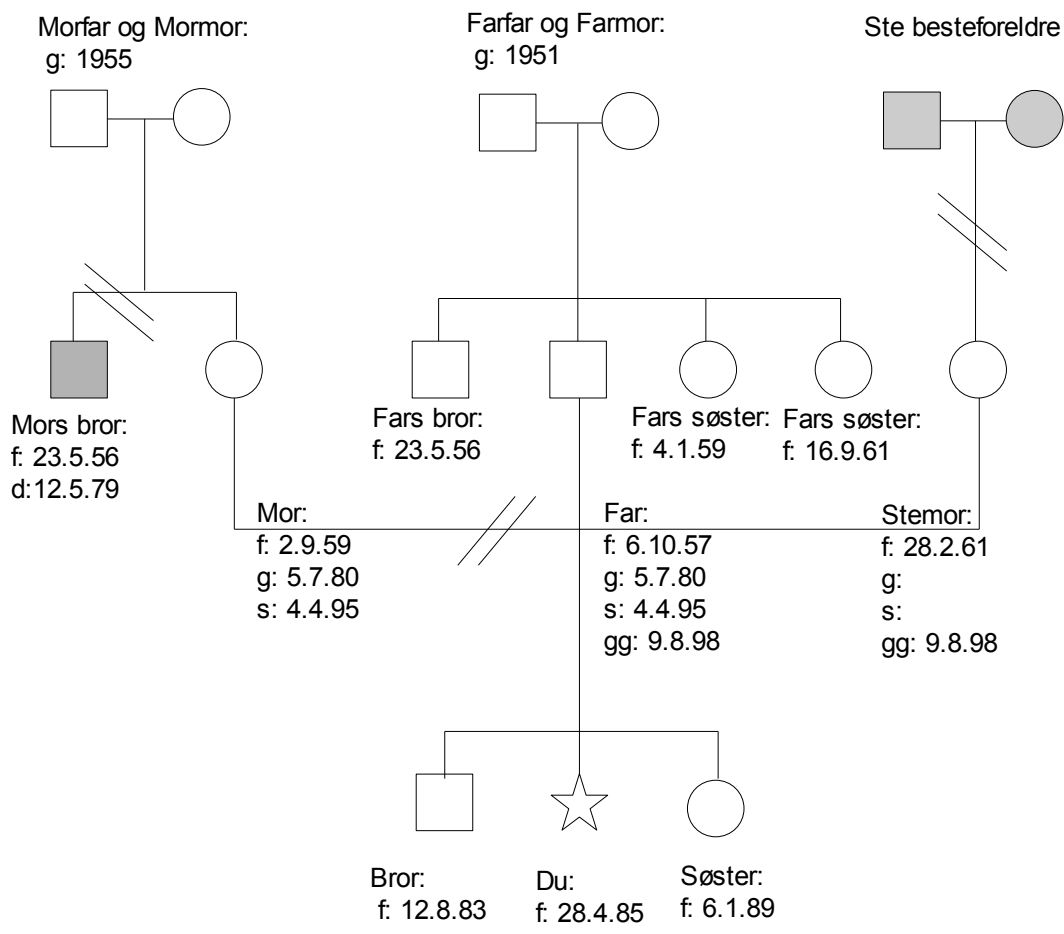
Finnes det noen gamle spøkelser i familien (mennesker som har forbrutt seg såpass grovt at ingen snakker om dem: alkoholikere, pasienter på mentalsykehus, selvmord, kriminelle, avhoppere.)

**Hvilke myter finnes i familien din?** En myte i denne sammenhengen er en felles oppfatning som får et felles uttrykk, om det objektivt sett er sant eller ei. For eksempel: "Familien må for enhver pris skjermes for lidelse, ellers går den i oppløsning." Det er mulig for en myte å ha vart i to eller tre generasjoner. I et slikt tilfelle bruker alle i familien mye

energi på å skjerme hverandre for lidelse, basert på en feilaktig tro på at de holder familien samlet.

**Hvilke fellehandlinger/tradisjoner finnes i familien?** Hva pleide dere som familie å gjøre sammen, som en samlet enhet? Hvilke aktiviteter gjorde familien felles, etter en noenlunde rutinemessig fremgangsmåte?

Informasjonen som her samles bør gjelde for tre generasjoner: Generasjonen da du var barn, generasjonen der foreldrene dine var barn, og i det minste en liste over brødrene og søstrene til besteforeldrene dine.



Det er vanskelig å unngå å ha med seg bakgrunnen og rutinene fra opphavsfamilien sin inn i det nye forholdet. I det nye forholdet blir det brukt mye tid på å forhandle om hvilke spesifikke rutiner som skal gjelde. Det er en nyttig øvelse for par å sammenlikne sine egne familiehistorier, og diskutere likheter og forskjeller. Slik kan de få mer kunnskap om hva de må håndtere for å danne en egen familie.

Innenfor kjernefamilien er det fint og nyttig å bygge opp om familiehistorien. Det kan for eksempel være fotoalbum, dagbøker, eller en familieperm hvor familiehistorier blir skrevet ned og hvert familiemedlem kommenterer historien. I min egen familie, der barna er for unge til å skrive noe ennå, tegner vi bilder av det vi har sett som har vært viktig for oss i løpet av uken. Vi snakker om hendelsene og limer dem inn i en perm.

Det er til stor hjelp å snakke med andre familiemedlemmer om familiens historie. Noen personer er i utgangspunktet tilbakeholdne med å snakke åpent om familieanliggender, men hvis du gir klart uttrykk for dine motiver, er de ofte villige til å dele sine synspunkter og informasjon.

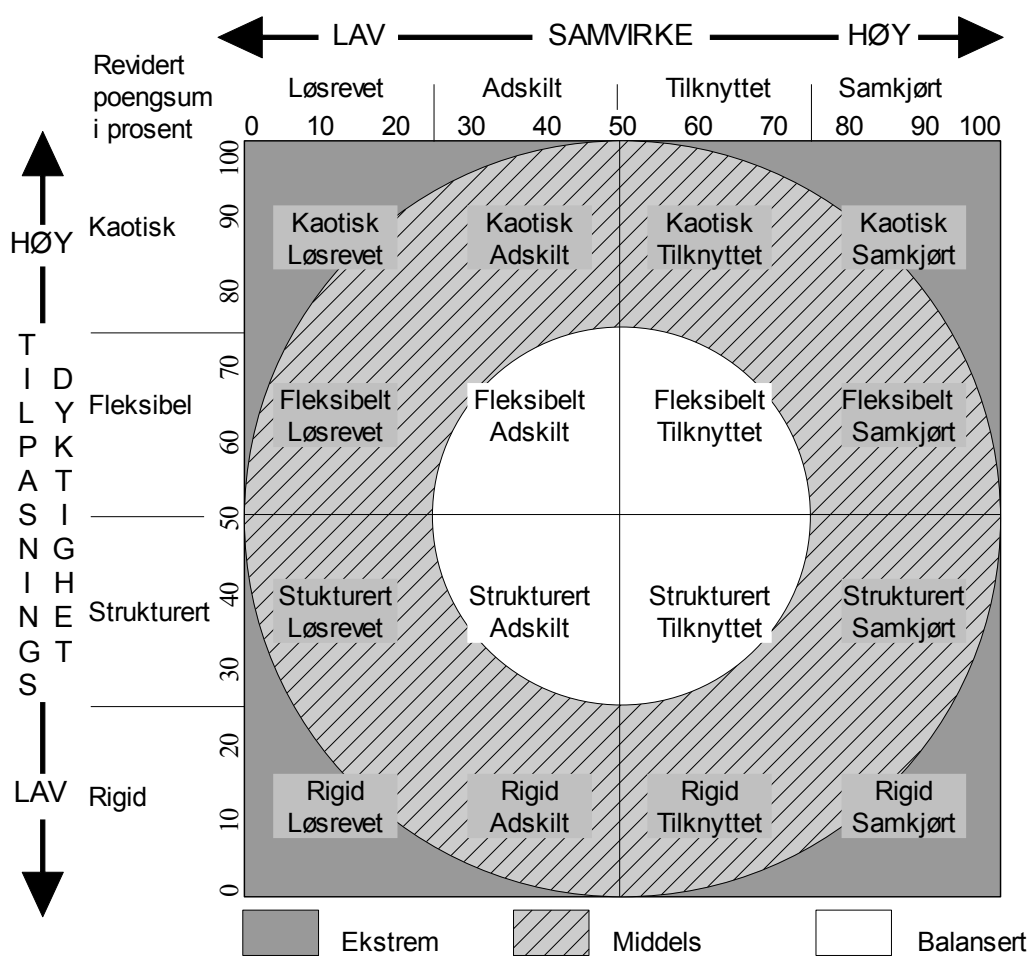
Når dere har samlet inn all informasjonen, kan det være verdifullt å diskutere det sammen med en person som har innsikt i familiestruktur og -systemer (for eksempel en familierapeut), for å få en dypere forståelse av mekanikkene som eksisterer innenfor familien din.

*"Working with Families"* (1980), Doug Purnell, s. 88-94.

## RESSURS: FAMILIEKART

Familiekartet er en oversikt som beskriver 16 forskjellige typer par- og familieforhold. Disse 16 kategoriene kommer fram når man kombinerer fire nivåer med samvirke og fire nivåer med tilpasningsdyktighet.

Familiesamvirke og familiens tilpasningsdyktighet regnes som to meget viktige egenskaper ved familien. Diskuter kort familiekartet nedenfor og de 16 forskjellige typene ekteskap og familier som kartet beskriver. (Se diagrammet nedenfor)



### FAMILIENS TILPASNINGSDYKTIGHET (FORANDRING)

Familier kan variere fra å ha rigid struktur med en autoritær leder, til å være kaotisk med sporadisk eller begrenset lederskap.

**Et rigid familiesystem** betyr at foreldrene har høy grad av kontroll, at det er strenge og rigide konsekvenser for dårlig atferd, avgjørelser blir trødd over holdet til medlemmene, rollene er klart definert, reglene endrer seg ikke, og de blir satt strengt ut i livet.

**Et strukturert familiesystem** er i det hele tatt mindre rigid. Ledelsen er noe autoritær og kontrollerende, men blir delt mellom foreldrene. Disiplinering er av og til demokratisk, og avgjørelsene blir stort sett innført av foreldrene. Rollene er stort sett stabile, men deles også til en viss grad. Reglene forandres noen ganger, men det forekommer ikke mange forandringer.

**Et fleksibelt familiesystem** er mer demokratisk. Lederskapet er jevnt fordelt, disiplinen er demokratisk, og barna har en viss påvirkningskraft på hvordan de blir straffet eller disiplinert. Rollene blir likt fordelt, reglene kan forandres på, og de blir satt ut i livet på en fleksibel måte.

**Et kaotisk familiesystem** har tilfeldig lederskap og foreldrene feiler stort sett i å lede familien. Avgjørelser tas impulsivt og uoverveid. Rollene er uklare og skifter raskt fra person til person. Reglene endres ofte og håndhevelsen er stort sett inkonsekvent.

Når vi ser på familiekartet, kan meget høy grad av forandring (kaotisk) og meget lav grad av forandring (rigid) bli problematisk for familier. På den andre siden er familier som får moderat poengsum (strukturert og fleksible) i stand til å balansere endring og stabilitet opp mot hverandre på en mer funksjonell måte. Selv om det ikke finnes noe absolutt best nivå for noen familie, er det mange familier som kan oppleve problemer hvis de velger å alltid befinne seg i et av ytterpunktene på kartet (rigid og kaotisk).

#### **GRAD AV SAMVIRKE INNAD I FAMILIEN**

Familier er veldig forskjellige fra hverandre. I noen familier er medlemmene nært forbundet med hverandre, mens i andre familier har medlemmene svært lite å gjøre med hverandre.

**Familier hvor medlemmene er emosjonelt løsrevet fra hverandre** har en utpreget emosjonell avstand fra hverandre. Familiemedlemmene har lite å gjøre med hverandre. Det er lite emosjonell nærhet mellom foreldrene og mellom foreldre og barn. Det er mye personlig adskillelse og stor grad av selvstendighet. Familiemedlemmene holder på med sitt og har forskjellige interesser.

**Familier hvor medlemmene er emosjonelt adskilt fra hverandre** har også stor emosjonell avstand mellom medlemmene, men er ikke så ekstrem som den emosjonelt løsrevde familien. Det finnes en viss grad av samkvem og aktivitet mellom familiemedlemmene. Det er også en viss grad av nærhet mellom foreldrene og mellom foreldre og barn. Selv om det er viktig med personlig tid atskilt fra hverandre, blir noe av tiden tilbrakt sammen, og det blir også tatt enkelte felles avgjørelser. Medlemmene har varierende interesser men det finnes også felles interesser innad i familien.

**Familier hvor medlemmene er emosjonelt tilknyttet til hverandre** innad opplever mer emosjonell nærhet. Det forventes at medlemmene er lojale mot familien. Det er stor grad av emosjonell nærhet mellom foreldrene og mellom foreldre og barn. Medlemmene deler følelsene sine rett som det er, uten problemer. Tid tilbrakt sammen med hverandre er viktigere enn privat tid. Det blir lagt vekt på fellesskap i familien. Medlemmene har riktignok egne personlige venner, men de har også mange venner som er felles for alle i familien. Det er mange felles interesser innen familien som alle medlemmene deler.





I den fullstendig samkjørte familien kreves ekstrem grad av emosjonell nærhet og lojalitet innad i familien. Familiemedlemmer er svært avhengige av hverandre og bruker hverandre som utgangspunkt for sine handlinger. Noen ganger kan en av foreldrene stille seg på barnas side mot den andre av foreldrene. Her er det en generell mangel på personlig rom. Svært lite privatliv blir tillatt. Familiens energi brukes stort sett innad, og de har få utenforstående venner eller utadrettede interesser.

Ved bruk av poengsummen (i prosent), er det også mulig å klassifisere en familie i henhold til fire nivåer av samvirke innen familien på familiekartet. De fire nivåene for samvirke er:

- Emosjonelt atskilt (25 % eller mindre)
- Lite nærhet (25 % - 50 %)
- Høy forbindelse (50 % - 75 %)
- Fullstendig samkjørt (75 % eller mer)

Lite nærhet og Høy forbindelse er de to moderate nivåene der det finnes balanse i familien, mellom de to ytterpunktene Emosjonelt atskilt og Fullstendig samkjørt.

Sett ut fra familiekartet, kan ekstrem grad av samvirke (Fullstendig samkjørt) og nærmest manglende samvirke (Emosjonelt atskilt) skape problemer for en familie. På den andre siden er familier som har moderate poengsummer (Lite nærhet og Høy forbindelse) i stand til å balansere fellesaktiviteter og privatliv på en mer funksjonell måte. Selv om det ikke finnes noe fasitsvar på hva som er det beste nivået for en gitt familie, vil en del familier oppleve problemer dersom de bestandig befinner seg i et av ytterpunktene (Emosjonelt atskilt og Fullstendig samkjørt).

Som regel er vi sterkt preget av oppveksten familien vår. Det vil gjenspeile seg i vårt nåværende forhold. Enten forsøker vi å gjenskape alt slik vi hadde det i barndommen, eller kanskje vi føler for å gjøre det stikk motsatte. Det samme gjelder for din kommende ektefelle.

Det kan skape konflikter for dere som par hvis dere kommer fra to ganske forskjellige familiesystemer, enten innen samvirke eller tilpasningsdyktighet.

Et eksempel kan være grad av samvirke. Si at en av dere kommer fra en familie med høy grad av forbindelse med hverandre eller som er fullstendig samkjørt, og den andre kommer fra en familie som er emosjonelt atskilt eller har lite nærhet. Det kan det føre til en del frustrasjon omkring hvor nært eller fjernt dere ønsker å ha svigerforeldrene.

En av dere kan komme til å føle at den andre unngår å dele følelsene sine så mye som man kunne ønske. Eller en av dere kan føle at partneren forventer større grad av samvær og tid sammen med hans/hennes familie.

Variasjoner i forhold til tilpasningsdyktighet kan også føre til utfordringer. En av dere kommer kanskje fra en rigid eller høyt strukturert familie, og den andre fra en fleksibel eller kaotisk familie. Da kan det hende dere opplever konflikter omkring hvor strenge eller fleksible rollene deres bør være. En av dere foretrekker kanskje struktur og forutsigbarhet, mens den andre opplever kanskje dette som kvelende eller kjedelig. På den andre siden

kan det hende at partneren din ønsker mindre forutsigbarhet og mer kreativitet og spontanitet i ekteskapet.

Hvis dere stammer fra noenlunde samme type familie, er det mindre sannsynlig at dere vil få konflikter omkring disse to dimensjonene. Men det betyr ikke at dere ikke kommer til å oppleve konflikter. Dere er fremdeles nødt til å ta avgjørelser og forhandle om hvor mye nærhet (Samvirke) eller hvor mye endring (Tilpasningsdyktighet) dere begge ønsker i ekteskapet.

Familien dere vokste opp i har mye å si for fremtiden deres som par. Det kan hende at dere går inn for forandring, nettopp for å etablere et forskjellig system fra opphavsfamilien. Når det oppstår stress, er det også større sannsynlighet for at man oppfører seg slik man gjorde i opphavsfamilien sin.

## **DISKUSJON OM OPPHAVSFAMILIEN**

Hvor mye nærhet (samvirke) og tilpasningsdyktighet (forandring) ser dere i opphavsfamilien deres, og hvor fornøyd er dere med en slik grad av samvirke og tilpasningsdyktighet?

Nedenfor følger noen nyttige spørsmål om opphavsfamilien deres som rådgiveren eller pastoren kan diskutere med paret.

1. Avgjør ut fra familiekartet hvordan dere vil definere opphavsfamiliene deres.
2. Diskuter hvordan det var å leve i en slik familie.
3. Gi eksempler på fordeler ved en slik familietype, i tillegg til ulemper og frustrasjoner.
4. Hvilke endringer kunne dere tenkt dere hos opphavsfamiliene deres, i henhold til samvirke og tilpasningsdyktighet?
5. Hvilke endringer forekom i opphavsfamilien da den ble utsatt for stress eller utfordringer, i henhold til tilpasningsdyktighet og samvirke?

Når dere begge har delt denne informasjonen, kan det være til nytte å sette de to opphavsfamiliene opp mot hverandre og se på forskjeller og likheter, i henhold til samvirke og tilpasningsdyktighet.

1. Undersøk likheter og forskjeller mellom de to typene opphavsfamilie dere representerer.
2. Hvilken grad av samvirke/nærhet og tilpasningsdyktighet eller fleksibilitet ønsker dere deres eget ekteskap?

Utdrag tatt fra *Building a Strong Marriage*, Dr. David Olson, s. 17-22

## HVEM HAR ANSVARET?

Hvem skal gjøre hva i hjemmet og hvorfor?

Les gjennom beskrivelsene nedenfor og sett ring rundt det tallet som passer best med det du mener. Tallene står for følgende: (1) Sterkt enig (2) Til dels enig (3) Usikker (4) Til dels uenig (5) Sterkt uenig.

Når du er ferdig med spørsmålene, sammenlikner dere svarene og diskuterer områder hvor dere er uenige.

Kvinne		Mann
1 2 3 4 5	Mannen bør regelmessig hjelpe til med oppvasken	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Kvinnen har størst ansvar for barna	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Kvinnen bør alltid være den som tilbereder maten	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Mannens ansvar er jobben, mens kvinnens ansvar er barn og hjem	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Den beste måten å organisere familieøkonomien er å ha felles konto	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	I tilfeller hvor paret er uenige, bør mannen ta de viktigste avgjørelsene	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Mannen bør passe barna én kveld i uken slik at kvinnen kan komme seg ut og gjøre noe hun har lyst til	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Paret bør tilbringe fritiden sammen	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Det er i orden at kvinnen tar initiativ til sex	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Mann og kone bør planlegge familiebudsjettet sammen og ta seg av økonomien i fellesskap	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Hverken mann eller kone bør kjøpe noe til over 150 kroner uten å spørre den andre først	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Det er faren som har ansvar for å disiplinere/straffe barna	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Det er kvinnens ansvar å holde huset rent og pent	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Mannen bør gå ut med kona minst to ganger i måneden	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Det er mannens ansvar å ta seg av hagen	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Barn har best utvikling i en familie der begge foreldrene setter grenser	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Mannen skal avgjøre hvem av ektefellene som skal ha hvilke ansvarsområder	1 2 3 4 5

## UNDERSØK FAMILIESYSTEMET DITT

### DIVERSE REGLER, TRADISJONER OG VERDIER FOR FAMILIEN

Vi var svært opptatt av helse	1 2 3 4 5	Vi var ikke opptatt av helse
Vi var alltid tidlig ute til arrangementer	1 2 3 4 5	Vi var alltid sent ute
Vi redde alltid sengen hver morgen og holdt huset ryddig	1 2 3 4 5	Vi redde aldri opp sengene og lot huset være uryddig
Vi gjorde oppvasken ferdig etter hvert måltid	1 2 3 4 5	Vi lot oppvasken hope seg opp
Vi så ikke mye TV	1 2 3 4 5	Familien min er TV-slaver
Foreldrene mine var åpne og positive omkring seksuelle spørsmål	1 2 3 4 5	Foreldrene mine var tilbakeholdne og negative omkring seksuelle spørsmål
Faren min hadde en positiv og likeverdig holdning til kjønn	1 2 3 4 5	Faren min var negativt innstilt mot kvinner og snakket nedsettende om dem og deres rolle
Moren min var positiv mot menn og satte pris på deres rolle i samfunnet	1 2 3 4 5	Moren min var negativ og snakket nedsettende om menns rolle i samfunnet
Pappa hjalp mamma villig med husarbeidet	1 2 3 4 5	Pappa hjalp aldri mamma med "kvinnearbeid"
Vi hadde ofte gjester på besøk i hjemmet vårt og var ofte sammen med andre i menighets sammenheng eller sosiale sammenkomster	1 2 3 4 5	I vårt hjem var det sjeldent at vi hadde gjester eller gikk ut

## SYNLIGE UTTRYKK FOR KJÆRLIGHET/OMSORG I HJEMMET

Foreldrene mine rørte åpenlyst ved hverandre og uttrykte hengivenhet overfor hverandre	1 2 3 4 5	Foreldrene mine rørte hverandre aldri og gav aldri åpent uttrykk for gjensidig hengivenhet
Foreldrene mine uttrykte kjærlighet og varme overfor meg som barn	1 2 3 4 5	Foreldrene mine uttrykte ikke kjærlighet og varme overfor meg som barn
Foreldrene mine gav meg selvtilit gjennom passende ros og bekreftelser	1 2 3 4 5	Foreldrene mine var kritiske og negative, og gav oss ingen grunn til å tro på oss selv
I forbindelse med familiekriser gav familiemedlemmene alltid støtte og omsorg, og var alltid tålmodige	1 2 3 4 5	I forbindelse med familiekriser var familiemedlemmene usympatiske, likegyldige og avvisende
Medlemmene i familien min hadde alltid tette bånd, og som oftest delte vi personlige saker med hverandre	1 2 3 4 5	Familien min hadde lite nærhet og vi holdt ting for oss selv
I familien min viste vi at vi var glad i hverandre både verbalt og fysisk	1 2 3 4 5	I familien min gav vi aldri uttrykk for at vi var glad i hverandre
I familien min var det ofte at vi gav hverandre komplimenter og viste takknemlighet	1 2 3 4 5	Få eller ingen komplementer ble gitt i hjemmet mitt

## KOMMUNIKASJONSMÅTER

I familien min snakket vi åpent og fritt om alt	1 2 3 4 5	I familien min var det flere temaer som vi ikke fikk lov til å snakke om
Foreldrene mine var alltid klar til å høre på hverandre	1 2 3 4 5	Foreldrene mine hørte ikke på hverandre og viste heller ikke at de ønsket å gjøre det
Stemningen i hjemmet vårt var stort sett preget av glede og fred	1 2 3 4 5	Stemningen i huset vårt var som oftest preget av spenninger
Stort sett løste vi familiekonflikter etter hvert som de oppstod, selv om de kunne være ganske alvorlige	1 2 3 4 5	Konflikter hadde en tendens til fortsette uten noen løsning, eller ble behandlet på en måte som gjorde dem verre
Foreldrene lot oss gi fritt/passende uttrykk for følelser som frykt, sinne,	1 2 3 4 5	Foreldrene mine forsøkte å skjule, fornekte, latterliggjøre eller motarbeide følelser som frykt, sinne, sorg osv.sorg osv.
I familien vår forsøkte vi å oppmuntre og bekrefte hverandre	1 2 3 4 5	I familien vår opplevde vi mye kritikk, sårende mobbing, fornærmelser og psykisk mishandling
Begge foreldrene var med i familiesamtaler	1 2 3 4 5	Pappa kommuniserte lite, og overlot til mamma å ta seg av det som måtte sies
Den enkelte kunne gråte fritt og fikk støtte hos familien	1 2 3 4 5	Vi gråt sjelden eller aldri i familien vår, og hvis noen gråt, ble den forsøkt avsluttet så fort som mulig

## LEDERSTIL

Moren og faren min tok felles avgjørelser og familien kjentes for det meste som et team	1 2 3 4 5	En av foreldrene mine tok alle avgjørelsene mens den andre motsatte seg eller sa seg enig
Disiplineringen var streng men omsorgsfull	1 2 3 4 5	Disiplineringen var hardhendt eller fullstendig fraværende
Foreldrene mine oppmuntret til selvstendighet og individualisme hos meg ved å la meg foreta egne valg	1 2 3 4 5	Foreldrene mine krevde at jeg gjorde som de sa ved bruk av trusler og avstraffelse
Foreldrene mine aksepterte og oppmuntret til individuelle forskjeller oss imellom	1 2 3 4 5	Foreldrene mine dominerte livet mitt, enten med kritikk eller skyhøye forventninger
Det var ikke tvil om at det var foreldrene mine styrte familien	1 2 3 4 5	Barna hadde kontrollen og gjorde stort sett som de ønsket
Mor og far samarbeidet som et team	1 2 3 4 5	Mor og far trakk bestandig i motsatte retninger
Hvert familiemedlem fikk en likeverdig behandling	1 2 3 4 5	Mamma og pappa favoriserte noen av oss fremfor andre
Pappa var definitivt hjemmets leder	1 2 3 4 5	Mamma var definitivt hjemmets leder
Mor og far samarbeidet godt og så ut til å finne rasjonelle løsninger	1 2 3 4 5	Mor og far var svært sjeldent enige med hverandre og tok heller ikke rasjonelle avgjørelser
Mor og far var rettferdige og åpne i bestemmelsesprosessene	1 2 3 4 5	Mor og far brukte ofte utpressing og manipulering for å få det som de ville



## UNDERSØKELSE AV ROLLER

Hvem kommer til å ta seg av følgende oppgaver i ekteskapet deres?

	Han	Hun	Begge
Sørge for inntekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utarbeide familiebudsjettet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Betale regningene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaske opp og rydde på kjøkkenet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planlegge menyen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilberede måltidene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Støvsuge eller vaske	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tømme søppel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaske på badet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rydde sengen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mate kjæledyrene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luke i hagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slå plenen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjøre innkjøp av mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sette nylig innkjøpt mat på plass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tørke støv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaske tøy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stryke tøy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøre barna til aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stå opp først	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legge seg sist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uttrykke sine følelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Invitere venner hjem til dere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Straffe/oppdra barna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanne plantene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ta barna med til legen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ta initiativ til fysisk nærhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skifte bleier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestemme menighet dere går i	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vedlikeholde bilen(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjøre mindre reparasjoner i huset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Velge hva vi skal se på TV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lede familieandakt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestemme familieferien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ta initiativ til sex	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestemme om dere skal ha barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøpe bursdags- og julegaver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## **RESSURS**

### **TIPS FOR Å OMGÅ SVIGERFAMILIEN**

Viktige fakta om spenninger med svigerfamilien

1. Den personen som skaper de fleste av spenningene er dessverre svigermoren. Et studium har påvist at svigermødre setter i gang like mye uro som alle de andre i svigerfamilien til sammen.
2. Den skadelidende part når svigerfamilien blander seg inn er nesten alltid svigerdatteren. Ofte er svigermoren sjalu på svigerdatteren for at hun tar en stor del av oppmerksomhet til hennes sønn. Svigermoren forsøker da å gjeninnta sin sentrale posisjon i sønnens liv ved å søke å skape distanse mellom ham og hans kone.
3. Konflikten og konkurransen mellom disse to kvinnene når sine voldsomste høyder når de er nødt til å leve sammen i samme hus.
4. Barneoppdragelse er enda et område hvor svigermoren ofte blander seg inn.
5. En svigermor som oppfører seg på denne måten kan bli svært problematisk. Samtidig er det slik at hun nesten alltid fortjener medlidenhet fremfor fiendskap fra paret. Det denne personen trenger mest av alt er oppmerksomhet og omsorg fra de som omgir henne. Når hun opplever at hun ikke får innfridd sine behov, forsøker hun i stedet å oppnå det hun ønsker ved manipulasjon og intrigemakeri. Dessverre innser hun som oftest ikke at hun samtidig ødelegger sjansene for å oppnå sine mål.

### **PRINSIPPER FOR HÅNDTERING AV SVIGERFAMILIEN**

1. Et solid ekteskap er i stand til å stå imot ethvert fremstøt fra svigerfamilien. Svigerfamilien klarer ikke å skille en mann og en kone som står sterkt sammen.
2. Man må bruke en fremgangsmåte hvor man gjør det klart at man ønsker å ha et vennskapelig forhold og arbeide for harmoni mellom generasjonene. Samtidig må man vise dem at man ikke tolererer utidig innblanding i ekteskapet. Dette må dere gjøre klart helt, uten kompromiss.
3. En eventuell konfrontasjon bør følges opp med oppriktige forsøk på forsoning og vennskapelighet. Det er altså mulig for deg å vise dem godhet, selv om du ikke føler noen stor grad av varme mot dem. Handlinger har en tendens til å fremkalle følelser i etterkant. Det vil også hjelpe og oppmuntre ektefellen din hvis du gjør en genuin innsats i denne retningen. Erfaringer viser at denne fremgangsmåten kan, med tiden, lykkes i forbausende høy grad.
4. Dersom du og svigerfamilien din virkelig ikke har mye til felles, er det best å ha kortvarige og relativt regelmessige besøk.
5. Husk alltid at familieband ikke kan brytes og at de kommer til å vare livet ut. Selv om ditt forhold til svigerforeldrene dine ikke er som det skal være akkurat nå, er det verdt å tenke på at det kan komme en tid når du har behov for hjelp av dem, eller at de kan komme til å behøve din hjelp.

Tilpasset stoff fra *We Can Have Better Marriages If We Really Want Them*, av David Mace, Abingdon Publishers, 1974

**Nedenfor står noen forslag fra Landis og Landis som gir nyttige retningslinjer for par i forhold til svigerfamilien:**

1. Vis svigerfamilien like mye omtanke og respekt som dere viser venner som ikke tilhører svigerfamilien.
2. Når svigerfamilien viser interesse for deres liv og kommer med råd, gjør akkurat som dere ville gjort om en venn kom med råd: hvis rådene er gode, følg dem; hvis ikke, ta vennlig imot og se så bort ifra dem.
3. Husk at ofte når det virker som svigerfamilien er altfor opptatt av deres private anliggender, forsøker de ikke å ta styringen i livet deres, men er oppriktig interessert i det beste for dere.
4. Vær oppmerksomme på de gode trekkene som svigerforeldrene deres har.
5. Når dere besøker svigerforeldrene, pass på at besøkene blir relativt korte.
6. Når dere besøker svigerforeldrene, vær omtensomme, hensynsfulle og hjelpsomme, akkurat slik dere er når dere er på besøk hos andre venner.
7. Aksepter svigerfamilien din sånn som de er. Husk at de også nok kunne tenke seg å endre enkelte sider ved deg.
8. Svigermødre har hatt et nært forhold til sine barn før ekteskapet fant sted. Gi dem tid til å finne nye interesser i livet.
9. Inngå ekteskapet med en positiv holdning mot svigerforeldrene – du har tro på at dette er en god familie å gifte seg inn i, og du har mål om å nyte tiden sammen med dem.
10. Gi kun råd til svigerfamilien når de ber om det, og selv da bør du vise mye selvkontroll.
11. Diskuter feilene ved ektefellen din kun med ham/henne, ikke med familien din.
12. Ikke siter din egen familie, og fremhold dem ikke som mønsterfamilie overfor ektefellen din.
13. Glem aldri at det skal minst to personer til for å skape problemer med svigerfamilien. Det er aldri kun én person som kan ta all skylden.

Judson T. Landis og Mary G. Landis, *Personal Adjustment, Marriage & Family Living* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc., 1966) s. 238-239.

For at gifte par skal håndtere forholdet til foreldre og svigerfamilien på en positiv og oppbyggelig måte, bør de:

1. Være klar over at familieband er normale, nødvendige og viktige, og at en hensynsløs avfeiring av dem vil føre til ulykke for alle.
2. Sørge for at frigjøringsprosessen foregår gradvis, og ikke brått.
3. Akseptere at ektefellen er opptatt av sin opphavsfamilie.
4. Akseptere det faktum at det ikke er mulig for foreldre automatisk å slutte og være interessert i eller bekymre seg for sine barn, selv om de blir gift. Man kan da også huske på at hjelp fra foreldrene i visse tilfeller kan være svært kjærkommen og nyttig.
5. Stå samlet imot forsøk fra foreldre eller svigerfamilien på å blande seg – bestemthet er mer effektivt enn fiendtlighet.

Norman Lobenz & Clark Blackburn, *How to Stay Married*, New York, s. 55, 56.

## **RESSURS**

### **TVERRKULTURELLE VARIASJONER SOM PÅVIRKER EKTESKAPET**

Det er avgjørende viktig at pastoren som rådgiver går inn på områdene nedenfor sammen med par som planlegger et "tverrkulturelt" ekteskap. I tverrkulturelle ekteskap står man nemlig overfor en god del forskjeller innen holdninger, verdier og kulturell bakgrunn.

#### **1. FAMILIENS REAKSJONER TIL EKTESKAPET**

Hvordan reagerer slekten på dette ekteskapet? Hvordan håndterer dere disse reaksjonene?

- Familien utstøter paret
- Parets ønske om å bryte ut av sin egen opphavsfamilie, vennskapsbånd og sosiale atferdsmønstre
- I hvilken grad blir man akseptert – hvilke barrierer finnes fremdeles for paret?

#### **2. KULTURELLE FORVENTNINGER TIL FAMILIEFORHOLDET**

Hvordan kommer dere til å tilpasse dere de kulturelle kravene og forventningene?

- Krav/forventninger til rollen som ektefelle
- Krav/forventninger til kjønnsroller
- Familiens størrelse – antall barn
- Forhold mellom slekt og familie:
  - Håndtere svigerforeldre/-familie
  - Håndtere slekten (og nettverk)
  - Håndtere solidaritet innad i familien
  - Barnas oppdragelse

#### **3. KULTURELT OPPHAV**

a. Hvilken grad av hensyn og forståelse opplever du for din forskjellige bakgrunn når det gjelder:

- Religion/Religionsutøvelse
- Språk
- Familieritualer (for eksempel feiring, åremålsdager, og så videre)
- Eiendom/arv
- Familieøkonomi

b. Har dere diskutert mulige holdningsforekjeller når det gjelder:

- Autoritet
- Sosial eller politisk påvirkning som finnes i din egen familiebakgrunn
- Etnisk identitet og stereotyper
- Personlig åpenhet og konfliktløsning
- Vansker som barna muligens vil oppleve når de vokser opp i denne kulturen

#### **4. PERSONLIGE GRUNNER TIL Å INNGÅ EKTESKAP**

Idet dere nå undersøker personlige grunner til å ønske å gifte dere, hva er det som motiverer dere til å ønske det?

- Gjøre opprør mot foreldrene, menigheten eller kulturen
- Sosial status – å bli akseptert, eller sosial mobilitet oppover
- Én partner er svært urealistisk
- Ekte hengivenhet overfor hverandre
- Andre grunner

## **RESSURS**

### **PROBLEMSTILLINGER OMKRING TILPASNING ETTER SKILSMISSE**

Stadier i helbredelsesprosessen

#### **1. STADIUM: OVERGANGSPERIODEN (8-10 MÅNEDER)**

Problemstillinger:

- Livet er i uorden – depresjon – dårlig selvbilde – ensomhet
- Fremdeles preget av sørgeprosessen – sjokk, fornektelse, sinne, sorg, savn, manglede holdepunkter, gir slipp på det som har vært
- Kaotisk søken etter løsning på sorgen og savnet
- En periode når intense emosjoner får utløp, samtidig som man ikke må kreve for mye av venner og familie.
- Vante rutiner for hverdagen avvikles mens nye rutiner ennå ikke er på plass – tid for nye mål og planer.
- Optimistisk spenning omkring ny frihet og nye muligheter

#### **2. STADIUM: RESTITUSJONEN (2-3 ÅR)**

Problemstillinger:

- Mindre sårbar for depresjon og humørsvingninger
- Selvbildet gjenopprettet
- Stabile rutiner for livet og solid selvbilde på plass igjen, men ennå ikke helt integrert
- Ser ut til å ha orden på sakene og fungere bra, men alvorlige tilbakeslag kan knuse håpet
- Løsninger for barnepass

Gjennomgang og analyse av forvirringen og ødeleggelsen forbundet med skilsmisseprosessen – er man i stand til å se hva man har lært av det?

- I stand til å påta seg ansvar igjen
- Konkret planlegging for fremtiden

Utfordringer:

- Hvordan gjenopprette samkvem og samarbeid?
- Hvordan finne en ny partner?
- Bør jeg oppsøke rådgiver?
- Kommer jeg til å finne jobb (hvis man tidligere ikke har vært i arbeid)?



**SPØRSMÅL:**

1. Hvor står du i forhold til det tidligere forholdet – hvilke løsninger har dere kommet fram til?
2. Hvordan fungerer dere sammen ved det nåværende tidspunktet? (stabilt eller ustabil)
3. Har du et nettverk som gir deg støtten du trenger?
4. Klarer du å håndtere ansvar og forventninger?
5. Hvilke ønsker ligger til grunn for ditt ønske om å gifte deg på nytt?
6. Hvordan står det til med medlemskapet/engasjementet i menigheten?
7. Hvor godt har dine stebarn tatt imot den kommende stemoren/-faren sin?

## **RESSURS**

### **HVORDAN HÅNDBERE EKTESKAP NUMMER TO**

I én tredjedel av alle ekteskap er det snakk om gjengifte for én av partene.

Gjengifte omfatter:

- ny type familiestruktur
- nye konsepter for ekteskap og familieliv
- nye regler (man må finne nye regler for familien og familieliv)

### **FIRE UNDERSTRUKTURER I FAMILIEN**

1. Paret
2. Ekskone/-mann
3. Naturlige foreldre og barn
4. Nye foreldre og barn

### **VIKTIG:**

1. Det vil alltid oppstå konflikter mellom forskjellige understrukturer i familien
2. Mange av de involverte individene er en del av flere understrukturer
3. Det vil være mange motstridende og konkurrerende grenser/regler

### **FIRE STADIER UNDER ETABLERING AV DET ANDRE EKTESKAPET**

1. Oppløsning av den første familien
  - a. Det å slippe taket – beskyldninger, skyldfølelse, tap
  - b. Utviklingsmessige eller personlige problemer som videreføres fra det første ekteskapet til det neste (for eksempel videreføring av tidligere dysfunksjonell eller ødeleggende atferd)
  - c. Den nye partneren likner ofte på den forrige
2. Skilsmissen
  - a. Det er nødvendig med 8-10 måneder for å tilpasse seg, håndtere sinne, fornektelse
  - b. Overgangsperioden – komme seg emosjonelt, selvbestemmelse, uavhengighet
3. Nye partnere

- a. 2-4 år for emosjonell stabilitet omkring det tapte: en sørgeprosess

4. Den nye familien dannes:

- a. Ekteskap nummer to er forskjellig fra det forrige ekteskapet. Forskjeller i forbindelse med familie nummer to:

- Er allerede basert på et tap
- Er allerede preget av en forutgående historie
- Hva skjedde før det nåværende forholdet?
- Det finnes en biologisk mor eller far et annet sted
- Barn som tilhører en annen familie
- Det finnes ingen juridiske bestemmelser i henhold til barn og steforeldre
- Det finnes fire understrukturer (se listen ovenfor)

- b. Problemstillinger:

Barna: En sentral utfordring og ofte den største kilden til uro/problemer

- Hvem skal barna bo hos? (biologisk mor/far eller ny ektefelle)
- Hvem skal ha foreldreretten og tilgang?
- Hvordan skal barna oppdras? Hvordan innfri partnerens forventninger?
- Når barna oppfattes som en utfordrer til ekteskapsforholdet
- Misunnelse eller sjalusi omkring barna (dine og mine)
- Bitterhet og ergrelse omkring barna

Utfordringer med partneren:

- Komme seg etter det forrige forholdet. Fristelsen til å foreta sammenlikninger
- Hvor godt forberedt vi har vært ved oppstarten av dette nye forholdet:
- Kommunikasjon, bestemmelsesprosessen
- Økonomisk planlegging

Utfordringer i forbindelse med barna:

- Å håndtere og vedlikeholde forholdet til de biologiske foreldrene
- Hvordan bygge et godt forhold til stebarnet eller stemoren/-faren
- Forholdet til det nye familienettverket

## **VARSELLAMPER FOR EKTESKAP NUMMER TO**

1. Hvis det er stor forskjell for hver part i det nye forholdet, for hvor langt de er kommet i familiesyklusen.
2. Hvis de ignorerer tidligere tap.
3. Hvis de er svært opptatt av sine tidligere partnere.
4. Hvis de ikke har avsluttet det tidligere forholdet skikkelig.
5. Hvis de er ute av stand til å gi slipp på sine tidligere intakte familier.
6. Hvis de har en mangel på klare grenser trukket rundt den nye familien.
7. Hvis de oppfører seg som en helt vanlig førstegangs kjernefamilie.
8. Hvis det er barn som ikke klarer overgangen/tilpasningen.
9. Hvis hver parts nye/tidligere rolle som foreldre er uklar og dårlig definert.



## MØTE 6

### SEKSUALITET

I løpet av dette møtet inviterer du partene til å diskutere sine holdninger til sin egen seksualitet. Begynn med å sette temaet inn i en bibelsk sammenheng før du fortsetter med underkapitlene "Menneskets seksuelle responssyklus", "Familieplanlegging", og "Bryllupsreisen." Ressursene som følger til sist i kapitlet kan også være til hjelp for å få paret i gang med en diskusjon omkring seksualitet eller barn.

#### FEM ELEMENTER I SEKSUALITET

##### *Det er en gave*

Det var Gud som fant opp sex. Det er en vakker og kreativ akt. Det er en gave til individer, som skal bidra til deres vekst og personlige utvikling.

##### *Det er et symbol*

Et symbol på enhet, nærhet og et forhold

##### *Det er et sakrament*

Et ytre tegn på en indre opplevelse av åndelige ekthet og hellighet

##### *Det er en feiring*

En feiring av oss selv i vårt forhold; våre egenskaper og vår nærhet

##### *Det er kommunikasjon*

En håndfast opplevelse av forholdet; et ytre tegn på hengivenhet og lojalitet

#### POENGET MED SEX I EKTESKAPET

1. Videreføring av slekta. 1 Mosebok 1,28; 5 Mosebok 7,13.14.
2. Kommunikasjon. 1 Mosebok 2,24.
3. Nytelse og avspenning. Ordspråkene 5,18.19; Høysangen 4,10-13.

#### MENNESKETS SEKSUELLE RESPONSSYKLUS

Fire faser i seksuell respons

Forskjeller mellom menn og kvinner

"Inviter partene til å diskutere sine holdninger til sin egen seksualitet."

"Sett temaet inn i en bibelsk sammenheng."

## **FAMILIEPLANLEGGING**

Grunner til å planlegge antall barn

Metoder for å regulere størrelsen på familien

## **BRYLLUPSREISEN**

1. Rett etter bryllupet.
2. Varer i minst 1-2 uker.
3. Planlegg budsjett for bryllupsreisen og bruk pengene med glede.
4. Legg opp til en avslappet bryllupsreise.
5. Vekk fra familie og venner.
6. Legg inn aktiviteter som begge parter setter pris på.
7. Planlegg muligheter/åpninger til å være sammen med andre når/hvis dere ønsker det.
8. Legg inn tid til åndelig vekst og utvikling.
9. Prevensjon er begge sitt ansvar, og må planlegges god tid i forveien.

## **LA OSS SNAKKE OM SEX**

1. I hjemmet mitt fikk jeg informasjon om sex av \_\_\_\_\_
2. Da jeg var tenåring, hadde jeg en holdning til sex som tilsa at alt som hadde med sex å gjøre var \_\_\_\_\_
3. Den kjærlige kommunikasjonen som jeg observerte mellom min mor og far bestod av \_\_\_\_\_
4. Mine foreldre viste sin kjærlighet til meg ved å \_\_\_\_\_
5. Da jeg begynte å treffe gutter/jenter, ble jeg fortalt følgende \_\_\_\_\_
6. Den av mine foreldre som var mest avslappet til det å samtale om seksuelle spørsmål var min \_\_\_\_\_
7. Jeg ble først tiltrukket av deg på grunn av \_\_\_\_\_
8. Jeg \_\_\_\_\_ første gang vi holdt hender.

9. Dette forventet jeg, på det seksuelle plan, da vi først ble sammen:  
\_\_\_\_\_
10. Hvis jeg fikk den tiden tilbake igjen og fikk gjøre alt på nytt, ville jeg  
\_\_\_\_\_
11. Det er en del ting jeg skulle ønske at jeg hadde sagt til deg da vi først begynte å ha sex:  
\_\_\_\_\_
12. Når jeg tenker på en ideell seksuell opplevelse, begynner det på denne måten:  
\_\_\_\_\_
13. Noen ganger skulle jeg ønske at du tok initiativ til seksualitet ved at du  
\_\_\_\_\_
14. Jeg skjønner at du er interessert i seksualitet når du  
\_\_\_\_\_
15. Jeg undrer meg over om vi hadde nytt seksualiteten mer dersom vi  
\_\_\_\_\_
16. Noen ganger bekymrer jeg meg litt over din oppfatning av meg som elsker:  
\_\_\_\_\_
17. Jeg har lurt på om det hadde vært spennende for meg om  
\_\_\_\_\_
18. Jeg lurer på om det hadde hatt større betydning for hver av oss dersom vi gjorde mer ut av "gløden" etter sex, ved at vi  
\_\_\_\_\_
19. For min egen del var en av de aller beste erotiske opplevelsene jeg har hatt, da vi  
\_\_\_\_\_
20. Jeg tror at vi kan tilføre kjærlighetslivet vårt stadig mer nytelse gjennom årene, ved at vi  
\_\_\_\_\_



## HVOR MYE VET DU OM SEX?

	Rett	Galt
Kvinnen er nødt til å oppnå orgasme for å bli befruktet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkohol er en vanlig grunn til impotens (manglende evne til ereksjon).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Simultane orgasmer er et tegn på et best mulig seksuelt forhold.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvinnen er fullstendig trygg for ikke å bli befruktet dersom samleie forekommer mens hun har menstruasjon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Størrelsen på mannens penis står i direkte sammenheng med hans potens og virilitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvinnens sexlyst kan være vel så sterk som mannens, spesielt når hun begynner å bli middelaldrende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I tilfeller av sterilitet (manglende evne til å få barn), er det nesten alltid kvinnen som feiler noe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mannens penis og kvinnens klitoris stammer begge fra samme type celledasse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orgasmer som resultat av innføring i skjeden er mer tilfredsstillende og krever mer modenhet hos kvinner enn orgasmer som resultat av stimulering av klitoris.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Under seksuell opphisselse gjennomgår klitoris hos kvinnen en ereksjon (blir stiv og forstørret) på liknende måte som mannens penis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Begge parter må oppnå orgasme samtidig for at kvinnen skal bli befruktet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kun unntaksvis er kvinnen i stand til å oppnå flere orgasmer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis det er lett å føre penis inn i skjeden, uten smerte eller blødning, er et tegn på at kvinnen ikke er jomfru.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man bør unngå samleie når kvinnen har menstruasjon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Det er nødvendig at mannen har stor penis for at kvinnen skal bli tilfredsstilt ved samleie.

Sæd som har kommet inn i skjeden en eller to dager før eggløsningen, er ikke i stand til å befrukte egget.

Det er mulig å unngå en for tidlig utløsning hos mannen ved at kvinnen klemmer penis når opphisselsen øker.

*Marriage Preparation Course* (1981) Qld Synod of Uniting Church of Australia

## BARN

Det er mange par som ganske enkelt regner med at de kommer til å få barn etter at de er blitt gift. De lar naturen gå sin gang, uten å tenke for mye over om de BØR få barn! Og så, etter vielsen, kan disse parene oppleve at de faktisk er dårlig forberedt på å håndtere ansvaret som følger med foreldrerollen. For å kunne forberede dere best mulig til foreldrerollen, kan dere krysse av på spørsmålene nedenfor, og så sammenlikne resultatene med hverandre.

1. Når vi er gift, regner jeg med at vi skal få barn:  
Ja   Nei   Usikker
2. Jeg kunne tenke meg følgende antall barn:  
1   2   3   4
3. Før vi får barn, ønsker jeg å vente:  
 noen måneder  
 ett år  
 1-2 år  
 3-5 år  
 6-10 år  
 ønsker overhodet ikke barn
4. Et ektepar bør vente med å få barn til de har økonomisk sikkerhet til det.  
Enig   Uenig   Usikker
5. Faren bør være til stede når barnet blir født.  
Enig   Uenig   Usikker
6. Jeg føler at \_\_\_\_\_ bør ha ansvar for prevensjon.  
Han   Hun   Begge
7. Jeg foretrekker følgende form for prevensjon:  
 sykluser/kroppsrytme  
 pessar  
 spiral

- p-piller
  - p-plaster
  - p-ring
  - abort
  - kirurgisk sterilisering av mannen
  - kondom
  - kirurgisk sterilisering av kvinnen
  - uttrekking
  - gel, kremer
  - annet
8. Dersom vi skulle få kun gutter eller kun jenter, ville jeg oppleve det slik:
- Positivt    Negativt    Blandede følelser    Usikker
9. Faren bør stelle babyen
- Mye   Moderat mengde   Litt   Ikke i det hele tatt
10. Ansvar for å oppdra/disiplinere barnet bør ligge hos
- Faren for det meste
  - Moren for det meste
  - Begge likeverdig
  - Den som er der sammen med barnet
11. Barna bør være hos barnepassere
- Ofte
  - Av og til
  - Når det er nødvendig
  - Aldri
12. Dersom min ektefelle skulle disiplinere barna på en urettferdig eller feilaktig måte, ville jeg
- Ikke si noe der og da, men ta det opp senere
  - Si øyeblikkelig fra
  - Beskytte barna for enhver pris

- Glemme det
- Annet

13. Slik jeg ser det, bør disiplinering av barna være

- Svært streng
- Moderat
- Ganske streng
- Litt streng

14. Mannen og kvinnen bør ta seg mer av hverandre enn av barna

- Enig
- Uenig
- Usikker

15. Hvis vi opplever at vi ikke er i stand til å få barn, vil jeg...

- Velge å forbli barnløs
- Ønske å adoptere
- Søke etter en alternativ måte å få barn

## RESSURS

### SKAPT PÅ UNDERFULL VIS

Det er forunderlig hvor lite vi vet om dette enestående "templet" som kroppen vår faktisk er. Hver eneste undersøkelse av strukturene og funksjonene i kroppen, fører oss inn i stadig mer intrikate og dype mysterier. Vi tar de strømlinjeformede kroppslige funksjonene våre for gitt, helt til en dag når dårlig vedlikehold skaper problemer for oss. Da kommer vår manglende kunnskap ofte fram i form av sykdommer og komplikasjoner.

David viser interesse for menneskets biologiske kompleksitet i en av salmene sine: "Jeg takker deg fordi jeg er skapt på skremmende, underfull vis. Underfulle er dine verk, det vet jeg så vel. Mine ben var ikke skjult for deg da jeg ble skapt i lønndom og ble formet i jordens dyp. Du så meg den gang jeg var et foster, i din bok ble alt skrevet opp; mine dager ble dannet før en eneste av dem var kommet. Gud, hvor høye dine tanker er, hvor veldig summen av dem!" (Salmene 139,14-17).

Davids undring og fascinasjon over sitt fysiske vesen er meget dyp. Det er en fantastisk beskrivelse han gir av den mirakuløse utviklingen fra et tilsynelatende intet, gjennom en prosess hvor han blir formet "på skremmende, underfull vis", og til sist får et enestående legeme. Man merker Den Hellige Ånds inspirasjon i disse versene, hvor det i samtiden var liten eller ingen forståelse for fosterets vekst før fødselen. Å se et perfekt nyfødt barn, og erkjenne at dette lille vesenet har potensial til å bli et menneske med tyngde, styrke og evner, er virkelig å stå overfor en mirakuløs prosess. Å være likegyldig overfor å lære alt man kan om denne prosessen, virker i beste fall skjodesløst og forsømmelig.

Ellen White har gitt oss noen tydelige kommentarer om hvor viktig det er å være opplyst og velinformert om kroppen. Legg merke til dette sitatet:

*"Alle trenger å kjenne den mest fantastiske av alle organismer – menneskekroppen. Vi burde forstå hvordan de ulike organene fungerer, og hvordan de er avhengige av hverandre for at de alle kan arbeide sunt. Vi burde studere hvordan sinnet og kroppen gjensidig påvirker hverandre, og de lovene de blir styrt etter."*

Ellen G. White, *Helse og Livsglede*, (Norsk Bokforlag, Oslo, 1994), s. 92.

Vi kunne veldig enkelt ha fylt hele dette kapitlet med gode råd fra samme forfatter, hvor ordene, men ikke innholdet vil variere. Jeg har imidlertid lagt merke til at den uforbeholdne begeistringen for dette sitatet har en tendens til plutselig å fordufte når man nevner behovet for kunnskap om de seksuelle kroppsdelenes våre og fysiologien som beskriver hvordan de fungerer. For meg virker dette som et ekko fra utdaterte holdninger om seksualitet og kropp som noe fordervet og skammelig. Jeg finner ingen forbehold i Ellen Whites instruksjoner som fordømmer innsikt i enkelte kroppslige funksjoner mens andre områder skal være gjenstand for iherdige studier. Jeg kan ikke forlate dette temaet før jeg har trukket fram ytterligere to kommentarer fra Ellen White:

*"Når man studerer mekanismene i kroppen, bør man legge spesielt merke til kroppens enestående evne til å nyttiggjøre seg de midlene som er tilgjengelig, i tillegg til organenes harmoniske funksjoner og måten de er avhengige av hverandre"*

Ellen G. White, *Education*, s. 198.

*”Lovene som styrer vår fysiske organisme har Gud skrevet inn i hver nerve, muske og fiber i kroppen.”* Ibid. s. 195.

Med fare for å overdrive, ønsker jeg igjen å poengtere Guds avtrykk i hver eneste del av kroppen. Åpenhet omkring de seksuelle kroppslige funksjonene og reaksjonene som han skapte, må ikke sees som et ukontrollert, perverst avvik fra hans plan. Han utformet seksualiteten i hver minste detalj som et emosjonelt og fysisk uttrykk for kjærlighet.

Nå skal vi se nærmere på de fysiske sidene ved seksualiteten. Vi har ikke anledning til å fordype oss i mange detaljer, men dette vil i alle fall gi oss et grunnlag når vi begynner å diskutere prosessene i seksualitet. For å få dette til, er det nødvendig å bruke diagrammer sammen med hensivninger i teksten. Hvis det skulle ha seg slik at du smeller boken igjen i all hast hvis noen skulle komme inn i rommet mens du leser, eller hvis du ønsker å gjemme disse sidene fra barna dine, stopp opp et øyeblikk: Er det mulig at denne refleksjonen avslører en holdning hos deg mot en del av Guds skaperverk – en negativ innstilling til noe som for deg er innhyllet i mystikk og altfor overveldende til å undersøke? Eller kanskje er temaet ganske enkelt for ubehagelig for deg å diskutere åpent? Det er mitt håp at når dette materialet nå legges fram for deg, vil denne holdningen mildnes og forbedres. Det er mitt høyeste ønske at du fritt skal kunne diskutere dette viktige elementet med din ektefelle, en side ved ekteskapet som er utviklet nettopp for fellesskapet dere imellom. Det er også mitt håp at en passende dialog med dine barn om disse temaene skal kunne danne grunnlag for å fremme og åndeliggjøre seksualitet i din familie.

Fra skjeden (vagina) finner sædcellene veien inn i livmoren hvor de møter eggcellen som oppstår månedlig. Eggcellen har beveget seg fra eggstokken til utgangen av egglederne. Fra det øyeblikket sædcellene møter eggcellen, forsøker de å bryte gjennom eggcellens overflate. Dersom en av disse aktive spermier lykkes med dette, bærer den med seg de potensielle kromosomene som kan binde seg med kromosomene fra moren i eggcellen. Nå begynner den mirakuløse vekstprosessen hos den befruktede eggcellen. Allerede nå er barnets kjønn bestemt av det biologiske programmet. I tillegg er kroppslige særtrekk som legemsbeskaffenhet, farge og helbred allerede bestemt. I løpet av de første ukene sørger cellestrukturer for å utvikle forskjellige kjønnsmessige trekk hos fosteret. Guds plan for kjønnsmessig modning fortsetter gjennom de hormonelle forandringene ved puberteten, inntil personen blir en ung voksen, klar for seksuell erfaring.

Visse kroppsdeler regnes for å være erogene. Det betyr ganske enkelt at disse kroppsdelenes inneholder nerveceller med evne til å vekke seksuell lyst når de blir stimulert. Noen av disse erogene sonene ligger i området rundt kjønnsorganene. Noen ligger andre steder, for eksempel ansiktet, munnen, ørene, halsen, øyelokkene, skuldrene, brystene, nederste del av magen, rumpa, og lårene, spesielt på innsiden. Det er store variasjoner fra individ til individ om hvilken effekt stimulering av disse områdene får. Generelt sett er det mer tilfredsstillende med lett berøring enn en for fast og kjapp tilnærming.

Kvinnens kjønnsorgan består av mons veneris eller mons pubis (det såkalte ”venusberget”), labia majora (store/ytre kjønnslepper), labia minora (de små/indre kjønnslepper), klitoris og vagina (skjeden). Noen ganger kalles hele området for vulva. Baktil ender de store kjønnsleppene i det såkalte mellomkjøttet (perineum), mellom skjeden og endetarmsåpningen. Diagrammet viser hvor de forskjellige kroppsdelenes ligger for forhold til hverandre. Et annet diagram viser hvordan de passer sammen inne i kroppen.

Når vi vender oss til mannens kjønnsorganer, ser vi igjen hvor godt tilpasset de er til sin rolle som motpart for kvinnens kjønnsorganer. Her finner vi penis, som består av det meget sensitive hodet (glans penis), ringen (corona glandis) som danner en forhøyning mellom hodet og resten kjønnslemmet. Bakenfor og nedenfor penis ligger pungen (scrotum). En synlig strek begynner på undersiden av pungen, mellom testiklene, og fortsetter rundt til forsiden av pungen oppover baksiden eller den indre siden av penis, fram til corona glandis. Denne linjen heter frenulum og er et meget sensitivt område.

Nå har vi etablert terminologien som vi skal bruke i resten av gjennomgangen. For noen kan det fortone seg som underlige og frasøtende begrep. Men jeg tror at hvis vi skal studere mekanikken i disse enestående "templene" som kroppene våre er, hvis vi skal forstå kroppens enestående evne å fungere, må vi gjøre det med intelligens og kunnskap. Det innebærer at vi også bruker korrekt terminologi.

Nå er vi klar til å diskutere den enestående prosessen som finner sted når mannens kropp og kvinnens kropp reagerer på seksuelle stimuli. Når vi nå vet hvordan Gud skapte og planla alt, venter vi ikke at dette heller skal være en vilkårlig sekvens med responser uten rytme, mål og mening. Og det er det heller ikke. Det foregår faktisk en forutsigbar rekke med fysiske endringer når individets tanker vendes mot det seksuelle, for deretter å gjennomføre samleie. Men nå har ikke Gud skapt menneskene like, og derfor er det rom for variasjoner også på dette området. Det er noe av det jeg liker ved Gud.

Av hensyn til oversiktighet i studiet har man delt både kvinners og menns seksuelle respons inn i fire faser. Disse kalles

1. opphisselse
2. plata
3. orgasme
4. avslapning

Det er to grunnleggende effekter som finner sted rent fysiologisk. En av dem omfatter tilstrømming av blod i både dype og overflatiske blodkar. Den andre går ut på at spenninger i muskler, både kontrollerbare og automatiske. Disse reaksjonene er naturlige for sunne mennesker uten negative holdninger til den seksuelle prosessen. For å gjøre det lettere å sammenlikne, skal vi belyse hver av de fire fasene ut fra mannens og kvinnens individuelle reaksjoner, og så fortsette videre til neste og behandle den på samme måte. (Det følgende er hentet fra beskrivelsen til Masters and Johnson).

## **1. OPPHISSESESFASEN**

Opphisselsesfasen settes i gang som reaksjon på bestemte stimuleringer av sansene. Den viktigste kilden til opphisselse er berøring. Noen områder av kroppen har tettere ansamling av nerveendinger, og det er mulig å oppnå større grad av opphisselse ved berøring av disse. Andre sanser kan også bidra til opphisselsen i noe lavere grad. Selv om synssansen, hørselen, luktesansen og smakssansen ikke reagerer slik på refleks, er de likevel i stand til å frembringe opplevelser av seksuell art i tankene. En kjærlighetssang som begge setter pris på, en rød rose, en tur langs stranda, en nybakt skillingsbolle, kjærlige ord og uttrykk – alt dette er i stand til å vekke til live minner om seksuelle erfaringer eller varme og omsorgsfulle følelser mot den som vekker følelsene, som i tur kan begynne å motivere et ønske om samleie.



Noen ganger er forståelsen av opphisselsesfasen ufullstendig. Fysisk stimulering er som oftest ikke tilstrekkelig for å få en tilfredsstillende seksuell opplevelse. Emosjonelle tilstander, som for eksempel følelsen av å være verdsatt, elsket og respektert, fremmer og styrker et forhold. Angst, fiendtlighet eller et dårlig selvbilde kan blokkere for responsmønstre.

Ofte føler vi at kvinner og menn reagerer forskjellig på forskjellige typer stimuli. Hvis dette er tilfelle, kan det virke som Gud ikke helt har fått designet sitt til å fungere optimalt. Derfor tar vi en nærmere titt på dette området. Selv om studier innen området ikke er uttømmende, tyder nyere forskning på at forskjellene ikke er så mye fysiske som kulturelle og sosiale, i form av forventninger og erfaringer. Forskjeller i respons mellom kjønnene behøver heller ikke å være større enn forskjeller i respons mellom personer av samme kjønn (se Katchadourian H A., *Fundamentals of Human Sexuality*, s. 55). Etter hvert som gifte par blir flinkere til å snakke sammen om følelser, kommer mange frem til at de begge reagerer på sanselige og kjærlige fremstøt på omtrent samme måte.

Det første tegnet på opphisselse hos kvinnen er at skjeden blir fuktig. Denne fuktigheten som kommer fra skjedeveggen kan ta til så raskt som 10 til 30 sekunder etter at fysiologisk eller psykologisk stimulering har funnet sted. Dette viser på ingen måte at kvinnen er klar for samleie, men viser ganske enkelt at kroppen hennes reagerer på den seksuelle stimuleringen. Det er mange flere endringer som kommer til å skje før fullverdig opphisselse oppnås. I løpet av denne fasen skjer det forandringer hos klitoris, det lille organet som finnes rett foran skjedeåpningen (se diagrammet). Selv om det ikke finnes noen "normal" størrelse på denne lille bunten med nerveendinger, blir den vanligvis sammenliknet med størrelsen på en liten ert. Resten av klitoris ligger skjult under huden bak klitorishodet (glans clitoridis). Dette lille organet begynner altså å vokse hos de fleste kvinner (selv om denne effekten er så liten hos en del kvinner at den er vanskelig å observere). Størrelse på klitoris har imidlertid ingen sammenheng med grad av opphisselse i etterfølgende faser. De indre kjønnsleppene gjennomgår nå også en tilstrømning av blod. Endringer skjer også i skjeden, idet den både blir lengre og utvider seg. De ytre kjønnsleppene (labia majora), har en tendens til å "åpne seg" for på en måte å ta imot.

Det skjer forandringer andre steder i kvinnens kropp også. Brystene har en tendens til å gjennomgå endringer i denne fasen. Brystvortene kan for eksempel bli stive og brystene kan bli større og mer sensitive. Det er også vanlig med en generell spenning av musklene i hele kroppen, og en økning i hjerterytmen og pusten. Noen ganger forekommer også "seksuell rødme" som kan minne noe om meslinger på øvre del av magen og på brystene. Hver av disse innledende endringene legger til rette for en etterfølgende samleie.

La oss nå se på endringene som forekommer hos mannen i opphisselsesfasen. Det aller første tegnet er at penis blir hard og oppreist (ereksjon). Dette innbefatter både en økning i størrelsen og at den står i vinkel ut fra kroppen. Denne effekten finner også sted innen få sekunder etter at opphisselsen har begynt. En noe mindre penis kan mer enn fordobles i lengde, mens en som er lengre i slapp tilstand ikke gjennomgår like stor endring i størrelse under ereksjon. Med andre ord, ereksjon er en stor utjevningfaktor for størrelsen på penis. Pungen blir tykkere og fastere slik at hele pungen blir kortere og trekkes opp mot kroppen. I pungen ligger testiklene, og noen ganger blir en av testiklene trukket lengre opp slik at den sitter høyere enn den andre. Dette har ingenting å si.

I denne fasen kan noen menn oppleve at brystvortene blir stive. Det er også mulig å observere rødmen som ble nevnt i forbindelse med kvinnens opphisselse tidligere. Igjen ser vi en økning i hjerteslag og spenning av musklene.

## 2. PLATÅFASEN

Under denne fasen blir mange av prosessene som tok til med opphisselsesfasen fullbrakt. Her bør det nevnes at det ikke finnes noe klart definert øyeblikk når fase 1 går over i fase 2. Faktisk er det disse to første fasene som er dårligst definert av alle. Men selv om det kan være uklart når den ene fasen ender og når den andre begynner, er det slik at platåfasen er den tiden som bør passere før opphisselsesfasen går over i orgasmefasen. Platåfasen bør ikke være en kjapp overgang til orgasmefasen. Berøringen og de verbale kjærlighetsuttrykkene bør ikke være en hurtig, avkortet opplevelse. Et fattigslig elskovsrepertoar kan være grunnlag for voksende kjedsommelighet, slik at seksualiteten etter hvert blir mislykket eller ikke fungerer ordentlig.

Hos kvinnen skjer forandringene i brystene i form av en ytterligere oppsvulming av brystvortene og huden rundt. Den seksuelle rødmen blir enda tydeligere. Muskelspenninger i kroppen kan merkes fra hodet og ut til tærne. Hjerterytmen økes til 160 eller 170 slag i minuttet, og pusten kan bli tyngre og raskere.

Klitoris ser nå ut til å ha trukket seg inn bak klitoris' forhud (preputium clitoridis). Dette fenomenet finner sted når klitoris hever seg og trekker seg lenger tilbake fra skjedeinngangen. Den fortsetter å reagere på stimulering, noen ganger på den oppadgående og nedadgående bevegelsen som klitoris' forhud utsettes for ved penis' bevegelser i skjeden. "Orgasmeplattformen" forekommer ved at den ytre tredelen av skjeden får blodtilstrømning, som i tur kan øke dens lengde med nærmere tre centimeter.

Samtidig hever livmoren seg og skaper en teltform av de innerste to tredelene av skjeden. Dette bidrar til en periode med intens vellyst hos kvinnen. Når hun samtidig vet at hun er elsket og verdsatt av sin mann, er hun høyst klar over at "Min venn er min, og jeg er hans." Hun blir i sannhet vaktet av ham "blant liljer" (Høysangen 6,3).

Hos mannen forekommer de samme spenningene i musklene som hos kvinnen, over hele kroppen. Hjerterytmen øker, og pusten blir raskere og mer intens. Dersom mannens brystvorter ikke ble stive tidligere, er det mulig at de gjør det nå. Testiklene blir muligens trukket enda tettere opp til kroppen. Ved en mer uttrukket platåfase kan mannen oppleve at pungen avspennes flere ganger i løpet av denne tiden, og han merker kanskje også at ereksjonen går noe ned for så å øke til en hardere tilstand etterpå. Alt dette er helt naturlige fenomener.

Økt blodtilførsel fører til en mer uthevet corona glandis på penis. Noen få dråper med væske kan komme ut gjennom mannens urinrør og penis. Denne væsken kan inneholde store mengder aktive sædceller. Det er viktig å være klar over dette dersom man ønsker å unngå graviditet. Denne væsken kommer ufrivillig hos mannen, og han er kanskje ikke engang klar over at det skjer. En videre stimulering ved dette opphisselsesnivået vil nesten alltid føre til orgasme.

## 3. ORGASMEFASEN

Den tredje fasen forekommer ved fullendelsen av en fullstendig seksuell opphisselse. Det er som om en kopp blir fylt, dråpe for dråpe, inntil den flyter over. Denne fysiske og emosjonelle intense opplevelsen er forbeholdt mennesker alene. Jeg liker å tenke på det som en spesiell gave forbeholdt tenkende, emosjonelle vesener. Gud kunne satset på en gledeløs opplevelse av samleie som kun befattet seg med videreføring av slekten. Men det gjorde han ikke. Han kunne ha satset på en annen metode for befruktning som kun omfattet en overflatisk kontakt. Det gjorde han heller ikke. I stedet skapte han

denne handlingen, hvor to hengivne mennesker føres sammen i enhetens puls. Og denne samfølelsen og enheten utformet han som selve metoden for å binde sammen en kvinne og en mann, gjennom nytelse, potensial og pris.

Hos kvinnen i orgasme-fasen inntreffer en øyeblikkelig følelse av forventning tett etterfulgt av rytmiske muskelsammentreninger. Det kan være mellom tre og femten slike sammentreninger. Intervallet mellom hver sammentrekning blir stadig lengre, og intensiteten avtar etter hvert. Sammentrekninger forekommer også i livmoren og i hele området. Noen ganger oppleves en fornemmelse av varme som brer seg fra hofteregionen og ut til hele kroppen.

Hos mannen medfører enden på platåfasen en følelse av uunngåelighet – et punkt når han innser at uttømmingen vil forekomme hvert øyeblikk. Muskelsammentrekninger settes i gang. Disse driver sædvæsken ut i urinrøret med et visst trykk. Intervallene mellom hver sammentrekning er omtrent som hos kvinnen, gjennomsnittlig åtte tidels-sekund. Så avtar intensiteten, med stadig lengre intervaller mellom sammentrekningene. Her passer det kanskje å nevne at under seksuell opphisselse, når penis er stiv, er det ikke mulig for urin å passere gjennom urinrøret. Det er en separat kroppsfunksjon. Dette skjer fordi en indre ringmuskel hindrer urinen i å passere gjennom røret.

Både menn og kvinner opplever ved dette tidspunktet den største økningen i hjerterytme og blodtrykk, i tillegg til rask, dyp pusting. Strammingen av muskler kan føre til at ansiktsmuskulaturen blir spent. Hendene til begge parter kan forsøke å gripe tak i hverandre som om de ønsker å frembringe en ytterligere sammensmelting. De to er blitt ett.

#### **4. AVSLAPNINGSFASEN**

Den siste fasen i den seksuelle opphisselsen avslutter sekvensen. Hos kvinnen begynner nå kroppen å gå tilbake til sin ustimulerte tilstand. Den seksuelle rødmen forsvinner, brystene går tilbake til normal størrelse, og muskelspenningene tar slutt. Hjerterytmen, blodtrykket og pusten går raskt tilbake til det normale. Noen kvinner opplever at et tynt lag av svette dekker kroppen. Blodtilstrømningen rundt kjønnsorganene forsvinner i løpet av noen få minutter. Det betyr at klitoris, de ytre og de indre kjønnsleppene og skjeden går tilbake til normaltilstanden før opphisselsen fant sted.

Hos mannen skjer det også en motsatt prosess i vevet. Til å begynne med forsvinner ereksjonen, mens endringene i pungen mot ikke-stimulert tilstand går saktere. Som hos kvinnen, forsvinner den seksuelle rødmen og muskelspenningene oppløses. Hjerterytmen, blodtrykket og pusten går tilbake til det normale. Hos mannen kan det også komme et tynt lag av svette på kroppen.

Det er verdt å nevne at det som her er beskrevet er en skjematisk beskrivelse av seksuell opphisselse hos mannen og kvinnen, men det er absolutt ikke en modell eller en norm som man skal forsøke å oppnå i detalj. Det er ganske enkelt en beskrivelse av hva som vanligvis forekommer.

Jeg har forsøkt å begrense undersøkelsen til å omfatte fysiologiske sider ved den seksuelle opplevelsen, selv om det er meget vanskelig, siden det fysiologiske og det psykologiske er meget tett forbundet. Vi har bemerket hvor nøye Gud planla og skapte kroppsdelene som inngår i seksuell nytelse mellom mann og kvinne. Det at det ikke alltid er en gledesfylt opplevelse, tyder på at det er noe som er galt i forståelsen av designet og hvordan det skal fungere.

## **RESSURS**

### **1. OPPHISSELSFASEN**

- a. Kvinnens opphisselse er mer emosjonell enn fysisk. Opphisselsen har en tendens til å omfatte hele kroppen.
- b. Mannens opphisselse står i nær forbindelse med fysiske faktorer – hva han ser, berører, lukter. Opphisselse spesifikt i forbindelse med kjønnsorganene.
- c. Fysiske endringer hos kvinnen omfatter fuktighet, oppsvulming av klitoris og området rundt, seksuell rødme
- d. Klitoris er en unik type vev: ingen annen funksjon enn nytelse. Mannen har ikke noe tilsvarende
- e. Fysiske endringer hos mannen omfatter ereksjon av penis, testiklene trekkes opp, økning i pust

### **2. PLATÅFASEN**

Av de fire fasene er det denne som varer lengst:

- a. Hos kvinnen øker blodtrykk og pust; blodtilstrømning til kjønnsorganet og områdene rundt som fører til økt følsomhet.
- b. Hos mannen øker størrelsen på penishodet og testiklene. Ofte skilles ut litt sekret fra penis, som inneholder mange sædceller. Kan føre til befruktning.
- c. Tanken om at visse kvinners og menns genitalia ikke passer med hverandre, er en myte.
- d. Tanken om at størrelsen på penis indikerer mannens virilitet, er en myte.

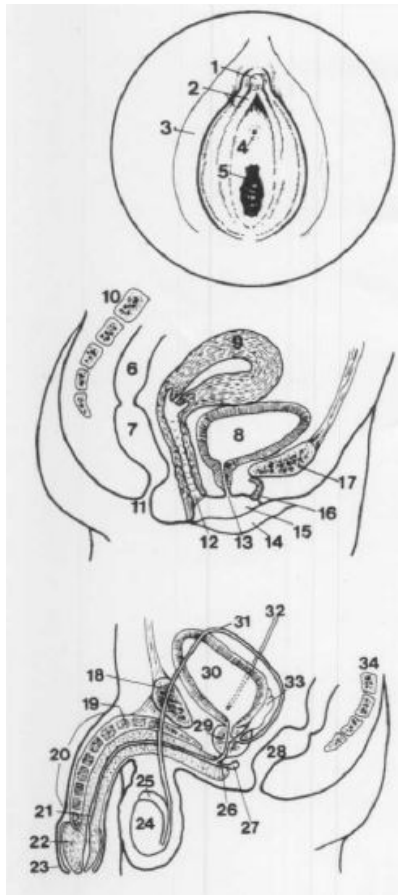
### **3. ORGASMEFASEN**

- a. Orgasmene trenger ikke å forekomme samtidig.
- b. Orgasmen skal være en opplevelse som nytes i stedet for et mål som skal oppnås.
- c. Muskelsammentrekninger hos kvinnen og mannen forekommer fra 3 til 15 ganger og med intervaller på 8/10 av et sekund.

### **4. EMOSJONELT INNHOLD I SAMLEIE**

- a. Samleie er vanskelig å få til dersom det eksisterer emosjonelle spenninger hos paret, spesielt hos kvinnen. Et studium viser hvor viktig det er at begge parter føler seg elsket, forstått og verdsatt. Jo større grad av slike emosjoner,
  - I. desto mer tilfreds er det sannsynlig at man blir med partnerens seksuelle evner.

- II. desto mer sannsynlig er det at kvinnen oppnår orgasme.
  - III. desto mer sannsynlig er det at partenes ønske om sex er sammenfallende.
  - IV. desto mer sannsynlig er det at paret oppnår enighet om hvordan samleie skal foregå.
- b. Siden det er disse punktene som ofte skaper problemer på det seksuelle planet, er den beste forsikringen for vellykket sex at partene sikrer gode mellommenneskelige forhold seg imellom.
  - c. Kjærlig, omsorgsfull, tillitsfull, fysisk kommunikasjon bør forekomme til enhver tid.



### Kvinnen

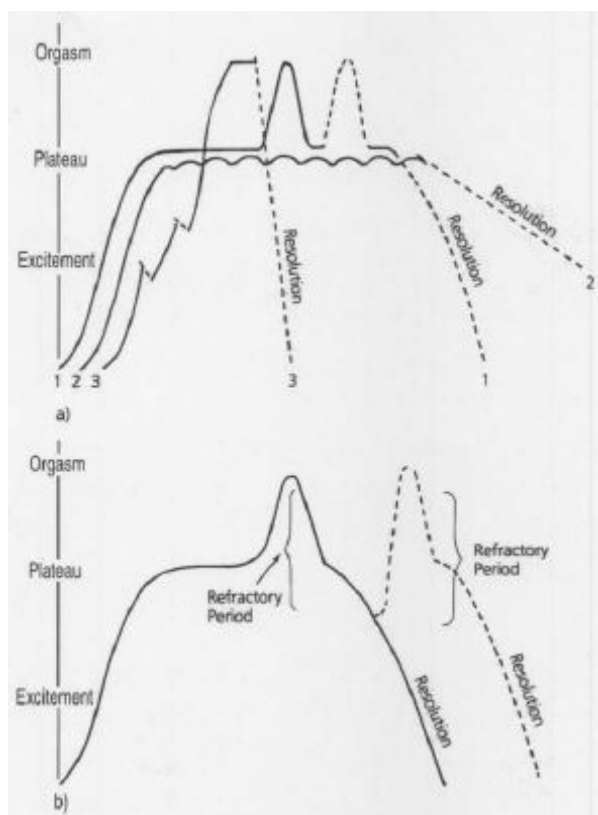
1. klitoris
2. små kjønnslepper (labia minora)
3. store kjønnslepper (labia majora)
4. urinrørsåpning (ostium urethrae externum)
5. skjeden (vagina)
6. endetarmen
7. endetarmen (rectum)
8. urinblæren (vesica urinaria)
9. livmoren
10. ryggrad
11. endetarmsåpningen (anus)
12. skjeden (vagina)
13. urinrøret (urethra)
14. store kjønnslepper (labia majora)
15. små kjønnslepper (labia minora)
16. klitoris
17. symfysen (symphysis pubica)

### Mannen

18. symfysen (symphysis pubica)
19. svampegemet (corpus cavernosum penis)
20. penis
21. urinrør (urethra)
22. penishodet (glans penis)
23. forhuden (preputium)
24. testikkelen (testis)
25. bitestikkelen (epididymis)
26. sædgang (ductus ejaculatorius)
27. Cowper's kjertel (glandula bulbourethralis)
28. endetarmen (rectum)
29. prostata-kjertelen
30. urinblæren (vesica urinaria)
31. sædlederen (ductus deferens)
32. ureter
33. sædblæren (vesicula seminalis)
34. ryggraden

## SEKSUELL RESPONSSYKLUS

- a) Her vises tre eksempler på kvinnelig seksuell respons. Graf 1 viser flere etterfølgende orgasmer; graf 2 viser opphisselse som fortsetter til platåfasen uten at en oppnår orgasme (legg merke til at tilbakegangen under avslapningsfasen er meget langtrukket); og graf 3 viser flere raske fall under opphisselsesfasen etterfulgt av en enda raskere tilbakegang under avslapningsfasen.
- b) Her vises den mest typiske utviklingen for mannens seksuelle respons. Den stiplede linjen viser en mulig variasjon: en ny orgasme og uttømming som forekommer etter første sæduttømming. Utallige andre variasjoner er også mulige, også utviklinger som minner om kvinnens responssyklus nummer 2 og 3.



Orgasme  
 Platå  
 Opphisselse  
 Avslapning

Orgasme  
 Platå  
 Opphisselse  
 Avslapning

(Hentet fra Masters and Johnson, 1966. © 1966 av William H. Masters og Virginia E. Johnson.)

## RESSURS

### TANKER OMKRING VELLYKKEDE BRYLLUPSREISER

Begrepet hvetebrødsdager henviser til den første måneden etter bryllupet. Hvetebrød er godt brød som tradisjonelt ble spist til fest. Begrepet brukes som et romantisert og idealisert bilde på en behagelig og lykkelig tid for de nygifte. Forventningene som ligger i denne magiske perioden er store – tiden mellom ekteskapsløftene og hverdagens krav!

Før i tiden ble den første måneden etter bryllupet regnet som en ferie for det nygifte paret. En hel måned hjemmefra høres unektelig tiltrekkelig ut, sammenliknet med noen få stressede dager klemt inn mellom de tradisjonelle forberedelsene i forkant av bryllupet, og hjemkomsten, med innflytting i nytt hus og oppstart på jobb eller studier igjen.

Bibelen tøyer denne perioden enda lenger.

*”En nygift mann skal ikke dra ut i krig og ikke bli pålagt noen andre plikter. Han skal være fritatt i ett år, til gagn for sitt hus og til glede for henne som han har tatt til kone” (5 Mosebok 24,5).*

Dette høres da ut som en utmerket kur for ekteskap som kanskje har blitt utsatt for en litt hard oppstart!

Mens noen par ser tilbake på hvetebrødsdagene og bryllupsreisen med ublandet fryd, er det mange andre som føler at perioden kunne vært brukt bedre, til å fremme glede og fred i det nye ekteskapet. Uansett hvordan situasjonen var før bryllupet, skjer det nå betydelige statusendringer under denne kulturelt anerkjente tidsperioden de nå tilbringer sammen. Par som tidligere bare hadde delvis kjennskap til hverandre, møter nå verdier, holdninger og særtrekk i oppførsel uten mulighet til å ta et avbrekk fra hverandre. Selv de som har blitt godt kjent med hverandre gjennom den tradisjonelle forlovelsesperioden, og har vært gjennom de kjente ”overgangsritene”, får seg noen ganger et par overraskelser når feststemningen avtar. Hverdagens mas og jag har unektelig en dempende virkning på mange fantasier. Selv par som har levd sammen før de ble gift, kan oppleve å bli overrasket over endringen i følelsene de opplever, som følge av den totale forpliktelsen de har inngått. Kontrasten kan bli stor sammenliknet med det forsiktige og avventende forholdet de tidligere har hatt.

Hittil har jeg uttalt meg på generelt grunnlag. Det har jeg gjort med vilje. Jeg har blitt varsom og skeptisk til vitser og historier som omhandler hvetebrødsdagene som en nærmest uavbrutt orgie. Det er svært mye annet som inngår i denne perioden hvor to personer knytter nye bånd. Hvetebrødsdagene kan være en verdifull tid med utforskning av mange andre sider av forholdet. Uansett hvor mye for langt fokuset den seksuelle siden ved hvetebrødsdagene drives i både populærlitteratur og på folkemunne, er det både urealistisk og uønskelig å overse at det virkelig knyttes stor interesse til fullbyrdelsen av det nye ekteskapet. Siden vi er interessert i å fremme og styrke både forholdet og den seksuelle opplevelsen til paret, passer det her å nevne noe om selve oppstarten.

Hver part i det nyetablerte forholdet har en rekke bekymringer og spørsmål med seg til denne hendelsen. For bruden kan de kanskje gå ut på

- frykt for at hun ikke skal reagere riktig på mannens fremstøt;
- angst for å vise frem kroppen sin, som hun kanskje ikke er stolt av;
- angst for misbehag eller til og med smerte;



- frykt for ikke å glede sin kjære gjennom sine handlinger.

På sin side, er det sannsynlig at brudgommen opplever sine egne spesielle bekymringer. Dette kan for eksempel omfatte

- hva bruden kommer til å tenke om kroppen hans
- om hans seksuelle evner vil være tilstrekkelige
- hvorvidt han vil kunne innfri sin bruds forventninger til seksualitet
- om han vil klare å innfri sine egne forventninger
- om han vil klare å innfri de stereotypiske forventningene til sine jevngamle og kamerater
- hva som vil skje om han får for tidlig utløsning – og hva hun kommer til å tenke
- hva som vil skje om nervene hans hindrer ereksjon.

Antakeligvis er det umulig å måle hvor mye følelsesmessig energi som blir brukt på den slags angst! I et forsøk på å senke i hvert fall noe av den førekteskapelige angsten, har jeg her satt opp en rekke forslag. Disse vil jeg nå utdype som om jeg snakker direkte til det unge paret som planlegger ekteskap.

1. Bestem dere for å gjennomføre flere førekteskapelige rådgivningsmøter, enten sammen med en gruppe eller individuelt – eller gjerne begge deler. Opplevelsen vil hjelpe dere til å forstå hverandre bedre, til å snakke sammen om forventninger dere har til alle sider ved ekteskap, og til å føle emosjonell nærhet med hverandre uten skjulte agendaer. Slike møter tilbys noen ganger av menigheter, skoler eller private rådgivere.
2. Vær sikker på at minst ett av disse møtene brukes til å utforske de seksuelle normene, idealene og verdiene dere har. Overraskelser på dette området kan være ødeleggende under en bryllupsreise.
3. Bruk et av møtene til å diskutere likheter og forskjeller mellom de åndelige verdiene deres. Det at man tilhører samme menighet betyr ikke nødvendigvis at holdninger er sammenfallende for dere begge når det gjelder spørsmål om livsstil, viktigheten av å ha et åndelig forhold og oppfatninger omkring seksualitetens åndelighet.
4. Lær dere seksualitetens anatomi og fysiologi. En organisme som er så enestående utformet som mennesket fortjener at dere studerer og verdsetter det.
5. Planlegg prevensjon god tid i forveien. Det er godt å føle seg trygg, komfortabel, og veltilpass i forhold til hvilken metode dere ønsker å bruke. Enkelte metoder krever tiltak i forkant av bryllupsreisen for at de skal være effektive. Jeg tror det er viktig for den kommende bruden og brudgommen å planlegge prevensjonsmetoden og forstå hverandres følelser omkring emnet. Prevensjon er ikke bare kvinnens ansvar; det er ansvaret til begge parter i forholdet.
6. Brudgom, ikke press bruden til å skynde seg med å få av seg underklærne! Det er godt mulig at hun har brukt mange timer på å finne akkurat riktig utforming, farge og stil! Dette innkjøpet har vært svært annerledes fra innkjøp av hverdagslige pyjamas! Hun er uten tvil opptatt av om hennes valg gjør deg glad. Kommenter underklærne!

7. Og dessuten, kjære brudgom: ikke føl deg presset til å bevise din seksuelle dyktighet på første eller til og med andre natt. Det høres kanskje ut som et urealistisk råd! Men noen kvinner har betrodd meg at et av de fineste minnene de har fra brudgommen på bryllupsreisen var nettopp hans forslag om at de bare skulle slappe av og sove i hverandres armer på den første natten, eller de første nettene. Den oppjagede stemningen og stresset som har fulgt med sammenkomster, planlegging, og ekstrainsats på tampen, har krevd så mye fysisk og mental energi at det kan være vanskelig å plutselig bli avslappet og forventningsfull. Forslaget fra brudgommen gjorde ham ikke det spøtt mindre mandig i brudens øyne; faktisk gjorde det ham enda mer mandig for henne. Og før du begynner å føle sympati for den overbærende og hensynsfulle brudgommen, la meg forvise deg om at flere brudgommer har innrømt at deres eget trivselsnivå ville vært atskillig høyere dersom de hadde våget å komme med samme forslag.

Derfor føler jeg at nettopp en slik idé kan være emne for diskusjon på forhånd. "Hvilke forventninger har vi for bryllupsnatten?" Når samtlige omstendigheter er tatt i betraktning, kan paret foreta et valg sammen, som kan innbefatte samleie eller ikke. Det viktigste resultatet av diskusjonen trenger ikke engang være en rigid avgjørelse om hva som forventes, men kan like godt være følelsen av omsorg og hensynsfullhet som hver part føler hos den andre.

8. Ha gjerne med en tube med vannløselig glidemiddel. Naturlig fuktighet vil sannsynligvis komme av seg selv under opphisselsen, men angst eller nerver kan føre til en det uteblir. Vaseline er ingen god erstatning, og det er heller ikke hudkrem eller ansiktskrem.
9. Dere kan også ha med et eller flere stearinlys for å skape stemning. Stearinlys med duft er kanskje enda mer å foretrekke. Det vil antakeligvis skape mer stemning enn en lysstripe fra en nesten gjenlukket dør. Dikt kan være et fint uttrykk for kjærlighet. Naturligvis er kjærlighetspoesien til Salomo og hans brud noe som også bør ha sin plass i denne sammenhengen. Slike elementer gjør det mer naturlig å snakke om seksuelle temaer.
10. Vær klar over at ubehagelig urinveisbetennelse kan forekomme i forbindelse med bryllupsreisen. Dette kan vise seg som magesmerter og et sterkt behov hos bruden for å late vannet. Blærens åpning ligger så nært inntil skjedeåpningen at bakterier kan finne veien og skape irritasjon og av og til betennelse. Behandling for dette består av for eksempel å drikke store mengder vann, varme bad for å lindre, og fokus på andre former for kjærlighetsbevis enn samleie i én eller to dager. Dersom tilstanden varer lengre enn 24 timer, på tross av de ovennevnte tiltakene, bør lege kontaktes. Det finnes effektive medikamenter mot tilstanden.
11. Prøv å rette fokus mot opplevelse fremfor ytelse. Dette er også et godt råd for en livstid med seksualitet, og par som lærer kunsten å elske tidlig i sitt forhold har mye godt å se fram til innen dette området av samlivet. Her finnes det imidlertid ingen normer å se opp til eller å innfri. Dere trenger ikke ha noen andres opplevelse fra sin bryllupsreise som mål. Dere er to atskilte individuelle personer som reagerer på hverandre. Deres opplevelse av kjærlighet er deres egen og ingen annens. Dere trenger heller ikke avgi rapport til noen eller svare på noen personlige spørsmål om reisen. Mange kvinner, og menn også, har følt seg forrådt og noen ganger sinte når de har hørt av andre at deres ektefelle har avslørt enkelte detaljer fra deres seksuelle erfaringer under bryllupsreisen, uttalt enten som en vits eller i fullt alvor. Spørsmål fra nysgjerrige og til tider ufølsomme personer kan avvises vennlig, men bestemt.

Generelt sett er det mer behagelig å ha ett reisemål for bryllupsreisen, framfor en fullspekket og stressende reiserute. Pakking og pakking på nytt, og stress for å nå avtaler (og kanskje nye slektninger!) kan lett ødelegge for den avslappede atmosfæren som kan fremme seksuell kommunikasjon og andre intime situasjoner.

For å avslutte, vil jeg nevne at hvis begge parter klarer å huske på at bryllupsreisen og hvetebrødsdagene bare er begynnelsen på et liv sammen, kan de lettere tilpasse forventningene til denne perioden, som jo bare er innledningen. Elskov, på en hensynsfull, omsorgsfull og sensitiv måte – det er en kunst som bare er i oppdagelsesfasen under disse første ukene. Et realistisk perspektiv rundt dette kan hjelpe det elskende paret i retning av en livstid med samliv preget av stadig forsterket følsomhet og mer utviklede evner. Gud planla ekteskapet som et livslangt eventyr preget av kjærlighet, som bare er i startgropen under bryllupsreisen.

*That Friday in Eden* (1981), Alberta Mazat

## **RESSURS**

### **FAMILIEPLANLEGGING**

Familieplanlegging innebærer at man praktiserer og utøver måter å fremme livskvalitet i henhold til sosiale, kulturelle, utdanningsmessige, økonomiske og åndelige behov for familien. Skal man oppnå balanse og glede på disse områdene, er det helt grunnleggende å regulere størrelsen på familien. Mannen og kvinnen er nødt til frivillig å bestemme antall og aldersspredning av sine barn i henhold til ressurser og ønsker. I Bibelen står det: "Vær fruktbare og bli mange..." (1 Mosebok 1,28). Ordspråkene 22,6 forteller: "Lær gutten den veien han skal gå, så forlater han den ikke når han blir gammel." Oppdragelse er en omfattende prosess som krever ressurser og innsats. Det er tydelig at det her vises til en balanse hvor både passende antall barn og tilstrekkelige ressurser for å oppdra dem er mulig å oppnå.

### **GRUNNER TIL Å PLANLEGG FAMILIEN I ET KRISTENT EKTESKAP**

Det er ingen annen sammenheng hvor familieplanlegging er viktigere enn i nettopp det kristne ekteskapet. Ansvar for å oppfostre et barn og lede det gjennom livet over tid, med evigheten som mål, er en komplisert og tungtveiende oppgave.

Før familien kan forøkes, må fysiske, emosjonelle, intellektuelle, åndelige og økonomiske sider ved livet overveies nøye for både foreldre og barn. Begge foreldrenes fysiske helse (og spesielt morens), deres emosjonelle modenhet, deres innsikt i svangerskap og barneoppdragelse, deres åndelige utvikling, deres innstilling til omsorg for barna, og deres økonomiske ressurser, må tas i betraktning. Barn risikerer å lide av mangler i forskjellig grad, dersom ikke foreldrene legger omhyggelige planer for fødselen og etterfølgende omsorg.

Ellen White har følgende å si om regulering av familiestørrelse: "Foreldre bør ikke øke familiestørrelsen raskere enn at de er sikker på at barna vil få den nødvendige omsorg og utdanning. At moren tvinges til å ha et barn i armene, år inn og år ut, er en stor urett mot henne. Det senker, og er ofte med på å ødelegge for, hennes sosiale omgang med andre, og øker elendighet og fortvilelse i hjemmet. Det frarøver barna den omsorg, oppdragelse og lykke som foreldre bør føle som sin plikt å gi dem."

*The Adventist Home*, s. 163

### **GRUNNER TIL Å PLANLEGG FAMILIENS STØRRELSE**

1. Det gir anledning til modning hos paret som partnere og som mulige foreldre, før de får barn og skal oppdra dem.
2. Det gir paret tid til å danne det økonomiske grunnlaget som er nødvendig, og til å skaffe seg de varene og tjenestene som er uunnværlige når man har barn.
3. Det gir foreldrene anledning til å forberede et optimalt miljø for vekst og utvikling hos et barn, fysisk, åndelig, emosjonelt, intellektuelt og sosialt.
4. Det legger til rette for en balansert organisering av familien, i henhold til dens behov og mål og i overensstemmelse med kristne prinsipper.

Selv om man bør utvise forsiktighet når man planlegger familiens størrelse, er barn en velsignelse fra Herren. De utfyller familien og gjør den komplett, og de hjelper med å modne

foreldrene. Her er fokus rettet mot hvor viktig det er at vi gjør alt vi kan for å hjelpe barna og familien til å bli det Gud ønsker at de skal være.

## **METODER FOR Å REGULERE FAMILIESTØRRELSE**

Det er mange forskjellige måter å regulere familiens størrelse eller motvirke unnfangelse. Disse klassifiseres her som naturlige, kjemiske, mekaniske, kirurgiske og diverse metoder.

Hver metode kan videre klassifiseres som følger:

### **A. NATURLIGE METODER:**

Kroppsrytme

Periodisk avholdenhet

### **B. KJEMISKE METODER:**

P-pille

Sæddrepende kremer, stikkpiller og tabletter

### **C. MEKANISKE METODER:**

Innretninger i livmoren

Spiral

Kondom

### **D. KIRURGISKE METODER:**

Vasektomi (mannlig sterilisering)

Binde av egglederne (kvinnelig sterilisering)

### **E. DIVERSE METODER:**

Coitus Interruptus (avbrutt samleie)

Utskylling

På neste side står en tabelloversikt over forskjellige prevensjonsmidler, hvordan de brukes, deres relative effektivitet, bivirkninger, og fordeler.

## **OPPSUMMERING**

Når paret planlegger størrelsen på familien, er det viktig at de diskuterer det nøye og ber sammen om det. Sammen bør de også komme fram til enighet om antall barn og deres aldersspredning. Det vil være til hjelp om de oppsøker en gynekolog for å få nærmere råd omkring familieplanlegging og for å få hjelp til å velge prevensjonsmidler som dekker behovet. Dersom Gud, vår skaper, også tas med i familieplanleggingen, vil man kunne komme fram til avgjørelser som han støtter. Hvis vi følger hans veiledning, vil hans navn bli æret og opphøyd hos oss og hos våre barn.

## PREVENSMETODER

METODE	MEKANISME	PÅLITELIGHET OG EFFEKTIVITET	HVORDAN DET BRUKES	BIVIRKNINGER OG KOMPLIKASJONER	FORDELER
P-pille	Hemmer eggøsning og follikkelmodning i eggstokkene. Endrer sekretet i livmorhalsen	99,7% dersom det brukes korrekt	Ta 1 pille hver dag i 3 uker eller 28 dager. Følg bruksanvisning	Kvalme, vektøkning	Svært praktisk for voksne kvinner
Spiral	Nøyaktig mekanisme er ukjent	Omtrent 97% ved regelmessig vedlikehold	Den settes inn av en lege. Tråden skal undersøkes regelmessig.	Kan føre til krampe, flekker og infeksjoner i livmoren og eggstokkene	Den er alltid på plass når det er behov for den
Pessar med krem	Virker som en mekanisk barriere	Svært pålitelig hvis den brukes riktig	Settes inn i skjeden før samleie	Ingen store problemer, noen kan oppleve den som upraktisk	Trygg dersom den brukes riktig
Sæddrepende kremer, skum	Dreper sæden. Virker også som en barriere	Omtrent 90% dersom de brukes riktig	Innfør middelet i skjeden før samleie	Kan føre til irritasjon i visse tilfeller	Lett å få tak i og bruke
Kondom	Fanger opp sæden og forhindrer den å komme inn i skjeden	Omtrent 95% dersom den brukes riktig	Mannen setter den på penis ved ereksjon før kontakt mellom penis og skjede	Kan være allergisk mot gummi. Det finnes alternative materialer	Lett å skaffe og bruke. Kan også beskytte mot seksuelt overførbare sykdommer
Kroppsrhythme eller sikre perioder	Avstå fra samleie ved eggøsning	Krever kontroll hos begge parter for å lykkes. Kan være upålitelig i tilfeller hvor menstruasjonssyklusen er uregelmessig	Ha kontroll på menstruasjonssyklusen og eggøsningen	Ingen (bortsett fra graviditet)	Ikke spesielt vellykket, bortsett fra de med stor motivasjon for metoden. Vellykket dersom menstruasjonssyklusen er regelmessig
Avbrutt samleie (Coitus interruptus)	Trekke seg ut før sæduttømming i skjeden	Omtrent 40%-60%	Mannen trekker penis ut av skjeden idet orgasme nærmer seg	Svært frustrerende for både mannen og kvinnen	Enkelt og greit
Utskylling etter samleie (douche)	Utskylling av skjeden rett etter samleie	Svært upålitelig	Kvinnen skyller ut skjeden rett etter samleie	Ingen	Relativt enkelt
Mannlig sterilisering	Avstenging av rørene som fører sæden	Opp imot 100%	Et kirurgisk inngrep i samråd med lege/kirurg	Ingen, bortsett fra eventuelle kirurgiske komplikasjoner og mentale funderinger i etterkant	Som oftest er det et permanent inngrep og bør kunne fjerne all frykt for graviditet
Kvinnelig sterilisering	Avstenging av egglederne som da forhindrer at sæd og egg forenes	Opp imot 100%	Et kirurgisk inngrep i samråd med lege	Ingen, bortsett fra eventuelle kirurgiske komplikasjoner og mentale tanker i etterkant	Som oftest er det et permanent inngrep og bør kunne fjerne all frykt for graviditet

## **MØTE 7**

### **ØKONOMI**

#### **ORGANISERING AV FAMILIEØKONOMIEN**

Diskuter med paret hvor viktig det er å få i stand en godt planlagt og stabil familieøkonomi. Still spørsmål omkring følgende temaer:

- Mål og perspektiv for økonomisk planlegging
- Å sette opp et budsjett – etablere prioriteringer
- Betaling av tiende
- Bruk av kreditt/betalingsutsettelse
- Impulsive innkjøp
- Banken, lån
- Kontroll over lånet
- Forsikring
- Investeringer

#### **SKRIVE TESTAMENTE**



## **RESSURS**

### **KONTROLL OVER ØKONOMIEN DIN**

Familieøkonomi er et område av samlivet som kan føre til mye konflikt. Likevel er det ofte at par ikke vurderer dette viktige området spesielt nøye i forkant av bryllupet. Forskjellige mennesker vokser opp med svært forskjellige holdninger til økonomi og pengebruk, og de kommer aldri på at partneren kanskje tenker helt annerledes om penger enn de selv gjør.

### **TIENDE – GUDS NØKKELE TIL VELSTAND**

Bibelen forteller at tienden tilhører Herren: "All tiende i landet, både av grøden på marken og av frukten på trærne, hører Herren til. Den er viet til Herren" (3 Mosebok 27,30). Når vi ærer Gud ved å betale tilbake tienden og gir kollekt i tillegg, vil han velsigne oss. "Bring hele tienden til forrådshuset, så det kan finnes mat i mitt hus, og prøv meg på denne måten, sier Herren, Allhærs Gud. Da skal jeg åpne himmelens luker og øse ut over dere velsignelse i rikt mål" (Malaki 3,10).

Dersom du har vokst opp i et hjem der betaling av tiende ikke ble praktisert, stiller du kanskje spørsmål ved om det er viktig, eller engang mulig, å betale den. Hvis den ene av dere betaler tiende og den andre ikke gjør det, kan det oppstå noen alvorlige konflikter. Å undersøke dette nøye og be om veiledning, kan gi en bedre forståelse av tiendebetaling og kollekt. Det beste er om dere kommer til enighet om disse tingene før dere gifter dere.

### **BOLIG**

En stor andel av familiebudsjettet går til hus eller bolig. Sammenlikn utgiftene ved å leie med de månedlige nedbetalingene ved kjøp av en bolig. Det å kjøpe bolig innebærer mer enn bare å velge bolig. Beløpet som dere låner i banken avhenger av årslønnen deres. Hvis dere skal leie, undersøk hva som inngår i leieprisen, om prisen omfatter strøm, gass, vann, og så videre. Når dere kjøper bolig, spesielt en eldre bolig, er det lurt å opprette et spesielt budsjett til reparasjoner, utbedringer og diverse utstyr. En utgift som ny gressklipper kan være tung å bære hvis det ikke finnes ekstra penger til å kjøpe den.

### **GJELDSFORSIKRING**

Å ta opp lån for å kjøpe bolig er et stort inngrep i familieøkonomien. Det gjør at man blir sårbar for andre utgifter eller uforutsette hendelser. Hvis den ene partneren skulle rammes av alvorlig sykdom eller død, kan nedbetaling av boliglån bli en uhandterlig belastning for den gjenværende ektefellen. Undersøk med banken

hva slags vilkår den tilbyr for å få slettet gjelden, dersom betalingsevnen svekkes betydelig ved eventuell sykdom og død.

## **HAR JEG RÅD TIL Å KJØPE PÅ KREDITT?**

Bestem dere allerede nå for hvordan dere vil bruke kredittkort, slik at dere unngår alvorlige misforståelser senere. Kanskje føler den ene at det er helt greit å skyldte penger til et kredittselskap som vil ta noen måneder å betale, mens den andre ønsker å ha pengene på bok før noe som helst blir kjøpt. Den totale prisen for kreditt består av renter i tillegg til eventuelle avgifter og gebyrer. Prisen på kreditt varierer veldig fra selskap til selskap, så det er lønner seg å undersøke forskjellige alternativer.

Mange forbrukere bruker kreditt som alternativ til kontanter, og betaler heller hele beløpet når månedslønnen kommer. Andre bruker kreditt for å få større kjøpekraft og betaler heller avgifter og renter hver måned. Før dere bestemmer dere for å kjøpe noe på kreditt, er det nyttig å vurdere hvordan rentene vil påvirke månedsbudsjettet. En tommelfingerregel går ut på at du aldri bør ha større renter på kreditt enn 15% av netto månedslønnen etter at utgifter til bolig er trukket fra.

Når du sammenlikner forskjellige kredittselskaper for å finne det billigste, bør du stille følgende spørsmål:

- Hva er selskapets effektive rente? Kredittselskapet plikter å oppgi dette tallet. Er det et fast tall eller kommer tallet til å svinge i takt med markedet?
- Innvilger selskapet betalingsutsettelse før renten begynner å løpe?
- Krever selskapet at låntakeren har livsforsikring, ulykkesforsikring eller lignende? Er selskapets vilkår de beste på markedet? Har jeg allerede tilstrekkelig dekning hos andre forsikringsselskaper?
- Har jeg lest nøye gjennom vilkårene for kreditten, og har jeg forstått vilkårene?

For å finne best mulig utgangspunkt for å velge kredittkort, kan du stille deg selv spørsmål om hvordan du regner med å bruke kortet.

- Dersom jeg har planer om å betale regningen månedlig, finnes det da en årlig avgift, og er det andre avgifter og gebyrer som jeg må være klar over?
- Dersom jeg har planer om å bruke kortet for å betale for diverse innkjøp over tid, hva er selskapets årlige rente og effektive rente? Sjekk hvordan rentene beregnes – i forkant eller i etterkant (en av metodene kan koste mer enn en annen). Finnes det en øvre kredittgrense, og hvis det gjør

det, er den høy nok til å dekke mine innkjøpsbehov? Er dette et allment godkjent kredittkortselskap? Kan jeg skaffe meg et billigere lån ved heller å ta ut et personlig lån i en bank?

- Får jeg noen ekstra fordeler med dette kortet?

## **SPARING**

Dette er en viktig side ved familiebudsjettet. Dere kan ha to typer sparing. Den ene kan være til uforutsette utgifter, som for eksempel uventede reiser grunnet sykdom eller midlertidig arbeidsledighet. Den andre kan være til langsiktige mål, som huskjøp eller pensjonsfond.

## **LIVSFORSIKRING**

Det er verdt å vurdere en forsikring som både dekker utgiftene ved en begravelse for den som tjener mest i familien, og som vil sørge for økonomisk sikkerhet for familien i seks måneder til ett år etter dødsfallet. Slik vil partneren din få tid nok til å gjøre de nødvendige omstillingene i etterkant av et slikt tap.

## **PERSONLIGE LOMMEPENGER**

Tanken om lommepenger til deg selv er kanskje ny for deg, men det er en god måte å unngå en del konflikter. Siden det nygifte paret danner en helt ny familieenhet, er det mange som regner alle inntekter som et felles bidrag til en felles budsjett, og at pengene ikke eies individuelt. Men hver for dere er det mulig det er flere ting dere anser for å være viktige å bruke penger på hver måned. Samtidig kan partneren din føle at disse tingene er unødvendige og ønsker kanskje å kjøpe helt andre ting i stedet. (Slike innkjøp bør selvsagt være innenfor rimelighetens grenser). Personlige lommepenger vil kunne dekke slike ønsker og behov. Ingen av partene står da ansvarlige overfor hverandre for hvordan de bruker sine egne lommepenger. Beløpet bør avgjøres i fellesskap og trenger ikke være stor. Et par jeg var borti tok en hundrelapp hver uke og kalte den for "gjerne" penger – som da kunne brukes eller spares slik hver av dem ønsket.

## **BERIKELSE AV EKTESKAPET**

En post som bør få plass i budsjettet til ethvert par, er berikelse av ekteskapet. Det er mange gode grunner til det. Alt som har verdi, krever en viss arbeidsinnsats. Innenfor et ekteskap er det viktig å legge regelmessige planer for noe spesielt, som kan bidra til å holde kjærligheten levende. Kanskje er det snakk om å gå på restaurant én gang i måneden, eller ta en langhelg uten ansvar og bekymringer. For en helgetur kan det holde å sette tilside penger et par måneder på forhånd. Men det er også mulig å spare et fast beløp hver måned som øremerkes kjærlighetsforholdet.

Dersom både mann og kone arbeider og lønnen til begge er nødvendig for å dekke utgiftene, må dere tenke over hva dere vil gjøre dersom kona blir gravid. Ønsker dere at hun skal fortsette å arbeide etter at barnet er født? Hvis ikke, er dere i stand til å leve av én inntekt og eventuell kontantstøtte? Hva med pappapermisjon og tidskonto? Hvis mor bestemmer seg for å fortsette å arbeide, hva vil det koste å ha barnet i barnehage? Planlegger noen av dere å fortsette utdannelsen? Har dere lagt slike planer inn i budsjettet?

Å lære seg god håndtering av økonomien vil uten tvil ta tid. Det er noe man lærer etter hvert. Begge kan få en stor grad av tilfredsstillelse gjennom langsiktig planlegging og etablering av et solid familiebudsjett som dere holder dere til. Det samme gjelder innbetaling av tiende og det å gi kollekt og dele med andre som er i nød.

## SETTE OPP ET BUDSJETT

Forslagene nedenfor kan være til hjelp i samtalen med partet når de skal utvikle en forståelse for etablering av sunne pengevaner.

1. Gå sammen om å skrive ned de økonomiske målene og ønskene dere har. Dann realistiske mål som er festet til papir og som dere begge er enige om.
2. Bruk et nedskrevet ukentlig/månedlig budsjett for å regulere bruk av penger i henhold til inntekt, ved å:
  - Definere faktisk nettoinntekt
  - Definere forventede utgifter, samt når de vil komme
3. Opprett en konto til betaling av regninger.
4. Avgjør hvem av dere som skal ha hovedansvar for å ta seg av budsjettet.
5. Ta vare på viktige papirer (attester, testamenter, forsikringspapirer, kvitteringer osv.) som er nødvendige for skatteoppgjøret.
6. Planlegg regelmessige revideringer av budsjettet. Det kan være smart å ha en pågående dialog om hvordan pengene til enhver tid skal brukes
7. Ikke gjør dere avhengig av overtidsarbeid eller en inntekt nummer 2.
8. Vær enige om å holde dere til budsjettet.
9. Ikke glem bruk av kreditt i budsjettet. Har dere råd til å kjøpe på kreditt? Kreditt skal ikke være en metode for å kjøpe det dere ikke har råd til
10. Hvis økonomien ikke fungerer etter første forsøk, ikke gi opp. Foreta en nøye evaluering av budsjettet og bestem dere for at dette skal gå.
11. Lag deres første testamente
12. Lag en oversiktlig investeringsstrategi (inkludert kjøp av bolig).
13. Unngå uvettede avgjørelser rundt skattebetaling.
14. Etabler livsforsikring.

## **SPØRSMÅL SOM KAN STILLES FOR Å UNNGÅ IMPULSKJØP**

1. Behøver vi virkelig dette?
2. Er prisen korrekt?
3. Er dette det beste tidspunktet for å kjøpe dette produktet?
4. Er du sikker på at det ikke finnes andre fullgode alternativer eller erstatninger?
5. Er du sikker på at det ikke finnes noen alvorlige ulemper ved produktet?
6. Dersom prisen er høy, kommer produktet til å tilfredsstille et dypere indre behov?
7. Har jeg undersøkt og lest meg opp om produktet?
8. Dersom det er på tilbud, er modellen kurant for dagens krav og behov?
9. Hvis produktet er på salg, er prisen virkelig salgspris?
10. Kjenner jeg til selgerens omdømme/rykte?
11. Tilbyr selgeren noen spesielle tjenester i henhold til produktet?

Baser avgjørelsen på antall spørsmål hvor svaret er JA:

- 9-11           Kjøp det
- 6-8            Tenk over det
- 0-5            IKKE kjøp det

## BUDSJETT

	Ukentlig	Månedlig
<b>INNTEKT</b>		
Hans	_____	_____
Hennes	_____	_____
Annet	_____	_____
<b>TOTAL INNTEKT</b>	_____	_____
<b>UTGIFTER</b>		
1. Husholdningen, inkl. leie/lån, vedlikehold, strøm, telefon, kommunale avgifter	_____	_____
2. Matvarer	_____	_____
3. Bilutgifter som drivstoff, veiavgift, bomring, etc	_____	_____
4. Forsikringer: Hus, bil, innbo, liv, barn etc	_____	_____
5. Personlige utgifter til lommepenger, klær, gaver, videreutdanning, ferie	_____	_____
6. Tiende og kollekt til menigheten	_____	_____
7. Sparing	_____	_____
8. Diverse	_____	_____
<b>TOTALE UTGIFTER</b>	_____	_____

## **FORSLAG TIL FØRSTE ÅRS BUDSJETT**

### **VARIABLE UTGIFTER**

Klær	_____
Møbler og utstyr, inkludert reparasjoner	_____
Helse- og tannlegeutgifter	_____
Bidrag til veldedighet	_____
Gaver, underholdning, fritid, hobbyer	_____
Daglige levekostnader:	
Mat og husholdningsartikler	_____
Renseriutgifter	_____
Apotek	_____
Bøker, aviser, blad	_____
Vedlikehold av bil	_____
Personlige lommepenger	_____

**TOTALE VARIABLE UTGIFTER** \_\_\_\_\_

Legg sammen de variable utgiftene og del på 12. Dette beløpet må dere sette til side hver måned for å dekke variable utgifter.



## FASTE UTGIFTER

Månedlig forskuddstrekk skatt \_\_\_\_\_

Bolig:

- Leie \_\_\_\_\_
- Nedbetalinger på lån \_\_\_\_\_
- Kommunale avgifter \_\_\_\_\_

Husholdning

- Gass eller fyringsolje \_\_\_\_\_
- Strøm \_\_\_\_\_
- Telefon/internett \_\_\_\_\_
- Vann og kloakk \_\_\_\_\_

Støtte til menigheten

- Tiende \_\_\_\_\_
- Kollekt \_\_\_\_\_

Faste betalinger

- Lån \_\_\_\_\_
- Avdrag \_\_\_\_\_
- Julegaver \_\_\_\_\_
- Annet \_\_\_\_\_

Kontingent til fagforening eller andre profesjonelle organisasjoner \_\_\_\_\_

Medlemskap i diverse organisasjoner \_\_\_\_\_

Forsikring \_\_\_\_\_

Veiavgift, bomring \_\_\_\_\_

Lisens \_\_\_\_\_

Fast sparing \_\_\_\_\_

**TOTALE FASTE UTGIFTER** \_\_\_\_\_

Så deler du dette på 12 – dette er summen som dere må sette til side hver måned for å ta dere av de faste utgiftene deres.

1. Regn ut de totale inntektene deres for det første året som gift par (total årlig inntekt)
2. Legg sammen de årlige fleksible utgiftene og faste utgiftene (totale årlige utgifter)
3. Trekk 2. fra 1. for å se om dere vil gå med overskudd eller underskudd.

## HVORFOR LAGE TESTAMENTE?

Det er viktig at alle gifte par har et testamente. Det er flere grunner til det:

1. Dere kan utnevne en verge til de unge barna deres – spesielt viktig dersom ikke bare en av dere, men begge skulle dø.
2. Det er mulig å videreføre kunnskap om eiendeler og eiendom som dere eier, samt råd om fordeling.
3. Dere kan spesifisere følgende i henhold til det dere eier:
  - a. Hvem som skal få det, og hvor mye som går til hver person
  - b. Når det skal overføres
  - c. Hvordan det skal sikres, og hvem som skal håndtere dette (testamentsfullbyrder)
4. Det er mulig i mange tilfeller å sørge for lavere skatt på arv og lavere administrative utgifter, slik at mer går til de som er igjen.

Hvis du skulle dø uten at du har laget et testamente, mister du ovennevnte fordeler, og i tillegg kan følgende skje:

1. Du utviser en tilsynelatende likegyldighet, noe som lett kan bli overført til de som håndterer fordelingen i etterkant.
2. Dine eiendeler vil bli fordelt ifølge lovverket, hvor bestemmelsene nødvendigvis er generelle og lite fleksible, og som kan føre til en fordeling som ikke er ønskelig fra din side.
3. Hvis du ikke har nær familie, kan dine eiendeler havne hos slektninger som du ikke har noen spesiell befatning med – eller til og med hos staten.

NB: Det er best å kontakte en advokat for å få hjelp til å sette opp et testamente i tråd med gjeldende arveregler. Det vil sikre at eventuelle ønsker lar seg gjøre å utføre uten juridiske komplikasjoner. Ikke forsøk å skrive testamentet på egenhånd.

Ekteskap eller gjengifte kan automatisk få konsekvenser for testamente og arv til eventuelle barn.

Testamentet kan skrives i forkant av bryllupet, sammen med følgende tekst:

"I påvente av ekteskap med \_\_\_\_\_, og avhengig av ekteskapets fullbyrdelse."

## PENGESNAKK

1. Vet dere hvor mye den andre tjener eller mottar fra andre kilder?
2. Hvordan skal dere begge holde øye med hvor pengene tar veien?
3. Kommer dere til å oppbevare penger på noen av følgende steder:
  - a. bortgjemt hjemme?
  - b. i en bankkonto?
  - c. i fond?
4. Har noen av dere personlige bankkonti eller har dere felleskonti?
5. Hvordan kommer dere til å bestemme hva pengene bør brukes til?
6. Hva synes dere om:
  - a. å ta opp lån?
  - b. leie/kjøpe/kredittbruk?
  - c. regelmessig sparing?
  - d. livsforsikring?
7. Hvem kommer til å betale:
  - a. lånet på huset eller husleien?
  - b. kommunale avgifter?
  - c. veiavgift og bilforsikring?
  - d. telefonregningen?
  - e. ferien?
  - f. kredittkortene?
  - g. strøm- og gassregninger?
8. Har dere vurdert å opprette felleskonto for å dekke regelmessige utgifter/regninger?
9. Hvor mange penger mener dere at dere selv bør disponere ukentlig, til å bruke nøyaktig slik dere selv ønsker?

10. Hvilke av disse beskrivelsene dekker din holdning til penger?

- a. rundhåndet
- b. stramme tøyler
- c. forsiktig
- d. bruke pengene så fort som mulig
- e. greit å diskutere pengespørsmål
- f. ikke greit å diskutere pengespørsmål
- g. sparer noen penger til senere anledninger
- h. spar alltid alt du tjener

### **KRANGLER FORELDRENE DERES OM PENGER?**

Våre holdninger til penger blir ofte farget av eksemplet som foreldrene våre satte. Selv når holdningene ikke er direkte uttalt, fortsetter de å påvirke måten vi tenker omkring penger og økonomi. Holdningene farger også måten vi bruker penger og hvordan vi tilnærmer oss diskusjoner om penger med partneren vår.

Les gjennom uttalelsene nedenfor, og tenk over hvordan foreldrene dine håndterte hvert av tilfellene. Sett ring rundt "Riktig" eller "Galt", alt etter hvorvidt uttalelsen stemmer overens med holdningene og handlingene til foreldrene dine. Be så partneren din om å gjøre det samme for sine foreldre, og diskuter svarene etterpå. Det er mulig at dere vil bli overrasket over hvor mye foreldrenes handlinger fremdeles påvirker det dere gjør i dag. Dessuten kan det hende at du og partneren din får en ny tilnærming til pengekonflikter.

1. Jeg hadde aldri oversikt over hvor mye min far (eller mor) tjente.

- Kvinne            Riktig            Galt
- Mann             Riktig            Galt

2. Foreldrene mine diskuterte ofte pengespørsmål åpent med oss barna.

- Kvinne            Riktig            Galt
- Mann             Riktig            Galt

3. Foreldrene mine hadde mange uoverensstemmelser omkring penger og hadde sine største krangler om økonomiske spørsmål.

- Kvinne            Riktig            Galt
- Mann             Riktig            Galt

4. Foreldrene mine følte at uhemmet pengebruk av syndig.
- Kvinne            Riktig            Galt
  - Mann             Riktig            Galt
5. Foreldrene mine følte at uhemmet pengebruk var et ytre tegn på suksess.
- Kvinne            Riktig            Galt
  - Mann             Riktig            Galt
6. Da jeg var barn, ble det forventet at vi gjorde husarbeidsoppgavene våre for å "tjene" ukepengene
- Kvinne            Riktig            Galt
  - Mann             Riktig            Galt
7. Bortsett fra huset og bilen, kjøpte foreldrene mine aldri noe før de hadde spart nok penger på forhånd.
- Kvinne            Riktig            Galt
  - Mann             Riktig            Galt
8. Foreldrene mine vokste opp i familier med nok penger
- Kvinne            Riktig            Galt
  - Mann             Riktig            Galt
9. Jeg vil påstå at jeg vokste opp i en velstående familie
- Kvinne            Riktig            Galt
  - Mann             Riktig            Galt
10. Allerede da vi var unge, passet foreldrene mine på å lære oss opp til å gi penger til Herrens arbeid.
- Kvinne            Riktig            Galt
  - Mann             Riktig            Galt
11. Min mor betalte alle regningene og holdt orden på familiens økonomiske situasjon
- Kvinne            Riktig            Galt
  - Mann             Riktig            Galt
12. Min far betalte alle regningene og holdt orden på familiens økonomiske situasjon
- Kvinne            Riktig            Galt
  - Mann             Riktig            Galt

13. Foreldrene mine var alltid påpasselige med å betale hele beløpet de skyldte på kredittkort og andre regninger

- Kvinne            Riktig            Galt
- Mann             Riktig            Galt

14. Jeg vil si at foreldrene mine levde i overkant at det økonomisk forsvarlige

- Kvinne            Riktig            Galt
- Mann             Riktig            Galt

15. Faren min gav moren min en sum med "lommepenger" av månedslønnen sin.

- Kvinne            Riktig            Galt
- Mann             Riktig            Galt

16. Foreldrene mine fulgte et klart definert familiebudsjett

- Kvinne            Riktig            Galt
- Mann             Riktig            Galt

17. Foreldrene mine hadde tro på å bruke penger på solide, holdbare varer (hvitevarer, møbler osv.), men ikke på "ikke-håndfaste" ting så som restaurantbesøk, kino og familieferier.

- Kvinne            Riktig            Galt
- Mann             Riktig            Galt

18. Min mor var så oppsatt på å spare penger at hun sparte på brødposer og strips tilgjennbruk

- Kvinne            Riktig            Galt
- Mann             Riktig            Galt

19. Foreldrene mine kjøpte ny bil hver gang det hadde gått et par, tre år.

- Kvinne            Riktig            Galt
- Mann             Riktig            Galt

20. Da jeg var liten og ønsket meg noe, pleide foreldrene mine å si til meg, "Vi har ikke råd."

- Kvinne            Riktig            Galt
- Mann             Riktig            Galt

21. Foreldrene mine likte å satse penger på aksjemarkedet

- Kvinne      Riktig      Galt
- Mann        Riktig      Galt

22. Foreldrene mine hadde tro på å få inn profesjonelle til å ta seg av reparasjoner osv., fremfor å gjøre det selv

- Kvinne      Riktig      Galt
- Mann        Riktig      Galt

23. Jeg måtte selv sørge for egen økonomi som student

- Kvinne      Riktig      Galt
- Mann        Riktig      Galt

24. Julen hjemme hos oss var alltid preget av mange dyre gaver.

- Kvinne      Riktig      Galt
- Mann        Riktig      Galt

25. Min mor og far mente det var viktig å holde tritt med naboen når det gjaldt det materielle.

- Kvinne      Riktig      Galt
- Mann        Riktig      Galt

26. For foreldrene mine var det en sikkerhet å ha penger i banken

- Kvinne      Riktig      Galt
- Mann        Riktig      Galt

27. Foreldrene mine så på penger som noe som skulle brukes og nytes

- Kvinne      Riktig      Galt
- Mann        Riktig      Galt



## SPØRSMÅL TIL DISKUSJON

Diskuter så mange av spørsmålene nedenfor som mulig i tiden dere har til rådighet:

- a. I hvilke tilfeller er det berettiget å bruke flere penger for å sikre seg kvalitet, og når kan man heller nedvurdere kvalitet for å spare penger?
- b. Hva slags ferie ønsker du deg? Hvor mye vil det koste? Hvordan har du tenkt å spare til ferien? Hvor ofte kommer dere til å ta ferie?
- c. Hva slags bryllupsreise kommer dere til å ta? Hvor mye kommer det til å koste? Hvordan kommer dere til å finansiere reisen?
- d. Hvordan ble økonomien håndtert i hver av familiene deres? Hvilke holdninger til penger har du med deg inn i ekteskapet? Hva ble regnet som unødvendig luksus og hva var nødvendigheter?
- e. Hva slags kredittkonti kommer der til å ha? Hvilken pengesum føler hver part seg komfortabel med å skyldes på kreditt? Kommer kreditt til å bli brukt jevnlig eller bare i nødsfall?
- f. Hva synes hver av dere om å låne penger av slektninger?
- g. Hvilke økonomiske mål har hver av dere?
- h. Hvor ofte kommer dere til å prøve å kjøpe nye møbler? Hvilken type? Hvor mye kommer dere til å legge ut? Hvilke store hvitevarer osv. kommer dere til å kjøpe?
- i. Hva regner dere for å være nødvendigheter og hva er luksus?

## RESSURS

### HJELP TIL Å MØTE ØKONOMISKE UTFORDRINGER

1. Daton, Howard Jr., *Getting out of Debt – Pocket Guide*, Tyndale.
2. Daton, Howard Jr., *Your Money, Frustration of Freedom*, Tyndale.
3. David, John Jefferson, *Your Wealth in God's World*, Pres., Ref. Publishing.
4. Foster, Richard, *Money, Sex and Power*, Hodder.
5. Hore-Lacy, Ian, *Creating Common Wealth*, Albatross.
6. Sproul, R. C. Jr., *Money Matter*, Tyndale

### ØKONOMISKE PERSPEKTIV

Økonomiske spørsmål utgjør en viktig del av livet som gift, siden de fleste aktiviteter til en viss grad avhenger av økonomi. Dine holdninger til hvordan penger bør brukes kan være svært forskjellige fra din partners holdninger. Derfor er faren for uoverenskomster stor. Sett ring rundt svaret som stemmer best overens med din reaksjon til hvert utsagn. Etterpå sammenlikner du dine svar med svarene til partneren din.

1. Jeg mener at kvinnen/mannen begge/den ene skal arbeide utenfor hjemmet:
  - aldri
  - alltid
  - i noen tilfeller
  - annet
2. Etter at barnet er født, mener jeg at kvinnen/mannen skal arbeide utenfor hjemmet:
  - den ene fulltid/andre deltid
  - begge fulltid
  - begge deltid
  - Ene fulltid andre hjemmeværende
3. Dersom bare en arbeider utenfor hjemmet blir vår plan følgende:
  - samle alle pengene i én konto
  - pengene den personen tjener tilhører henne/han og bestyres av denne personen

- begge bestemmer hvordan pengene skal brukes
  - annet
4. Min holdning til gjeld, bruk av kreditt og det å ta opp lån er:
- bruk disse mulighetene ofte
  - bruk dem kun når det er nødvendig
  - unngå dem som pesten
  - det er greit å bruke slike muligheter, så lenge de ikke får kontroll over ditt liv
  - annet
5. Personen som vil få kontroll over økonomien i familien blir:
- han
  - hun
  - begge
6. Regninger blir betalt av:
- ham
  - henne
  - begge
7. Å ha et klart definert budsjett som familien følger er:
- veldig viktig
  - noenlunde
  - moderat
  - ikke viktig
8. Tiende og gaver til menigheten er:
- veldig viktig
  - noenlunde
  - moderat
  - ikke viktig
9. Etablering av sparekonto og det å spare penger til fremtidige utgifter er:
- veldig viktig
  - noenlunde

- moderat
- ikke viktig

10. Dersom vi skulle komme opp i økonomiske problemer, ville jeg:

- skaffe meg en ekstrajobb
- sørge for at begge parter har jobb utenfor hjemmet
- kutte drastisk ned på utgifter
- låne penger og utsette betaling på regninger
- andre alternativ

11. Livsforsikring og helseforsikring er \_\_\_\_\_ viktige for meg:

- veldig
- noenlunde
- moderat
- ikke viktig

12. Å motta pengestøtte fra mine svigerforeldre vil:

- plage meg
- mottas med takk
- avhenge av omstendighetene
- andre alternativ

13. Dersom noen skulle gi meg 10.000 kroner, ville jeg

---

## **ØKONOMISK PRIORITERING**

1. For det første – tenk deg at du og ektefellen din må klare dere med meget lav inntekt i den første perioden etter at dere gifter dere.

For det andre – se på listen med punkter fra et budsjett nedenfor. Velg det punktet som du mener er viktigst og skriv det inn i ruten merket "A" nedenfor. Velg så det punktet som du mener er nest viktigst og skriv det i ruten merket med "B" nedenfor. Fortsett slik med de neste ni punktene i prioritert nedadgående rekkefølge, i de gjenstående rutene.

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1. Reparasjoner av hvitevarer etc  | 19. Helseforsikring og helseregninger          |
| 2. Bank- og finansavgifter         | 20. Ferier                                     |
| 3. Bøker, aviser, blad             | 21. Reparasjoner på huset                      |
| 4. Bilforsikring                   | 22. Forsikring av bolig/eiendom                |
| 5. Bilvedlikehold                  | 23. Post                                       |
| 6. Nedbetalinger på bilen          | 24. Diverse ting                               |
| 7. Kollekt i kirken                | 25. Bensin                                     |
| 8. Klær – til ham                  | 26. Kommunale avgifter i forbindelse med bolig |
| 9. Klær – til henne                | 27. Husleie/avdrag på hus                      |
| 10. Gaver til andre organisasjoner | 28. Sparing                                    |
| 11. Renseriutgifter                | 29. Lommepenger – til ham                      |
| 12. Utgifter til utdanning         | 30. Lommepenger – til henne                    |
| 13. Strøm                          | 31. Utstyr til baby som kommer                 |
| 14. Underholdning                  | 32. Telefon                                    |
| 15. Mat og husholdning             | 33. Tiende                                     |
| 16. Møbler                         | 34. Vann (kommune)                             |
| 17. Gaver fødselsdager, jul        |  |
| 18. Frisørbesøk, hårbehandling     |  |

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Når du har skrevet et tall inn i hver rute, A til K, forsikrer du deg om at det du regner som det viktigste punktet i budsjettet står i ruten for "A". Rutene fra "B" til og med "K" skal inneholde det andre til det ellefte viktigste i et familiebudsjett i stadig nedadgående rekkefølge. Ikke la noen ruter stå uten tall.

**SVAR PÅ PUNKTENE NEDENFOR UT FRA FØLELSENE ELLER ØNSKENE DERE, SELV OM DERE ENNÅ IKKE HAR BESTEMT ALT I DETALJ ENNÅ.**

1. Hvor stor felles inntekt kommer du og din fremtidige partner til å trenge for å leve i økonomisk sikkerhet når dere er gift?

Kr \_\_\_\_\_ hver måned (netto, etter skatt)

2. Slik du ser det, hvem av deg og partneren din kommer til å ta seg av de fleste regningene og utgiftene i ekteskapet (sett kryss ved ett alternativ)

meg

min fremtidige ektefelle

Hvorfor mener du det er denne personen som kommer til å betale de fleste regningene og ta seg av mesteparten av økonomien? (forklar kort)

- 
3. Hvordan ønsker du at budsjettet skal planlegges i ekteskapet ditt? Les nøye gjennom alternativene nedenfor, for flere av dem kan virke svært lik hverandre, men er altså forskjellige (sett kun kryss ved ETT alternativ).

a. Jeg mener det er best å ta ting som de kommer. Jeg ønsker ikke å utarbeide noe budsjett.

b. Kona kan ta seg av all planleggingen uten å forstyrre mannen med noen av detaljene.

c. Kona kan ta seg av all planleggingen, men skal la mannen få innblikk i det hun driver med.

d. Kona kan ta seg av mesteparten av planleggingen, og mannen kan hjelpe henne med en del av oppgavene.

e. Mannen og kona skal ta seg av hele eller det meste av planleggingen i fellesskap, og dersom de ikke kommer til enighet, er det mannen som skal få det siste ordet.

f. Mannen skal ta seg av mesteparten av planleggingen, og kona kan hjelpe med en del av oppgavene.

g. Mannen skal ta seg av all planleggingen, men la kona få innblikk i det han driver med.

h. Mannen skal ta seg av all planleggingen uten å forstyrre kona med noen av detaljene.

4. Når du og ektefellen din bestemmer dere for å kjøpe bil sammen, hvor mye føler du at du er villig til å legge ut for å kjøpe bil?

Kr \_\_\_\_\_ (total pris som dekker både bil og finansiering)

5. Enkelte liker ikke å bruke kredittkort eller betalingsutsettelse i butikk. Hvor mye totalgjeld (alt unntatt huslån) kunne du tillate deg å ha i løpet av det første året med ekteskap, uten å føle deg utilpass eller bekymret?

Kr \_\_\_\_\_

6. Hvor mye er du villig til å betale i husleie hver måned for å få den boligstandarden du ønsker for de første månedene med ekteskap?

Kr \_\_\_\_\_ (månedlig)

7. Før eller siden kommer dere kanskje til å investere i et hus, en leilighet eller annen type bolig. I tillegg til egenkapital må du og ektefellen din antakeligvis låne penger. Hvor stort lån til hus føler du at du og partneren din kan ta ut uten å sette økonomien i fare, for å kjøpe den første boligen deres?

Kr \_\_\_\_\_

8. Hvor mange års nedbetalingstid regner du med at du og partneren din trenger for å betale ned huslånet? (sett sett kryss ved kun ett av tallene)

5 år

10 år

15 år

20 år

25 år

30 år

35 år

(annet – definer)

9. Hvor store tror du de månedlige nedbetalingene vil beløpe seg på?

Kr \_\_\_\_\_ (månedlig)

**PASS PÅ AT DU HAR AVGITT SPESIFIKKE SVAR PÅ ALLE SPØRSMÅLENE**

## SPØRRESKJEMA OM ØKONOMI

Sett ring rundt det svaret som passer best overens med dine følelser om emnet:

**E = Ekstra/unødvendig**

**N = Nyttig**

**Ø = Ønskelig**

**U = Unnværlig**

Livsforsikring	E	Ø	N	U
Flatskjerm TV	E	Ø	N	U
Nye møbler	E	Ø	N	U
Stereoanlegg	E	Ø	N	U
Å ha bil	E	Ø	N	U
Å ha to biler	E	Ø	N	U
Å eie båt	E	Ø	N	U
Å planlegge familiebudsjett	E	Ø	N	U
Å eie egen bolig innen fem år	E	Ø	N	U
Å gi tiende til menigheten	E	Ø	N	U
Oppvaskmaskin	E	Ø	N	U
Hurtigmikser	E	Ø	N	U
Klesvask hos vaskeri	E	Ø	N	U
Campingvogn	E	Ø	N	U
Kjæledyr	E	Ø	N	U
Komplett sett med tallerker osv.	E	Ø	N	U
Gaver til veldedighet/katastrofehjelp	E	Ø	N	U
Kone som arbeider	E	Ø	N	U
Ferie én gang i året	E	Ø	N	U
Luftkondisjonering i bil	E	Ø	N	U
Videre utdanning etter bryllupet	E	Ø	N	U
Langsiktig sparingsplan	E	Ø	N	U
Helseforsikring	E	Ø	N	U
Kredittkort	E	Ø	N	U
Nedbetalingsplaner	E	Ø	N	U
Motorsykel	E	Ø	N	U





## **MØTE 8:**

### **BRYLLUPET PLANLEGGES**

#### **VIELSESSEREMONIEN**

Pastoren bør samarbeide med paret for å klargjøre hvilken form og stil som er ønskelig for vielsesseremonien. Det er viktig at pastoren sikrer at sluttutkastet for vielsen ivaretar den verdighet og hellighet som hendelsen representerer, og poengterer viktigheten av ekteskapsløftene som paret inngår. (Se Minister's Manual for nærmere informasjon om fremdrift i seremonien).

#### **ORGANISERING AV EKTESKAPSLØFTENE**

1. Ethvert ekteskapsløfte skal innbefatte tanken om fullstendig troskap mellom partene i et permanent og livslangt forhold.
2. Paret har to forskjellige ekteskapsløfter de kan velge mellom.
3. Pastoren bør gå gjennom løftene sammen med paret på forhånd. Det kan være passende for pastoren og paret å be sammen om at det alvorlige løftet de skal inngå under seremonien også skal motta Guds velsignelse.

#### **GJENNOMGANG AV PROGRAMMET I KIRKEN**

Gå igjennom programmet fra begynnelsen til slutt. Fra innmarsjen til utmarsjen.

1. Hvilke sanger ønsker paret? Ønsker de at forsamlingen skal stå eller sitte?
2. Har de noen ønske om noen spesielle skal lese skriftlesning for dem?
3. Hva med dikt eller annen spesiell lesning?
4. Er det ønskelig med fremførte musikkstykker?
5. Har de sørget for organist?
6. Har de bestilt kirken?
7. Noe annet spesielt de ønsker å ha med?
8. Hvem skal lage/trykke programmet. Paret må sørge for å sende pastoren en kopi av programmet i forkant slik at pastoren kan komme med evt veiledning/rettledning før det trykkes.
9. Husk å ta med underskriving av vigsel dokumentene som en del av vigselseremonien.

## **AVTAL DATO OG TID FOR ØVELSE I KIRKEN**

- Det beste er om i tillegg til brud og brudgom, forlovere og foreldre også kan være til stede + evt. brudepiker/brudesvenner.

## MØTE 9

### MØTE ETTER BRYLLUPET

1. Dette møtet finner vanligvis sted 6-9 måneder etter bryllupet.
2. Møtet tar for seg områder som ble dekket i møtene før bryllupet, i et forsøk på å se om det er områder hvor det er behov for råd og hjelp.
3. Temaer som kan diskuteres er for eksempel:
  - a. Tilpassing til ekteskapet – å akseptere tildelte roller og ansvarsområder. Hva slags problemer har meldt seg?
  - b. Kommunikasjon – hvordan håndterte dere første gang dere var uenige om noe?
  - c. Økonomi
  - d. Seksuell tilfredsstillelse
  - e. Forpliktelser
    - i. personlig andakt
    - ii. engasjement i menigheten
    - iii. felles tid med hverandre
  - f. Planlegging av første årlige ferie

(Skjemaet "Ekteskapsevaluering" kan være til nytte i denne diskusjonen)

## EKTESKAPSEVALUERING

### KOMMUNIKASJON

1. Jeg føler meg forstått 1 2 3 4 5
2. Partneren min deler sine ideer og tanker åpent med meg 1 2 3 4 5
3. Han/hun er flik til å lytte 1 2 3 4 5
4. Ektefellen min gir meg tilstrekkelig tilbakemelding når vi snakker samme 1 2 3 4 5
5. Vi er i stand til å foreta gode avgjørelser og håndtere oppgaver på en tilfredsstillende måte 1 2 3 4 5
6. Vi aksepterer forskjellene oss imellom og løser våre konflikter på en tilfredsstillende måte 1 2 3 4 5
7. Partneren min er i stand til å vise meg sin kjærlighet på en uanstrengt og naturlig måte 1 2 3 4 5
8. Ektefellen min gir tilstrekkelig uttrykk for at han/hun er glad i meg 1 2 3 4 5

### ROLLEFORDELING OG ANSVAR

1. Vi er enige om nåværende fordeling av husarbeid og ansvarsområder 1 2 3 4 5
2. Vi nyter fritiden sammen 1 2 3 4 5
3. Vi har etablert et godt samarbeid og gjensidig støtte 1 2 3 4 5
4. Vi er enige omkring grad av engasjement i menigheten 1 2 3 4 5
5. Vi har et godt forhold til hver vår svigerfamilie 1 2 3 4 5
6. Ektefellen min føler seg emosjonelt selvstendig fra sine foreldre 1 2 3 4 5
7. Vi har jevnlig andakt sammen 1 2 3 4 5

### ØKONOMI

1. Vi har fått i stand et godt og effektivt system for forvaltning av pengene 1 2 3 4 5
2. Vi er trygge på å klare å betale alle regninger, nedbetalinger, og lignende 1 2 3 4 5

### SEKSUELL OPPFYLLELSE

1. Jeg føler meg komfortabel med prevensjonsmetoden vi har valgt 1 2 3 4 5
2. Ektefellen min er i stand til å diskutere seksuelle spørsmål og gi åpent uttrykk for preferanser 1 2 3 4 5
3. Jeg føler at vi har hatt en tilfredsstillende seksuell tilpasning til hverandre 1 2 3 4 5
4. Jeg føler meg tilfreds med vår seksualitet slik den er  
1 2 3 4 5

### FORPLIKTELSE

1. Vi er enige med hverandre om etablerte mål for forholdet 1 2 3 4 5
2. Ektefellen min har forpliktet seg til å nå disse målene  
1 2 3 4 5
3. Vi har begge forpliktet oss til å legge til rette for hverandres vekst og personlige utvikling 1 2 3 4 5

### VIKTIGE TILPASNINGER

1. Skriv ned opp til 3 viktige områder hvor du føler at dere har tilpasset dere, tatt et oppgjør med noe, eller holder på å håndtere, siden dere giftet dere.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_