



Syvendedags
Adventistkirken

PREPARE  ENRICH

Arbeidsbok

for par

Velkommen



Gratulerer!

Du har tatt et viktig skritt på veien til et sterkt ekteskap og et sunt forhold ved å gjennomføre PREPARE/ENRICH-evalueringen. Gjennom mer enn 35 år har forskningsstudier vist at PREPARE/ENRICH kan gjøre par bedre i stand til å håndtere forholdet og gi dem større lykke.



SEKS KJERNEØVELSER



PARSAMTALER



TIPS ELLER
VALGFRI AKTIVITET



Arbeidsboken PREPARE/ENRICH for par er et supplement til evalueringsresultatene. Den inneholder ferdighetsbyggende øvelser som vil hjelpe deg å forstå og anvende resultatene av evalueringen. Øvelsene består av spørsmål både til individuell ettertanke og til samtale som par, samt aktiviteter dere gjennomfører sammen. Begynn med forslaget til Seks kjerneøvelser og fortsett med resten av øvelsene i selvalgt rekkefølge. I denne versjonen er det også bibelvers til ettertanke, inspirasjon og oppmuntring.

Tilleggsressurser

PREPARE/ENRICH har flere ressurser som kan hjelpe dere å prioritere, berike og styrke forholdet dere imellom:

- Bli med i vår Strong Couple's Club på **prepare-enrich.com/strong.couples.club.html**
- Les bloggen vår på **blog.prepare-enrich.com**
- Ta kontakt med oss på sosiale medier:
 - **facebook.com/prepare.enrich**
 - **twitter.com/prepareenrich**
 - **youtube.com/prepareenrich**
- Ta «gjør det selv-vurderingen» Couple Checkup på bryllupsdagen på **couplecheckup.com**

Hvis dere finner ut at dere har problemer som ikke forsvinner over tid, er det viktig å søke veiledning hos en fagperson. Som ved ethvert problem eller sykdom er sjansene for å løse problemet større jo før dere søker hjelp. Hvis problemene vedvarer, kontakt din tilrettelegger eller gå inn på **prepare-enrich.com** og finn en tilrettelegger i ditt område.

En hilsen fra



Syvendedags
Adventistkirken



Velkommen til den spennende prosessen fram mot et ekteskap eller mot et sterkere og sunnere ekteskap. PREPARE/ENRICH-programmet er et godt redskap når dere tar fatt på denne viktige oppgaven. Derfor er vi glade for å kunne tilby syvendedags adventistenes versjon av Arbeidsboken PREPARE/ENRICH for par. Denne ressursen bruker helt bevisst Bibelen og sitater fra Ellen White for å belyse de prinsippene som gir sterke og sunne familier.

Som dere snart vil finne ut eller allerede har oppdaget, er det en mye større utfordring å bevare et sunt ekteskap enn det TV-programmer og filmer gir inntrykk av. Det å ha et sunt ekteskap ligner faktisk på det som skal til for å ha en velfungerende bil. De som tar bryet med holde bilen i god stand, sørger for at den får regelmessig ettersyn. For at ekteskapet skal fortsette å være godt og sterkt, må dere bestemme dere for at dere straks vil sette av tid til regelmessig ettersyn. Da vil oljestanden i ekteskapets maskineri være høy nok, og hjulene i ekteskapet vil holde et optimalt trykk.

Legg planer for å delta på et arrangement for å styrke ekteskapet hvert år slik at parforholdet får best mulige livsbetingelser. Her er målet å gjøre

forberedelsen til ekteskapet og den fortsatte pleien av det ekteskapelige samlivet til en sentral del av livet i stedet for å betrakte bryllupsdagen som ekteskapets hjørnestein.

I tiden som kommer vil dere oppleve dager da dere lurer på hvorfor dere giftet dere med den dere er gift med. Dette er en normal reaksjon på den store beslutningen dere har tatt. Sørg for å håndtere følelsene, og husk at det finnes fagfolk som kan hjelpe dere med parproblemene.

Som kristen og syvendedags adventist har du den ekstra fordelen at du vet Jesus har sagt han alltid vil være med deg (Matteus 28,20), gi deg sin fred (Johannes 14,27) og dekke alle dine behov (Filipperne 4,19). Vi oppfordrer deg til å stole på Gud og la ham lede deg og din ektefelle hver dag i deres liv sammen.

For sterkere og sunnere ekteskap,

Willie og Elaine Oliver

**FAMILIEAVDELINGEN
SYVENDEDAGS ADVENTISTKIRKENS GENERALKONFERANSE**

Innhold

★ Samtale om styrker og vekstområder	5
Kommunikasjon	
Selvhevdelse og aktiv lytting	6
★ Lage en ønskeliste og bruk selvhevdelse og aktiv lytting	7
Daglig dialog og daglige komplimenter	8
Din Personlige stressprofil	
★ Finn de viktigste utfordringene	10
Balanse i prioriteringene	11
Bryllupsstress	12
Konfliktløsning	
★ Konfliktløsningens ti trinn	15
Timeoutens kunst	16
Å gi og få tilgivelse	17
Pengebruk	
Pengenes utfordring	20
Pengenes betydning	21
Prioritering: Sett pengene der hjertet er	22
Betydningen av finansielle mål	24
Budsjettark	25
Fritidsaktiviteter	
Datingøvelse	28
Sex og intimitet	
Uttrykk for intimitet	31
Rollemønstre i forholdet	
Fordele roller	34
Tro og åndelighet	
Den åndelige reisen	37
Forventninger til ekteskapet	
Å håndtere forvenningene	40
Foreldre og barn	
Parsamtale om barn	43
Et ukentlig familieråd	43
Stefamilien: Realistiske forventninger	44
★ Par- og familiekart	
Kartlegging av forholdet	47
Par- og familiekart	48
Øvelser i nærhet	49
Øvelser i fleksibilitet	50
★ Personligheten	
Utforsk personligheten din	52
Mål	
Å nå målene ... sammen	55

★ Samtale om styrker og vekstområder

*Men Åndens frukt er
kjærlighet, glede, fred,
overbærenhet, vennlighet,
godhet, trofasthet, ydmykhet
og selvbeherskelse.
GALATERNE 5,22-23*

Sjekk hva du er mest enig eller uenig med partneren din om.

- **Velg tre sterke sider** (mest enighet og positive sider ved forholdet)
- **Velg tre vekstområder** (mest uenighet og områder dere vil forbedre)

	STERKE SIDER	VEKSTOMRÅDER
1. KOMMUNIKASJON Vi snakker om følelser og forstår hverandre.		
2. KONFLIKTLØSNING Vi kan snakke om våre uoverensstemmelser og løse problemene.		
3. PARTNERS STIL OG VANER Vi forstår hverandres personlighet og vaner.		
4. PENGEBRUK Vi er enige om budsjett og økonomiske forhold.		
5. FRITIDSAKTIVITETER Vi har en god balanse mellom aktiviteter sammen og hver for oss.		
6. SEKSUALITET OG FØLELSER Vi snakker greit om seksuelle spørsmål og følelser.		
7. FAMILIE OG VENNER Vi har det fint med forholdet til slekt og venner.		
8. ROLLER I FORHOLDET Vi er enige om hvordan vi skal fordele beslutninger og ansvar.		
9. FORELDRE OG BARN Vi er enige i saker om det å ha og oppdra barn.		
10. TROSLIVET Vi har rimelig like religiøse verdier og oppfatninger.		

PARSAMTALE

- Bytt på å si hva hver av dere oppfatter som forholdets sterke sider. Fortell om én sterk side om gangen til hver har snakket om tre.
- Bruk samme fremgangsmåte når dere nevner vekstområder og snakker om dem.
- Ta opp disse tre spørsmålene:
 - Ble du overrasket over noen av partnerens svar?
 - På hvilke områder var du stort sett enig med partneren din?
 - På hvilke områder var du stort sett uenig med partneren din?



Kommunikasjon

*Dette må dere vite, mine kjære søsken:
Enhver skal være rask til å høre,
men sen til å tale og sen til å bli sint.
JAKOB 1,19*

Selvhevdelse

Selvhevdelse er evnen til å gi uttrykk for følelsene dine og be om det du ønsker i forholdet.

Evnen til å si fra er en verdifull kommunikasjonsevne. I par som har det godt, kan som regel begge to si fra. I stedet for å gå ut fra at partneren kan lese tankene deres, sier de hva de føler, og ber klart og tydelig om det de ønsker seg.

Slike aktive personer tar ansvar for det de sier, ved å bruke «jeg-utsagn». De unngår utsagn som begynner med «du». Når de kommer med konstruktive forespørsler, er de positive og viser respekt for den andre. De er høflige og sier «vær så snill» og «tak».



Eksempler på utsagn der man sier fra

- Jeg føler meg ute av balanse. Jeg stortrives sammen med deg, men jeg vil også være sammen med vennene mine. Jeg vil gjerne at vi skal finne tid til å snakke om det.
- Jeg har lyst på skiferie til vinteren, men jeg vet at du trives best på stranden. Jeg er usikker når det gjelder hva vi bør velge.

Aktiv lytting

Aktiv lytting er evnen til å la partneren din vite at du forstår ham/henne, ved å gjenta budskapet hans/hennes. God kommunikasjon forutsetter at du virkelig lytter når den andre snakker. Aktiv lytting innebærer å lytte oppmerksomt uten å avbryte og deretter gjenta det du hørte. Bekreft innholdet OG talerens følelser. Den aktive lytteprosessen gjør at avsenderen vet om budskapet ble tydelig forstått eller ikke når lytteren gjentar det han/hun hørte.



Eksempler på aktiv lytting

- Jeg hørte deg si at du føler deg «ute av balanse», at du trives når vi er sammen, men at du også trenger mer tid til å være sammen med vennene dine. Du ønsker å få satt av tid til å snakke om dette.
- Hvis jeg har forstått det du sa, er du bekymret fordi du vil stå på ski neste vinter. Men du tror jeg heller vil til stranden. Stemmer det?

Når begge vet hva den andre føler og ønsker (sier aktivt fra), og begge vet at de har blitt hørt og forstått (aktiv lytting), styrker det fortroligheten. Disse to kommunikasjonsferdighetene kan føre dere nærmere hverandre.

*Måtte mine ord og hjertets tanker
være til glede for deg, Herre,
min gjenløser og min klippe!*
SALME 19,15

★ Lag en ønskeliste

I denne øvelsen skal dere hver for dere lage en ønskeliste over ting dere vil ha mer eller mindre av i forholdet. Deretter bytter dere på å lese fra ønskelistene for hverandre.

Selvhevdelse er evnen til å gi uttrykk for følelsene dine og be om det du ønsker i forholdet.

Aktiv lytting er evnen til å la partneren din vite at du forstår ham/henne, ved å gjenta budskapet hans/hennes.

Når du deler ønskelisten med partneren din, viser du at du kan si fra. Når partneren din får tilbakemelding om ønskelisten sin, viser du evne til å lytte aktivt.

→ **Lag en ønskeliste med tre ting du gjerne vil ha mer eller mindre av i forholdet.**

1. _____
2. _____
3. _____

Del ønskelisten

Bytt på å dele ønskelistene med hverandre, og husk:

→ **Talerens jobb:**

- Snakke for deg selv («jeg-utsagn», f.eks. «Jeg skulle ønske ...»).
- Beskriv hvordan det ville føles hvis du fikk ønsket ditt oppfylt.

→ **Lytterens jobb:**

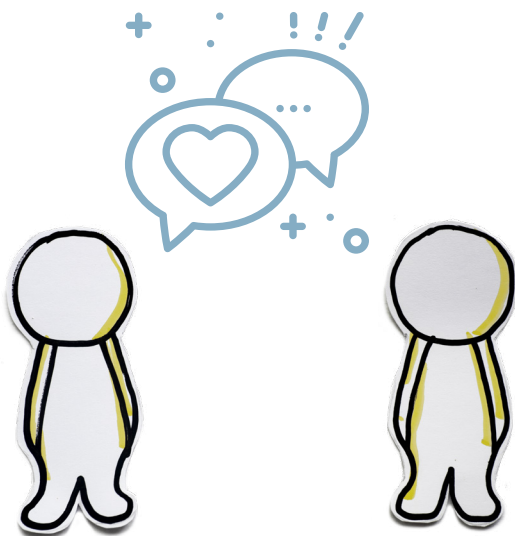
- Gjenta/sammenfatt det du har hørt.
- Beskriv ønsket OG hvordan partneren din ville ta det hvis ønsket gikk i oppfyllelse.

PARSAMTALE

Snakk sammen om spørsmålene nedenfor etter øvelsen med ønskelisten:

- Hvor flinke var dere til å si fra?
- Hvordan gjorde dere effektiv bruk av aktive lytteferdigheter?





*Tankeløs tale stikker som sverd,
men vismenn har legedom på tungen.*
ORDSP 12,18

Daglig dialog og daglige komplimenter

Daglig dialog er et bevisst forsøk på å snakke om forholdet i stedet for å snakke om aktivitetene deres den dagen. I dialogen bør dere ha fokus på følelsene for hverandre og livet sammen. Sett av fem minutter om dagen til å snakke om:

- Hva likte dere best ved forholdet i dag?
- Hva i forholdet var lite tilfredsstillende i dag?
- Hvordan kan dere være til hjelp for hverandre?

Daglige komplimenter hjelper dere å fokusere på de gode tingene dere liker ved hverandre. Gi partneren din minst ett ekte kompliment hver dag. De kan være generelle («du er morsom å være sammen med») eller konkrete («Jeg satte pris på at du kom til tiden til konserten»).

KOMMUNIKASJONSFERDIGHETER FOR ØKT INTIMITET



1. **La partneren få din fulle oppmerksomhet når dere snakker.** Slå av telefonen, slå av fjernsynet, få øyekontakt.
2. **Fokuser på de gode egenskapene hos hverandre og ros hverandre ofte.**
3. **Si fra.** Del dine tanker, følelser og behov. En god måte å si fra uten å kritisere er å bruke «jeg-utsagn» i stedet for «du-utsagn» (f.eks. «Jeg blir urolig når du ikke sier fra om at du er sent ute» i stedet for «Du kommer alltid for sent»).
4. **Unngå kritikk.**
5. **Hvis du må kritisere, så vei opp med minst én positiv kommentar.** (F.eks. «Jeg setter pris på at du tar ut søpla hver uke. Tror du at du for fremtiden også kan huske å trille søppeldunken tilbake igjen?»)
6. **Lytt for å forstå, ikke for å dømme.**
7. **Lytt aktivt.** Sammenfatt det partneren sa, før du kommer med egne reaksjoner eller følelser.
8. **Legg ikke skylden på hverandre, og arbeid sammen mot en løsning.**
9. **Bruk metoden med De ti trinn.** Når det gjelder problemer som dukker opp om og om igjen, så bruk Konfliktløsningens ti trinn (se side 15).
10. **Få veiledning.** Klarer dere ikke å løse utfordringene, så søk rådgivning før de blir alvorlige.



Hva Bibelen sier om kommunikasjon

*Hver bok i Skriften er innblåst av Gud
og nyttig til opplæring ... så det mennesket
som tilhører Gud, kan være fullt
utrustet til all god gjerning.
2 TIM 3,16-17*

SALME 19,15

Måtte mine ord og hjertets tanker være til glede for deg, Herre, min gjenløser og min klippe!

ORDSPRÅKENE 17,27

Klok er den som sparer på ord, den forstandige holder hodet kaldt.

ORDSPRÅKENE 12,18

Tankeløs tale stikker som sverd, men vismenn har legedom på tungen.

MATTEUS 7,3

Eller hvordan kan du si til din bror: «La meg ta flisen ut av øyet ditt», når det er en bjelke i ditt eget øye?

ORDSPRÅKENE 20,19

Den som baktaler, røper hemmeligheter; hold deg borte fra den som er løsmunnet!

JAKOB 1,19

Dette må dere vite, mine kjære søsken: Enhver skal være rask til å høre, men sen til å tale og sen til å bli sint.

ORDSPRÅKENE 18,13

Den som svarer før han hører, er dum og høster skam.

Sitater om kommunikasjon *fra Ellen G. White*



*Så la oss tale ord som kan bygge opp. Husk at du er verdifull for Gud.
La ingen billig, tåpelig prat eller feil prinsipper få forme din kristne erfaring.*

(Fundamentals of Christian Education, side 458)



*Frem vennlige tanker og hellig hengivenhet. Dyrk vanen med å snakke godt om dine trossøsken.
La ikke stolthet eller selvrettferdighet hindre en full og åpen bekjennelse av dine feil.*

(Pastoral Ministry, side 268)



Handlinger taler høyere enn den mest høyrøstede bekjennelse av gudfryktighet.

(Det kristne hjem, side 25)



*Tenk så sterke vi ville bli hvis våre ord var slik at vi ikke ville skamme oss over å se at de var nedskrevet på
dommens dag. For de vil fremstå ganske annerledes på Guds dag enn det vi oppfatter dem når vi sier dem.*

(Messages to Young People, side 328)

MATTEUS 11,28

*Om kropp og hjerte forgår, er Gud
for evig mitt hjertes klippe og min del.
SALME 73,26*

Balanse i prioriteringene

Skriv først hvor mye tid du «Nå» bruker på hvert av disse områdene. Bestem deretter hvor lang tid du ideelt sett ville ha brukt: «Ditt mål». Bestem så hvordan du kan nå målet ditt.

	NÅ (TIMER/UKER)	MÅL	HVORDAN VIL DU NÆRME DEG MÅLET?
ARBEID			
Tid på jobb/skole			
Jobben med hjem			
Pendling			
PERSONLIG			
Trening			
Fjernsyn			
Data/videospill			
Hobby/rekreasjon			
Lesing			
Venner			
Religiøse aktiviteter			
Frivillig arbeid			
Søvn (timer per natt)			
EKTESKAP (PAR)			
Hjemme sammen			
Aktiviteter/stevnemøter			
Samtaler (minutter per dag)			
HJEM			
Rengjøring			
Matlaging			
Innkjøp			
Ærender			
Plen/hage			
Vedlikehold av bolig			
FAMILIE (HVIS BARN I HJEMMET)			
Antall måltider sammen			
Familieaktiviteter			
Transport av barn			
Leksehjelp			
Sammen hjemme			

PARSAMTALE

- Hvilke områder føler hver av dere er i ubalanse?
- Hvilke skritt må dere ta for å kunne realisere målet?



*Vi er også stolte over lidelsene.
For vi vet at lidelsen gir utholdenhet.
ROMERNE 5,3*

Bryllupsstress

Uoverensstemmelser og uenighet er like uunngåelige når man planlegger et bryllup, som i selve ekteskapet. Dette er en god tid til å lære å håndtere slikt. Her er noen strategier dere kan dra nytte av:

- 1. Se hvordan den store sammenhengen påvirker hver beslutning.** Noen avgjørelser vil bli tatt etter hvert som dere drøfter andre ønsker. For eksempel bør gjestelisten lages tidlig fordi den blant annet legger rammer for valg av sted og kostnader. Hvis en av dere vil ha bryllup på en tropestrand og den andre et bryllup i hjembyen, kan dere drøfte alternativene i lys av andre ting, for eksempel det at dere begge vil ha med skrøpelige besteforeldre i bryllupet. Den store sammenhengen kan gjøre det lettere å bli enige.
- 2. Spør hvem av dere det betyr mest for.** Du kan velge å justere preferansene dine hvis partneren har sterke følelser om en sak. Kanskje vil du helst ha et intimt lite bryllup, mens partneren elsker familiens tradisjon med store bryllup. Prøv å finne et antall gjester som ligger nærmest den det betyr mest for.
- 3. Med jevne mellomrom: vurder stresset med bryllupsplanene og følelsen av å mestre det.** Hvis partneren din ikke har fulgt opp en av sine oppgaver, eller hvis du føler du kan klare en bestemt oppgave bedre, så tilby deg høflig å hjelpe eller ta over (f.eks. «Jeg er interessert i fotografering og har ikke så mye å gjøre neste uke. Er det greit hvis jeg prøver å finne fotograf?»). Kunsten er å bli enige om et ansvarsskifte i stedet for å si: «Siden du ikke vil gjøre det, gjør jeg det!» Den som fritas for ett ansvar, bør da tilby seg å hjelpe til med andre oppgaver.
- 4. Lær av hverandre i stedet for å gå ut fra at den andre «ser det».** Noen ganger er et problem usynlig for en av dere, mens det er helt opplagt for den andre. Begge kan gjøre den andre klokere på familien sin og dens tradisjoner.
- 5. Tenk etter om det ligger dypere utfordringer bak konflikten.** Hvis dere gjør så godt dere kan for å håndtere ulikhetene og likevel står langt fra hverandre: Se etter bakenforliggende problemer. Noen ganger handler det for eksempel ikke om størrelsen på bryllupet, men om misunnelse eller konkurranse fordi en av dere har større familie eller vennekrets. Iblant er ikke problemet mellom dere to, men mellom en av dere og dennes familiemedlemmer.



*Et særlig viktig verktøy
i enhver vanskelig samtale
er «jeg-utsagn».*

Standardverktøyene for effektiv kommunikasjon som brukes i PREPARE/ENRICH, er spesielt viktige når situasjonen er anspent mellom dere. Eksempler er å si fra ved å bruke «jeg-utsagn» i stedet for å angripe den andre, lytte for å forstå før du foreslår løsninger, og velge best mulig tid og sted til å ta opp vanskelige ting. Hverdagens kommunikasjonsmønstre kan være vel og bra til hverdags, men når dere forhandler om et bryllup, er det viktig å gjøre ditt beste!

*Hver bok i Skriften er innblåst av Gud
og nyttig til opplæring ... så det mennesket
som tilhører Gud, kan være fullt
utrustet til all god gjerning.
2 TIM 3,16-17*



Hva Bibelen sier om personlig stress

FILIPPERNE 4,6-7

Vær ikke bekymret for noe! Men legg alt dere har på hjertet, fram for Gud. Be og kall på ham med takk. Og Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og tanker i Kristus Jesus.

MATTEUS 6,28-30

Og hvorfor er dere bekymret for klærne? Se på liljene på marken, hvordan de vokser! De strever ikke og spinner ikke, men jeg sier dere: Selv ikke Salomo i all sin prakt var kledd som en av dem. Når Gud kler gresset på marken så fint, det som gror i dag og kastes i ovnen i morgen, hvor mye mer skal han ikke da kle dere – dere lite troende!

1. PETER 5,7

Kast all deres bekymring på ham, for han har omsorg for dere.

LUKAS 12,22-23

Han sa til disiplene: «Derfor sier jeg dere: Vær ikke bekymret for livet, hva dere skal spise, eller for kroppen, hva dere skal kle dere med. Livet er mer enn maten og kroppen mer enn klærne.»

2. MOSEBOK 33,14

Han svarte: «Mitt ansikt skal gå med, og jeg vil la deg få ro.»

HEBREERNE 13,5.

La ikke kjærlighet til penger styre livet, men nøy dere med det dere har. For Gud har sagt: Jeg svikter deg ikke og forlater deg ikke.

JOSVA 1,9

Jeg har jo sagt deg: Vær modig og sterk! La deg ikke skremme, og mist ikke motet! For Herren din Gud er med deg overalt hvor du går.

SALMENE 29,11

Herren gir sitt folk kraft, Herren velsigner sitt folk med fred.

ROMERNE 5,3-5

Ja, ikke bare det, vi er også stolte over lidelsene. For vi vet at lidelsen gir utholdenhet, utholdenheten et prøvet sinn, og det prøvede sinn håp. Og håpet skuffer ikke, for Guds kjærlighet er utøst i våre hjerter ved Den hellige ånd som han har gitt oss.

MATTEUS 11,28-29

Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile. Ta mitt åk på dere og lær av meg, for jeg er mild og ydmyk av hjertet, så skal dere finne hvile for deres sjel.

Sitater om personlig stress

fra Ellen G. White



*Bare legg deg i Guds hånd uten angst eller frykt. Gud lønner dem som søker ham flittig.
Et rettferdig menneskes bønn er virksom og utretter mye.*

(Daughters of God, side 234)



*Hvis vi har blikket festet på Jesus, vil vi se en medlidende frelser, og vi vil motta lys
fra hans ansikt. Overalt hvor hans Ånd rår, der bor freden. Der vil det også være glede,
for der rår det en stille og hellig tillit til Gud.*

(Messages to Young People, side 404)



*Den kjærligheten som Kristus sprer gjennom hele ens vesen, er en dyptgripende kraft ...
Den setter sjelen fri fra skyldfølelse og sorg, angst og bekymringer som dreper livskraften.
Med den følger en avklaret ro. Den gir sjelen den glede som ingenting jordisk kan
ødelegge – gleden i Den hellige ånd – en helsebringende, livgivende glede.*

(Counsels for the Church, side 216)

*Så dere bærer over med hverandre og tilgir hverandre
hvis den ene har noe å bebreide den andre. Som Herren
har tilgitt dere, skal dere tilgi hverandre.*

KOLOSSERNE 3,13

Konfliktløsning

★ Konfliktløsningens ti trinn

Alle par har små og store uenigheter. Studier viser at mengden av uenighet har mindre å bety for ekteskapelig lykke enn hvordan de håndteres. Lykkelige par skyr ikke konflikter, de løser dem mens de bevarer respekten for hverandre, og styrker dermed forholdet. Denne titrinnsmodellen er en enkel, men effektiv måte å løse konflikter på, samtidig som vi unngår de vanlige, destruktive mønstrene. Bruk modellen med både en aktuell utfordring i forholdet og utfordringer som dukker opp senere.

1. Sett av tid og sted til samtaler.

2. Definer problemet. Vær konkret. _____

3. List opp hvordan hver av dere bidrar til problemet.

Partner 1: _____

Partner 2: _____

4. List opp tidligere mislykkede forsøk på å løse problemet.

1) _____ 3) _____

2) _____ 4) _____

5. Idémyldre ti mulige løsninger på problemet. Ikke avis eller kritiser noen av forslagene her og nå.

1) _____ 6) _____

2) _____ 7) _____

3) _____ 8) _____

4) _____ 9) _____

5) _____ 10) _____

6. Drøft og evaluer hver av disse mulige løsningene. Vær så objektiv som mulig.

Snakk om hvor nyttig og relevant hvert løsningsforslag føles.

7. Bli enige om en løsning dere vil prøve: _____

8. Bli enige om hvordan hver av dere vil arbeide mot denne løsningen. Vær så spesifikk som mulig.

Partner 1: _____

Partner 2: _____

9. Avtal et nytt møte der dere vil drøfte fremgangen.

Sted: _____ Dato: _____ Tid: _____

10. Belønn hverandre for fremgang. Hvis du merker at partneren din bidrar positivt til løsningen, så ros innsatsen.

*Derfor må dere oppmuntre og oppbygge
hverandre, som dere også gjør.*

1. TESSALONIKER 5,11

Timeoutens kunst

Noen konflikter blir opphetet når sinnet og frustrasjonen vokser. I stedet for bare å si fra begynner partnere å anklage, kritisere eller skrike. I stedet for å lytte aktivt, avbryter, bagatelliserer og ignorerer de hverandre. Kroppens «kamp eller flukt-reaksjon» utløses når partnere går i forsvarsstilling uten å bry seg noe særlig om den andre. Med denne opptrappingen kan vi komme til å si eller gjøre ting vi senere angrer. Dessuten blir det nesten umulig å føre en produktiv samtale og finne en løsning begge kan være enige om. Her er det at en «timeout» kan være nyttig. En timeout gir paret en mulighet til å roe seg ned, oppdage sine følelser og behov og atter begynne å tenke produktivt om hvordan de skal nærme seg de problemene de står overfor.

- 1. Se behovet for en timeout.** Knyttede never? Rød i kinnene? Tungpustet? Renner tårene? Lyst til å skrike eller kaste noe? Frykter du partnerens intensitet? Føler du deg følelsesmessig utestengt? Lær å gjenkjenne tegnene på at tingene har blitt for intense til at du kan ha en produktiv samtale med partneren din.
 - Hvilke fysiske og emosjonelle reaksjoner tyder på at du trenger en timeout?
- 2. Be om timeout.** Be om en timeout ved å si noe sånt som «Jeg er bare for sint til å snakke akkurat nå, jeg har bruk for en timeout. La meg få en time til å roe meg ned og samle tankene.»
 - Husk å be om timeouten for din del. Det er sjelden nyttig å fortelle den andre:
«Du trenger en timeout!»
 - Foreslå et tidspunkt når du tror du er klar til å fortsette.
- 3. Slapp av og ro deg ned.** Ta noen dype åndedrag. Ta en joggetur eller en gå en tur. Ta et bad. Skriv i journalen din. Les, be eller se på TV en stund. Gjør noe som hjelper deg å slappe av og komme deg etter de intense følelsene.
 - Hvilke metoder kan du bruke for å roe deg ned?
- 4. Husk det som er viktig.**
 - Prøv å sette fingeren på hva du tenkte og følte som ble så vanskelig å snakke om.
 - Tenk på «jeg-meldinger» du kan bruke for å fortelle partneren din hva du tenkte eller følte, og hva du har bruk for fra den andre.
 - Prøv å bruke litt tid i stillhet til å tenke på partnerens synspunkt og følelser.
 - Husk at dere to er et team, og den eneste måten forholdet kan «vinne» på, er hvis dere jobber mot en løsning som begge kan ha det fint med.
- 5. Gjenoppta samtalen.** Anvend ferdighetene med å si fra, aktiv lytting og/eller konfliktløsningens ti trinn. Disse strukturerte ferdighetene kan hjelpe dere å dempe intensiteten når dere prøver å løse en konflikt. Hold løftet om å vende tilbake til saken når du er klar til å ha en mer produktiv samtale.

For dersom dere tilgir menneskene de misgjerningene de har gjort, skal også deres himmelske Far tilgi dere. Men dersom dere ikke tilgir menneskene, skal heller ikke deres Far tilgi de misgjerningene dere har gjort.
 MATTEUS 6,14-15

Å gi og få tilgivelse

Alle par opplever før eller siden konflikter, såre følelser og skuffelser. Iblant er krenkelsen noe så lite som det å glemme en date eller et ærend. For noen par kan krenkelsen være et stort svik som utroskap, avhengighet eller overgrep. Uansett kan det at man tar tid til å be om og gi tilgivelse, bidra sterkt til å helbrede og gjenopprette forholdet.

Tilgivelse er det at vi beslutter eller velger å gi avkall på retten til hevn, gjengjeldelse og negative tanker mot en som har krenket oss, for å kunne leve uten sinne og bitterhet. Denne prosessen fremmer legedom og gjenoppretting av en indre fred, og den kan gjøre forsoning mulig i forholdet.

Det er også viktig å ha klart for seg hva tilgivelse ikke er. Tilgivelse er ikke å glemme, tolerere eller la urett leve videre. Siden det iblant er farlig eller umulig, fører tilgivelse ikke alltid til forsoning. Tilgivelse går ikke alltid fort. Det er en prosess som kan ta tid å modnes. Ikke legg press på partneren din hvis han/hun trenger dager, uker, eller enda lenger på å jobbe seg gjennom prosessen med å tilgi.

Seks trinn for å be om tilgivelse

1. Innrøm at det du gjorde var galt eller sårende.
2. Prøv å forstå/empatisere med den smerten du har forårsaket.
3. Ta ansvar for dine handlinger og gi om nødvendig erstatning.
4. Forsikre partneren din om at du ikke vil gjøre det igjen.
5. Si du er lei deg, og be om tilgivelse.
6. Tilgi deg selv.

Seks trinn for å gi tilgivelse

1. Vedstå deg smerten og sinnet. Tillat deg selv å føle at du ikke ble respektert.
2. Vær konkret om dine forventninger og grenser for fremtiden.
3. Gi avkall på retten til å «ta igjen», men insister på at du skal behandles bedre for fremtiden.
4. Gi avkall på anklager, nag og motvilje mot partneren din.
5. Gi uttrykk for din tilgivelse overfor partneren din.
6. Arbeid for forsoning (når det er trygt).

Hver bok i Skriften er innblåst av Gud og nyttig til opplæring ... så det mennesket som tilhører Gud, kan være fullt utrustet til all god gjerning.

2 TIM 3,16-17



Hva Bibelen sier om konflikt

KOLOSSERNE 3,19

Dere menn, elsk konene deres og vær ikke harde mot dem.

EFESERNE 4,26

Blir dere sinte, så synd ikke, og la ikke solen gå ned over deres vrede.

ORDSPRÅKENE 14,29

Den som er sen til vrede, har stor innsikt, den bråsinde viser hvor dum han er.

FORKYNNEREN 7,8-9

Enden på noe er bedre enn begynnelsen, tålmod er bedre enn hovmod.

Vær ikke for snar til å bli sint, for sinne bor i dårenes bryst.

ROMERNE 12,19

Ta ikke hevn, mine kjære, men overlat vreden til Gud. For det står skrevet:

Hevnen hører meg til, jeg skal gjengjelde, sier Herren.

1. TESSALONIKER 5,11

Derfor må dere oppmuntre og oppbygge hverandre, som dere også gjør.

ROMERNE 12,17

Gjengjeld ikke ondt med ondt, ha tanke for det som er godt for alle mennesker.

2. TIMOTEUS 1,7

For Gud ga oss ikke en ånd som gjør motløs; vi fikk Ånden som gir kraft, kjærlighet og visdom.

ORDSPRÅKENE 17,9

Den som dekker over et feiltrinn, legger vinn på vennskap, den som bringer det videre, skiller venn fra venn.

GALATERNE 5,22-23

Men Åndens frukt er kjærlighet, glede, fred, overbærenhet, vennlighet, godhet, trofasthet, ydmykhet og selvbeherskelse. Slike ting rammes ikke av loven!

KOLOSSERNE 3,13

Så dere bærer over med hverandre og tilgir hverandre hvis den ene har noe å bebreide den andre.

Som Herren har tilgitt dere, skal dere tilgi hverandre.



Sitater om konflikt

fra Ellen G. White



Når du omgås andre, så sett deg i deres sted. Sett deg inn i deres følelser, deres vanskeligheter, skuffelser, gleder og sorger. Identifiser deg selv med dem, og gjør så mot dem slik du ville ønske at de ville gjøre mot deg hvis dere skulle bytte plass. Dette er ærlighetens sanne regel.

(Messages to Young People, side 420)



Det er virkelig edelt å tilgi og ikke gjengjelde en feil; men det er smålig og feigt å hevne en skade. Jeg bønnfaller deg om å heve deg over alt slikt som å hengi deg til konflikter eller snakke respektløst eller hånlig om dem som irriterer deg og ikke har nok selvrespekt til å oppføre seg ordentlig.

(An Appeal to the Youth, side 65)



Med mindre du viser saktmodighet, vennlighet og høflighet i hjemmet, vil din religion være forgjeves. Hvis det var mer ekte religion i hjemmet, ville det ha vært mer kraft i kirken.

(Messages to Young People, side 327)



Dere vil være glade begge to hvis dere prøver å glede hverandre. Hold sjelens vinduer lukket mot jorden og åpne mot himmelen.

(The Adventist Home, side 96)



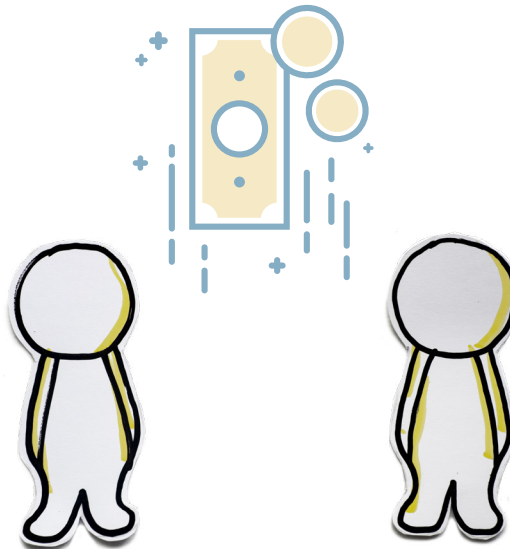
La hjertet bli mykt under Guds Ånds guddommelige innflytelse. Du bør ikke snakke så mye om deg selv, for ingen blir styrket av det. Du bør ikke gjøre deg selv til midtpunktet og forestille deg at du hele tiden må være opptatt av deg selv og få andre til å ta seg av deg.

(Testimonies for the Church, bind 2, side 320)

Ja, guds frykt med nøysomhet er en stor vinning. For tomhendte kom vi inn i verden og tomhendte må vi forlate den.

1. TIMOTEUS 6,6-7

Pengebruk



Pengenes utfordring

Foreningen av to personer er en foreningen av to ulike oppfatninger om penger. Vårt forholdt til penger begynner å ta form allerede i ung alder. Penger fungerer som bilde på mye annet i livet og står for slikt som trygghet, omsorg, muligheter, tillit og forholdet mellom avhengighet og selvstendighet. Da er det ikke rart at penger blir en stor kilde til konflikt og en utfordring på flere plan i ekteskapet.

→ Øvelsen «Pengenes betydning»

I denne øvelsen skal du evaluere og deretter snakke om din holdning til penger. Fordelen med å forstå din partners forhold til penger er at dere da kan utnytte og balansere hverandres sterke sider.

→ Øvelsen «Prioriteringer»

Når vi ser hvordan vi bruker og fordeler pengene våre, oppdager vi hvordan vi prioriterer. Dine forbruksvaner avspeiler kanskje ikke den måten du helst vil prioritere på. Realiteten er at prioriteringer og pengeforbruk kan forandre seg. Bruk øvelsen *Prioriteringer* til å oppdage, snakke om og begynne å legge pengene dine der du har hjertet ditt.

→ Øvelsen «Finansielle mål»

Ofte er målene en forlengelse av holdningen til penger og bør ses sammen. Den som er opptatt av sikkerhet, er mer tilbøyelige til å ha økonomiske mål med fokus på sparing enn den som er opptatt av å hygge seg. Lag, snakk om og del finansielle mål i øvelsen *Finansielle mål*.

→ Øvelsen «Lag et budsjett»

Budsjettering er prosessen med å fordele kostnader over tid. Budsjettering gir dere kontroll over forbruket – en prosess som kan være veldig nyttig i en kultur der vi hele tiden lokkes til å bruke penger. En god måte å lage et budsjett på er å følge med på alt dere bruker penger på i 1–3 måneder, og deretter utarbeide et gjennomsnitt for hver kategori. Fyll ut arbeidsarket *Budsjett* som et budsjett dere kan bruke, og pass på å sette av et månedlig beløp til sparing.

*Så skal min Gud, som er så rik på herlighet
i Kristus Jesus, gi dere alt dere trenger.*

FILIPPERNE 4,19

Pengenes betydning

Bruk skalaen 1–5 om hvert av utsagnene nedenfor.

1 = HELT UENIG 2 = UENIG 3 = USIKKER 4 = ENIG 5 = HELT ENIG

- _____ 1. Jeg ser opp til folk som har gjort det veldig godt økonomisk.
- _____ 2. Når jeg skal foreta et større kjøp, tenker jeg på hva andre vil synes om valget mitt.
- _____ 3. Det gir folk et godt inntrykk av meg at jeg har ting av høy kvalitet.
- _____ 4. Det er viktig for meg å opprettholde en livsstil på linje med eller bedre enn min omgangskrets.
- _____ 5. Det er veldig viktig for meg å ha litt oppsparte midler.
- _____ 6. Jeg vil heller ha mer penger i banken enn et nytt kjøp.
- _____ 7. Jeg foretrekker trygge investeringer med moderat avkastning fremfor risikable investeringer med potensielt høy avkastning.
- _____ 8. Jeg føler meg tryggere når jeg vet at vi har nok til å betale regningene.
- _____ 9. Jeg er veldig glad i å shoppe og kjøpe nye ting.
- _____ 10. Folk som har mer penger, har mer moro.
- _____ 11. Jeg stortrives med å bruke penger på meg selv og på andre.
- _____ 12. Penger kan ikke kjøpe lykken, men jeg skal love for at det hjelper.
- _____ 13. Den som kontrollerer lommeboken, er den som bestemmer.
- _____ 14. Det ville føles ubekvemt å sette alle pengene mine på en felles konto.
- _____ 15. En av de store fordelene med penger er muligheten til å påvirke andre.
- _____ 16. Jeg synes hver av oss bør ha kontroll med de pengene vi tjener.

Poengberegning og tolkning

Etter quizen legger du sammen svarene dine på de fire spørsmålene i hver kategori og noterer poengsummen nedenfor. Poengene i hver kategori kan variere fra 4 til 20, der en høy poengsum indikerer mer samsvar med denne tilnærmingen. Man kan ha høy eller lav score i mer enn én kategori. I boksen nedenfor finner du generelle retningslinjer for tolkning av poengsummene.

KATEGORI	NR.	POENGSUM	TOLKNING AV SUMMEN
Penger som status	1–4		
Penger som sikkerhet	5–8		
Penger som glede	9–12		
Penger som kontroll	13–16		

SUM	TOLKNING
17–20	Meget høy
13–16	Høy
9–12	Moderat
4–8	Lav

PARSAMTALE

- På hvilke måter verdsetter dere penger likt?
- På hvilke måter verdsetter dere penger forskjellig?



*Dere kan ikke tjene både
Gud og Mammon.
MATTEUS 6,24b*

Prioritering: Sett pengene der hjertet er

Det vi bruker penger på, bør gjenspeile våre prioriteringer. Finn og snakk om prioriteringene deres som et par, og om forbruks- og sparevanene bidrar til mer glede i livet.

Bytt på å vise hvor prioriteringene deres ligger i hver av kategoriene nedenfor.
Bruk ○ og △ for å skille mellom svarene deres.

BOLIG	1 Leie en hybel	2	3 Eie treroms	4	5 Eie femroms med garasje til tre biler
DAGLIGVARER	1 Hurtigpasta	2	3 Spagetti og kjøttboller	4	5 Alt økologisk, hele tiden
TRANSPORT	1 Sykle eller gå	2	3 Én bil	4	5 Minst to nye biler
REISE	1 Camping	2	3 Ordinært hotell	4	5 Femstjerners suite
KREDITTKORT	1 Betaler minste-beløpet	2	3 Sporadisk gjeld	4	5 Aldri gjeld
TRENING	1 Manualer i kjelleren	2	3 SATS-medlemskap	4	5 Personlig trener
SPISE UTE	1 Bare ved spesielle anledninger	2	3 1–2 ganger i uken	4	5 Spiser sjelden hjemme

*Gi Herren ære med det du eier,
med førstegrøden av hele din avling.*
ORDSPRÅKENE 3,9

PARSAMTALE



- Se på hver av kategoriene i øvelsen *Prioriteringer* på forrige side og hvordan dere svarte.
 - Hvor er dere enige?
Se på prioriteringene der dere begge svarte 4 eller 5, og snakk om hvorfor dette er viktig for dere.
 - Hvor er dere ikke enige?
Snakk om hvorfor dere føler som dere gjør om kategoriene der dere ikke har samme svar. Praktiser aktiv lytting og gjenta hverandres svar.
- Står pengevanene i stil med prioriteringene?
 - Når dere ser på disse kategoriene, så finn ut hvor dere er enige om prioriteringene.
 - Er forbruksvanene deres her og nå representative for denne prioriteringen?
 - Setter dere penger i høyprioriterte kategorier og mindre eller ingen penger i lavprioriterte kategorier?
Eksempel: Trening og en sunn livsstil er veldig viktig for oss begge, så det å betale for bruk av et treningssenter er en viktig utgift som vi vil ha med på månedsbudsjettet.
 - Hvor er det ikke samsvar mellom forbruksvaner og prioriteringer?
Eksempel: Vi er enige om at vi ikke vil ha gjeld på kredittkortene, men vi har ikke prioritert å betale ned gjelden.
- Sett pengene der hjertet er.
 - Finn frem til én ting dere som et par vil prøve å gjøre annerledes ut fra på denne aktiviteten.
 - Hvordan vil dere gripe det an med denne ene tingen?

Gå til www.loveandmoney.com, opprett en gratis profil og få tilgang til Family Bill Tracker og andre hjelpemidler under «My Products - Better Halves».



*For der skatten din er,
vil også hjertet ditt være.
MATTEUS 6,21*

Betydningen av finansielle mål

Par krangler mer om økonomi enn om noe annet tema. Uansett hvor mye eller lite penger et par har, finner de fleste par det vanskelig å bestemme seg for hva de skal kjøpe, og hvordan de skal bruke pengene.

Vanligvis fokuserer de fleste par bare på kortsiktige økonomiske mål som: «I dag vil jeg betale ned tusen kroner på kredittkortgjelden.» Men kortsiktige mål bør også ta hensyn til slike langsiktige mål som: «Vi ønsker å spare nok til å betale egenandelen på et hus.»

En måte å redusere antallet konflikter om økonomien på er at du og partneren din drøfter og bestemmer dere for kortsiktige og langsiktige økonomiske mål. Det å sette felles mål kan gi et par økt følelse av teamarbeid og samarbeid på det komplekse økonomiske området.

Identifiser og bestem dere for økonomiske mål

Dere bør hver for dere idémyldre kortsiktige og langsiktige økonomiske mål og deretter dele dem med den andre. Kortsiktige mål er det dere kan klare på et halvt til ett år. Langsiktige mål kan ta fra ett til fem år. Husk at målene bør være realistiske, klare og konkrete.

Kortsiktige mål (et halvt til ett år)

1. _____
2. _____
3. _____

Langsiktige mål (ett til fem år)

1. _____
2. _____
3. _____

PARSAMTALE

- Del listene med hverandre.
- Hva har de felles? Hvor er de forskjellige?
- Bli enige om felles mål.
- Snakk om hvordan hver av dere kan bidra til å nå målene.
- Ta dem frem fra tid til annen så dere har målet for øye.



Den som samler jevnt og trutt, får mer.
ORDSPRÅKENE 13,11b

Budsjettark

MÅNEDLIG UTBETALT INNTEKT			
Partner 1			
Partner 2			
PÅRET TOTALT			

MÅNEDLIGE UTGIFTER	KATEGORI	NÅVÆRENDE UTGIFTER	FREMTIDIG BUDSJETT
GAVER	Bidrag/tiende		
SPARING	Krise		
	Pensjon/fremtidige prosjekter, osv.		
BOLIG	Leie/lån		
	El, vann, renovasjon osv.		
LÅN/GJELD	Bil		
	Studielån		
	Kredittkort		
BIL	Drivstoff		
	Reparasjoner/vedlikehold		
MAT	Spise ute		
	Spise hjemme		
HELSE	Lege/tannlege/medisiner osv.		
FORSIKRING	Hus/innbo/reise		
	Bil/annet		
	Livsforsikring		
KLÆR	Kjøp/reparasjon/vedlikehold		
PERSONLIGE VARER / PLEIE	Frisør/hudpleie, osv.		
HUSHOLDNINGSARTIKLER	Møbler/varer/rekvisita osv.		
TJENESTER	Telefon/kabel/internett		
	Boligalarm/vektertjenester		
	Barnepass		
	Utdanning		
ANDRE UTGIFTER	Barnas aktiviteter		
	Gaver		
	Underholdning		
	Reise/ferie		
	Barnebidrag		
	Medlemskap		
	Annet:		
	Annet:		
PARETS SAMLEDE INNTEKT			
SAMLEDE UTGIFTER			
OVERSKUDD ELLER UNDERSKUDD			

Hver bok i Skriften er innblåst av Gud og nyttig til opplæring ... så det mennesket som tilhører Gud, kan være fullt utrustet til all god gjerning.

2 TIM 3,16-17



Hva Bibelen sier om penger og pengebruk

LUKAS 16,13

Ingen slave kan tjene to herrer. Han vil hate den ene og elske den andre eller holde seg til den ene og forakte den andre. Dere kan ikke tjene både Gud og Mammon.

ORDSPRÅKENE 3,9-10

Gi Herren ære med det du eier, med førstegrøden av hele din avling. Da skal din matbod fylles opp, pressekummene renner over av ny vin.

ORDSPRÅKENE 13,11

Lettvunnet rikdom minker fort, den som samler jevnt og trutt, får mer.

FORKYNNEREN 5,9

Den som er glad i penger, blir aldri mett på penger. Den som elsker rikdom, får aldri vinning nok. Også dette er forgjeves.

HEBREERNE 13,5

La ikke kjærlighet til penger styre livet, men nøy dere med det dere har. For Gud har sagt: Jeg svikter deg ikke og forlater deg ikke.

1. TIMOTEUS 6,6-10

Ja, gudsfrykt med nøysomhet er en stor vinning. For tomhendte kom vi inn i verden og tomhendte må vi forlate den. Har vi mat og klær, skal vi nøye oss med det. Men de som vil bli rike, faller i fristelser og snarer og gripes av mange slags tåpelige og skadelige begjær som styrter mennesker ned i undergang og fortapelse. For kjærligheten til penger er roten til alt ondt. Drevet av den er mange ført vill, bort fra troen, og har påført seg selv mange lidelser.

1. TIMOTEUS 6,17-19

Forman dem som er rike i denne verden, at de ikke må være overmodige og ikke sette sitt håp til den usikre rikdommen, men til Gud, han som gir oss rikelig av alt for at vi skal nyte det. De skal gjøre godt, være rike på gode gjerninger, være gavmilde og dele med andre. Slik samler de seg en skatt som blir en god grunnvoll for fremtiden, så de kan vinne det virkelige livet.

MATTEUS 6,19-21

Dere skal ikke samle skatter på jorden, hvor møll og mark ødelegger, og hvor tyver bryter inn og stjeler. Men dere skal samle skatter i himmelen, der verken møll eller mark ødelegger og tyver ikke bryter inn og stjeler. For der skatten din er, vil også hjertet ditt være.

Sitater om penger og pengebruk fra Ellen G. White



*Pengene er ikke våre, heller ikke hus og grunn, bilder, møbler, klær og andre ting.
Vi er fremmede og pilegrimer. Vi er bare blitt lovt det vi trenger til livets opphold ...
Alt annet er noe Gud betror oss, slik at vi kan bli i stand til å ta imot de evige rikdommer.*
(Det kristne hjem, side 286)

*Velsignet være din egen kilde!
Gled deg over din ungdoms kvinne.
ORDSPRÅKENE 5,18*

Fritidsaktiviteter

Datingøvelse

Hvis dere vil at forholdet skal trives og vokse, er vårt beste råd at dere drar på date! Dating vil hjelpe dere å bevare vennskapet – et av de beste kjennetegnene på et godt og langvarig ekteskap. Vanen med å date er katalysatoren for å bygge vennskap og forbli emosjonelt knyttet til hverandre i årene som kommer. Denne øvelsen vil hjelpe dere å opprette, gjenopprette eller forsterke vanen med å date.

→ **1. Skriv svarene deres på spørsmålene nedenfor hver for dere.**

- Når du tenker på tiden dere har vært sammen, hvilke dater har du likt best?
- Hva liker du å gjøre sammen? (Idretter, hobbyer, interesser og fritidsaktiviteter.)
- Nevn noen ting dere gjerne vil lære eller holde på med sammen (f.eks. sport, matlaging, fotturer).

→ **2. Del svarene med hverandre og idémyldre en felles liste med mulige dater.**

→ **3. Evaluer den kombinerte listen og ranger rekkefølgen dere vil gjøre dem i.**

Bruk kriteriene nedenfor for å evaluere datene deres. Hvis budsjettet er stramt, så tenk kreativt! Kanskje vil dere gjenskape en favorittdate da dere lagde smørbrød og hadde piknik i parken.

- Tid som skal til (f.eks. 1 time, 2 timer, kveld, ettermiddag, morgen eller hele dagen).
- Økonomiske ressurser som skal til for daten (\$ = billig, \$\$ = moderat, \$\$\$ = dyrt).
- Energinivå (lav energi, middels energi, høy energi).

→ **4. Finn frem kalenderen og skriv inn én date i uken de neste to månedene.**

Det tar tre uker å skape en ny vane (eller gjenoppfriske en gammel) og seks uker før du trives med den. Hold stevnemøte med partneren din en gang i uken de neste to månedene, så vil du være på god vei til å styrke forholdet med moro, romantikk og latter!

*En venn viser alltid kjærlighet.
ORDSPRÅKENE 17,17*



Hva Bibelen sier om nåde i hverdagen

SALME 86,15

Men du, Herre, er en barmhjertig og nådig Gud, sen til vrede, rik på miskunn og sannhet.

KLAGESANGENE 3,21-23

Men én ting legger jeg meg på hjertet, og dette gir meg håp: Herren er nådig, vi går ikke til grunne. Hans barmhjertighet tar ikke slutt, den er ny hver morgen. Din trofasthet er stor.

1. KORINTER 1,9

Gud er trofast, han som har kalt dere til fellesskap med sin Sønn, Jesus Kristus, vår Herre.

KLAGESANGENE 3,25

Herren er god mot dem som venter på ham og søker ham.

ORDSPRÅKENE 12,25

Uro i hjertet tynger mannen, et godt ord gjør ham glad.

2. TESSALONIKER 2,16-17

Vår Herre Jesus Kristus selv og Gud, vår Far, som har elsket oss og i sin nåde gitt oss en evig trøst og et rikt håp, må han gi deres hjerte mot og styrke til alt godt, i ord og gjerning!

ORDSPRÅKENE 27,6

Sår fra en venn er til å stole på.

JOHANNES 15,13-14

Ingen har større kjærlighet enn den som gir livet for vennene sine. Dere er mine venner hvis dere gjør det jeg befaler dere.

ORDSPRÅKENE 27,9

Olje og røkelse gleder hjertet, godt vennskap styrker sjelen.

JOHANNES 15,15

Jeg kaller dere ikke lenger tjenere, for tjeneren vet ikke hva herren hans gjør. Jeg kaller dere venner, for jeg har gjort kjent for dere alt jeg har hørt av min Far.

Jesaja 41,10

Frykt ikke, for jeg er med deg, vær ikke redd, for jeg er din Gud! Jeg gjør deg sterk og hjelper deg og holder deg oppe med min rettferds høyre hånd.



Sitater om fritidsaktiviteter fra Ellen G. White



En far bør ikke forsøke å holde på en kunstig verdighet. Han bør ikke bruke fritiden bare på seg selv, men være mer sammen med barna. Han bør vise forståelse for deres vanskeligheter, binde dem til seg med kjærlighetens sterke bånd og øve en slik innflytelse over de mottagelige barnesinnene at de vil sette pris på hans råd.

(Det kristne hjem, side 166)



*I deres livslange forening skal deres hengivenhet bidra til hverandres lykke.
Hver av dere skal tjene den andres lykke.*

(Testimonies for The Church, bind 7, side 45)



Vis gjensidig kjærlighet, gjensidig overbærenhet. Da vil ekteskapet bli selve innledningen til kjærligheten istedenfor å danne avslutningen til den. Den varme som ligger i et sant vennskap, og den kjærlighet som knytter et hjerte til et annet, er en forsmak på himmelens gleder.

(Helse og livsglede, side 273–274)

*La ekteskapet holdes i ære av alle,
og la ektesengen bevares ren.
HEBREERNE 13,4*

Sex og intimitet

Uttrykk for intimitet

Emosjonell nærhet og fysisk nærhet hører nøye sammen. Par som har et godt emosjonelt forhold og føler seg elsket og verdsett, har det beste fysiske forholdet.

Hengivenhet er i høy grad en tillært ferdighet. Selv de som ser ut til å ha et «naturtalent» på området, fikk som regel litt trening i barndommen da de så og opplevde at andre rundt dem ga uttrykk for hengivenhet. De som har vanskelig for å vise hengivenhet, kan komme fra et hjem der hengivenhet var mangelvare eller sjelden ble uttrykt. Uansett er det viktig å snakke om oppveksten og hvordan den har påvirket forventningene dine på dette feltet.

PARSAMTALE

Spørsmålene nedenfor ble utarbeidet ut fra definisjonen av hengivenhet som «ethvert verbalt eller ikke-verbalt uttrykk som kommuniserer kjærlighet på en ikke-seksuell måte.»



- Hva forstår du med «hengivenhet»?
- Hvor mye hengivenhet opplevde du i oppveksten hjemme (verbal og ikke-verbal)?
- Hvordan reagerte du på den hengivenheten (eller mangelen på hengivenhet) du ble vist?
- Hvordan viste faren din hengivenhet?
- Hvordan viste moren din hengivenhet?
- På en skala fra 1–10, hvor mye hengivenhet vil du det skal være i ekteskapet?
- For ugifte par
 - Hva var holdningen til sex hjemme hos deg? Ble det snakket om det?
 - Hvor lærte du om sex?
 - Har du fortalt partneren din alt om din seksuelle historie? Hvis ikke, hvorfor ikke?
 - Har mangel på hengivenhet eller seksuell misnøye noen gang bidratt til at et forhold tok slutt?
 - Snakk sammen om synet på pornografi.
 - Har dere snakket om familieplanlegging?
- For gifte par
 - Hva skal til for at du skal være i humør til sex?
 - Har du det fint med å ta initiativet til sex? Hvorfor, eller hvorfor ikke?
 - Hvor ofte foretrekker eller forventer du sex?
 - Hvilke seksuelle aktiviteter liker du best?
 - Er det bestemte seksuelle handlinger du ikke liker?
 - Hvordan kan hver av dere bidra til at det seksuelle blir mer tilfredsstillende?

Hver bok i Skriften er innblåst av Gud og nyttig til opplæring ... så det mennesket som tilhører Gud, kan være fullt utrustet til all god gjerning.

2 TIM 3,16-17



Hva Bibelen sier om sex og intimitet

ORDSPRÅKENE 5,18-19

Velsignet være din egen kilde! Gled deg over din ungdoms kvinne, en lysten hind, en smidig fjellgeit. Drikk deg alltid utørst ved hennes bryst, la hennes kjærlighet stadig beruse deg!

1. KORINTER 7,3

Mannen skal gjøre mot hustruen det han skylder henne, og det samme skal hustruen gjøre mot mannen.

1. KORINTER 7,4-5

Kvinnen rår ikke over sin egen kropp, det gjør mannen. På samme måte rår ikke mannen over sin egen kropp, det gjør kvinnen. Dere skal ikke nekte hverandre samliv ...

HEBREERNE 13,4

La ekteskapet holdes i ære av alle, og la ektesengen bevares ren. For Gud vil dømme dem som driver hor eller bryter ekteskapet.

EFESERNE 5,28

På samme måte skal altså mennene elske sine koner som sin egen kropp. Den som elsker sin kone, elsker seg selv.

HØYSANGEN 7,10-12

Jeg hører min kjæreste til, og til meg står hans begjær. Kom, min kjæreste! La oss gå ut på marken! La oss overnatte mellom hennabuskene. Ved daggry går vi til vinmarkene, ser om vinstokken har fått nye skudd, om blomsterknoppene har åpnet seg, om granatepletrærne blomstrer. Der vil jeg gi deg min kjærlighet.

1. KORINTER 6,19-20

Vet dere ikke at kroppen deres er et tempel for Den hellige ånd som bor i dere, og som er fra Gud? Dere tilhører ikke lenger dere selv. Dere er kjøpt, og prisen betalt. Bruk da kroppen til Guds ære!



Sitater om sex og intimitet

fra Ellen G. White

☺☺

Jesus tvang ikke en eller flere grupper mennesker til å leve ugift. Han kom ikke for å ødelegge ekteskapet, men for å opphøye det og gi det tilbake den opprinnelige hellighet. Han gleder seg over alle ekteskap som er grunnlagt på ren og uselvisk kjærlighet.

(Det kristne hjem, side 91)

☺☺

Det sanne vennskaps varme og kjærligheten som binder mannens og konens hjerter sammen, er en forsmak på himmelen.

(Letters to Young Lovers, side 10)

☺☺

Sann kjærlighet er et opphøyet og hellig prinsipp, helt forskjellig fra den forelskelsen som vekkes til live av innskytelser, og som plutselig dør når den settes på en stor prøve.

(Letters to Young Lovers, side 29)

☺☺

Alle som går inn i ekteskapet med edle og hellige motiver, mannen for å vekke hustruens reneste hengivenhet, kvinnen for å mildne og høyne mannens karakter og gi den det rette preg, oppfyller Guds hensikt med dem.

(Det kristne hjem, side 73)

*Sett alt inn på å bevare Åndens enhet,
i den fred som binder sammen.*

EFESERNE 4,3

Rollemønstre i forholdet

Fordele roller

List opp dine og partnerens oppgaver når det gjelder husholdningen og / eller barna. Partneren bør også lage de samme to listene på egen hånd. Merknad: For par som ennå ikke har felles husholdning: Fyll ut listene slik du regner med det blir i din fremtidige husholdning.

**TING DU GJØR (ELLER PLANLEGGER Å GJØRE)
I HUSHOLDNINGEN:**

**TING PARTNEREN DIN GJØR (ELLER PLANLEGGER
Å GJØRE) I HUSHOLDNINGEN:**

PARSAMTALE

- Sammenlign og snakk om listene når dere har fullført dem. Noen overraskelser?
- Er rollene stort sett fordelt etter interesser og erfaring, eller etter mer tradisjonelle manns- og kvinneroller?
- Tenk litt på hvor mye eller lite listene minner om deres foreldres roller da dere vokste opp.
- Snakk om hva hver av dere kan tenke seg å justere i rollelistene. Bli om nødvendig enige om hvordan dere kan oppdatere de nåværende listene.
- Oppdater de nåværende listene og bli enige om oppgaver hver av dere skal ha for ettertiden. Sett en dato da dere vil se over de nye listene.



ØVELSE: BYTTE ROLLER

Når dere har fullført listene med oppgaver i husholdningen deres, så planlegg en dag (eller en uke) da dere kan gjøre hverandres oppgaver i hjemmet. Dette rollebytte-eksperimentet vil gi dere ny forståelse for hverandre.



*Hver bok i Skriften er innblåst av Gud og nyttig
til opplæring ... så det mennesket som tilhører Gud,
kan være fullt utrustet til all god gjerning.*

2 TIM 3,16-17



Hva Bibelen sier om rollemønstre

ROMERNE 12,3-5

Ved den nåde jeg har fått, sier jeg til hver enkelt av dere: Tenk ikke for store tanker om deg selv, men tenk sindig! Hver og en skal holde seg til det mål av tro som Gud har gitt ham. Vi har én kropp, men mange lemmer, alle med ulike oppgaver. På samme måte er vi alle én kropp i Kristus, men hver for oss er vi hverandres lemmer.

MATTEUS 22,37-39

Han svarte: «Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av hele din sjel og av all din forstand. Dette er det største og første budet. Men det andre er like stort: Du skal elske din neste som deg selv.»

FORKYNNEREN 4,9-10

Det er bedre å være to enn én; de får god lønn for sitt strev. For om de faller, kan den ene hjelpe den andre opp. Men stakkars den som er alene! Faller han, er det ingen som kan reise ham opp.

TITUS 2,7-8

Vær selv et forbilde i gode gjerninger! La undervisningen din være uforfalsket og båret fram med alvor, og la forkynnelsen din være sunn og uangrikelig, så enhver motstander blir til skamme fordi han ikke har noe vondt å si om oss.

GALATERNE 6,10

Så la oss gjøre godt mot alle så lenge det er tid, og mest mot dem som er vår familie i troen.

JOHANNES 13,35

Ved dette skal alle forstå at dere er mine disipler: at dere har kjærlighet til hverandre.

GALATERNE 6,2

Bær byrdene for hverandre og oppfyll på den måten Kristi lov.

1. PETER 1,22

Ved å lyde sannheten har dere rensset sjelen så dere kan leve i oppriktig søskenkjærlighet. Elsk hverandre inderlig av et rent hjerte!



Sitater om rollemønstre

fra Ellen G. White



På samme måte dere menn: Vis omtanke i samlivet med kvinnen, som er den svakere part. Vis henne ære, for sammen skal dere arve nåden og livet. Gjør dette, så ikke deres bønner blir hindret. Familien er et hellig fellesskap der hvert enkelt medlem skal støtte og hjelpe de andre. De skal samarbeide på samme måte som delene i en maskin.

(Det kristne hjem, side 134)



Ekteskapet er et bånd for livet og et symbol på båndet mellom Kristus og hans kirke. Den ånd som Kristus viser overfor kirken, er den ånd som mann og hustru skal vise overfor hverandre.

(Counsels for the Church, side 127)



Verken mann eller kone skal kreve å være sjef. Herren har bestemt hvilket prinsipp som skal gjelde i denne saken. Mannen skal elske sin kone slik Kristus elsker menigheten. Og konen skal respektere og elske sin mann. Begge skal pleie godhetens ånd og være fast bestemt på aldri å såre eller skade den andre.

(Counsels for the Church, side 127)

*Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av
hele din sjel og av hele ditt sinn og av all din kraft.
Det andre er dette: 'Du skal elske din neste som deg selv.'
Ikke noe annet bud er større enn disse.
MARKUS 12,30-31*

Tro og åndelighet

Den åndelige reisen

Åndelighet og tro er viktige dimensjoner i den menneskelige erfaring. Troen kan gi et grunnlag for den enkeltes og parets verdier og atferd. De som bekjenner seg til en tro, føler ofte at troen gir liv til forholdet. Par med stor enighet om trosspørsmål melder om mye større grad av ekteskapelig tilfredshet og nærhet enn de med liten åndelig enighet.

I lys av de potensielle fordelene en troen kan ha for et forhold, er det fornuftig at partnere undersøker og ser på hvor forenlig deres tro er. Par med sterk åndelig tro og praksis sier at troen gir et grunnlag som styrker kjærligheten og hjelper dem å vokse sammen og oppnå sine drømmer. Hvis din og partnerens tro er uforenlig, kan det å snakke om opphavet til troen hjelpe dere å forstå hverandre.

PARSAMTALE

Hvor mye vet du om partnerens religiøse bakgrunn?
Hvor mye vet du om din egen religiøse bakgrunn? Familiebakgrunn gir forholdet en følelse av stabilitet og ro. Sett av tid til å ta opp spørsmålene nedenfor sammen og del deres individuelle svar. (Hvis du ikke kan svare, så spør andre i familien om deres syn.)

- Hva består din families religiøse tradisjon og arv i?
- Hvilke høytider (helligdager) og ritualer feirer familien din?
- Hvor lik eller ulik er din egen religiøse og åndelige tro sammenlignet med resten av familien?
- Hvilke høytider (helligdager) og ritualer synes du er meningsfulle?
- Hvilke høytidssymboler eller religiøse symboler har spesiell betydning for deg (menoraen, korset eller juletreet)?
- Har/hadde maten du lager noen betydning?
- Hva betyr gavene dere utveksler?
- Hvordan påvirkes dine verdier og beslutninger av ditt åndelige liv?
- I hvilken grad er/vil din tro eller åndelige liv være en del av ekteskapet?
- Har du sterke følelser eller oppfatninger om den religiøse oppdragelsen du vil barna dine skal få?
- Hvordan har din forståelse av Gud endret seg gjennom livet?
- Hva tror du er meningen med livet?



Hver bok i Skriften er innblåst av Gud og nyttig til opplæring ... så det mennesket som tilhører Gud, kan være fullt utrustet til all god gjerning.

2 TIM 3,16-17



Hva Bibelen sier om tro

SALME 23,1

Herren er min hyrde, jeg mangler ikke noe.

SALME 27,1

Herren er mitt lys og min frelse, hvem skulle jeg være redd for? Herren er mitt livs vern, hvem skulle jeg frykte?

2. TIMOTEUS 1,7

For Gud ga oss ikke en ånd som gjør motløs; vi fikk Ånden som gir kraft, kjærlighet og visdom.

HEBREERNE 13,5-6

La ikke kjærlighet til penger styre livet, men nøy dere med det dere har. For Gud har sagt: Jeg svikter deg ikke og forlater deg ikke. Derfor kan vi tillitsfullt si: Herren er min hjelper, jeg frykter ikke. Hva kan mennesker gjøre meg?

1. PETER 5,6-7

Ydmyk dere da under Guds mektige hånd, så han kan opphøye dere når tiden kommer. Kast all deres bekymring på ham, for han har omsorg for dere.

5. MOSEBOK 31,8

Herren selv skal gå foran deg. Han skal være med deg. Han svikter deg ikke og forlater deg ikke. Vær ikke redd og mist ikke motet!

MATTEUS 10,39

Den som finner sitt liv, skal miste det. Men den som mister sitt liv for min skyld, skal finne det.

MARKUS 12,30-31

Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av hele din sjel og av hele ditt sinn og av all din kraft. Det andre er dette: Du skal elske din neste som deg selv. Ikke noe annet bud er større enn disse.

Sitater om troens betydning fra Ellen G. White



Uten gjensidig overbærenhet og kjærlighet kan ikke noen jordisk makt bevare det kristne fellesskapet mellom deg og din mann. Forholdet mellom dere burde være nært og varmt, hellig og opphøyet. Det burde gi åndelig kraft til å leve slik Gud ønsker. Når dere blir slik Gud ønsker dere skal være, vil dere få en forsmak på himmelen og merke Guds nærvær og velsignelse.

(Det kristne hjem, side 84)



Glem aldri, min kjære bror og søster, at Gud er kjærlighet, og ved hans nåde kan dere gjøre hverandre lykkelige, slik dere engang lovte.

(Det kristne hjem, side 83–84)

Går vel to i følge uten å ha en avtale?
AMOS 3,3

Forventninger til ekteskapet

Å håndtere forventningene

Forventninger om kjærlighet og ekteskap virker sterkt inn på et forhold. Din skuffelse eller lykke i livet vil stå i forhold til i hvilken grad det som skjer, stemmer med det du tror burde skje. Alle ekteskap inngås i håp om, og tillit til, at de vil oppleve det aller beste. Problemene melder seg når håp og tro ikke er basert på virkeligheten.

Nedenfor er noen vanlige illusjoner som par har om ekteskapet. Les dem og plukk ut dem dere tror er sanne. Bytt på å dele og snakke med hverandre om dem.

1. Min partner kan oppfylle alle mine behov for fellesskap.
2. Tiden vil løse problemene våre.
3. Hvis jeg må spørre, er det ikke like meningsfullt.
4. Vi bør leve «lykkelig alle våre dager» uten større problemer.
5. Det er OK å holde på hemmeligheter om min fortid eller nåtid hvis det bare ville påføre partneren min smerte.
6. Mindre romantikk betyr at vi er mindre glade i hverandre.
7. Forholdet vårt vil forbli det samme.
8. Partnerens interesse for sex vil være den samme som min.
9. Forholdet vil bedre seg når vi får barn.
10. Vi skal gjøre akkurat som familien min gjorde.
11. Ingenting kan få oss til å tvile på kjærligheten til hverandre.
12. Jeg tror jeg vet alt som er å vite om partneren min.
13. Kjærlighet er det eneste du trenger for å ha et flott ekteskap.
14. Det er bedre å tie om noe som plager meg, enn å skape unødige problemer i forholdet.

PARSAMTALE

- Hvilke av disse utsagnene har du vært fristet til å tro på?
- Hvordan kan disse utsagnene gjøre at du blir skuffet senere hvis du er enig i dem nå?
- Hvordan fører det at du tror eller lever etter disse utsagnene, til at du ikke elsker og/eller ærer deg selv og partneren din fullt ut?



*Hver bok i Skriften er innblåst av Gud og nyttig
til opplæring ... så det mennesket som tilhører Gud,
kan være fullt utrustet til all god gjerning.*

2 TIM 3,16-17



Hva Bibelen sier om ekteskapet

1. MOSEBOK 2,18-24

Da sa Herren Gud: «Det er ikke godt for mennesket å være alene. Jeg vil lage en hjelper av samme slag.» Derfor skal mannen forlate sin far og sin mor og holde fast ved sin kvinne, og de to skal være én kropp.

MATTEUS 19,4-6

«Har dere ikke lest at Skaperen fra begynnelsen av skapte dem som mann og kvinne og sa: 'Derfor skal mannen forlate far og mor og holde fast ved sin kvinne, og de to skal være én kropp.' Så er de ikke lenger to; de er én kropp. Og det som Gud har sammenføyd, skal mennesker ikke skille.»

FORKYNNEREN 4,9-11

Det er bedre å være to enn én; de får god lønn for sitt strev. For om de faller, kan den ene hjelpe den andre opp. Men stakkars den som er alene! Faller han, er det ingen som kan reise ham opp. Når to ligger sammen, blir de varme, men hvordan kan den som ligger alene, holde seg varm?

ORDSPRÅKENE 31,10-11

En dyktig kone – hvem finner vel henne? Langt mer enn perler er hun verdt. Mannen stoler på henne i sitt hjerte, han mangler ikke vinning.

EFESERNE 5,25

Dere menn, elsk konene deres, slik Kristus elsket kirken og ga seg selv for den.

EFESERNE 5,31-33

Derfor skal mannen forlate far og mor og holde fast ved sin kvinne, og de to skal være én kropp. Dette er et stort mysterium; jeg tenker på Kristus og kirken. Men det gjelder også hver enkelt av dere: Hver mann skal elske sin kone som seg selv, og hun skal ha respekt for sin mann.

1. MOSEBOK 2,23-24

Da sa mannen: «Nå er det bein av mine bein og kjøtt av mitt kjøtt. Hun skal kalles kvinne, for av mannen er hun tatt.» Derfor skal mannen forlate sin far og sin mor og holde fast ved sin kvinne, og de to skal være én kropp.

MATTEUS 18,19

Også dette sier jeg dere: Dersom to av dere her på jorden blir enige om å be om noe, hva det enn er, skal de få det av min Far i himmelen.

Sitater om ekteskapet

fra Ellen G. White



Ved inngangen til ekteskapet bør menn og kvinner vie seg til Gud på nytt.

(Counsels for the Church, side 129)



Begge bør gi kjærlighet i stedet for å kreve den. Dyrk det som er edlest i dere, og vær raske til å se hverandres gode egenskaper. Det er en fantastisk stimulans og tilfredsstillelse å vite at man blir verdsatt. Sympati og respekt oppmuntrer til streben etter det beste, og kjærligheten vokser når den stimulerer til edlere mål.

(Counsels for the Church, side 129)



Det er ikke mange par som er fullstendig forent når vielsen er overstått, samme hvor klokt og ettertenksomt ekteskapet er inngått. Den virkelige ekteskapelige foreningen av de to er resultatet av de neste årenes innsats.

(Counsels for the Church, side 129)

*Lær den unge veien han skal gå,
så forlater han den ikke når han blir gammel.*
ORDSPRÅKENE 22,6

Foreldre og barn

FOR PAR SOM HAR PLANER OM BARN

PARSAMTALE

- Drøft om og når du vil ha barn.
- Hvor mange barn vil du ha?
- Hva ville du ha gjort hvis du fikk en uventet graviditet før du hadde tenkt å få barn?
- Hva ville du ha gjort hvis du fikk vite at du ikke kunne få barn? (F.eks. adopsjon eller fertilitetsbehandlinger?)
- Hvilke forventninger har dere til rollene som far og mor?
- Hvem tror eller forventer du skal ta seg av barnet i spedbarnsalderen og de første barneårene? (Du? Partneren? Barnehagen? Besteforeldre?)
- Hvordan vil du helst håndtere disiplin? (F.eks.: Tror du på timeout, tapte privilegier osv.?)
- Hva vil du gjøre annerledes som forelder enn familien du kommer fra?
- Hvor viktig er det at barna oppdras i nærheten av din utvidede familie?
- Mener du at barn bør oppdras med et religiøst eller åndelig grunnlag?
- Hvilke verdier håper du å kunne lære barna?



FOR PAR MED BARN

PLAN FOR ET UKELIG FAMILIERÅD

Et familieråd er en tid da familien kan være sammen og ta opp ting de har opplevd i familien og hver for seg. Denne tiden sammen hjelper familiens medlemmer å føle at de har støtte, og det gir ny energi og en følelse av solidaritet i familien.



Retningslinjer

1. Pass på at alle som er gamle nok, deltar.
2. Sett av fast tid og sted når hele familien normalt er samlet.
3. Verdsett og del ideer og tanker. Ikke kritiser.

Familiesamtalen

- Hva føler du var det beste som skjedde med deg eller i familien denne uken?
- Hva var det verste som skjedde med deg eller i familien denne uken?
- Dersom et problem kom opp i forrige spørsmål: Hva kunne ha vært gjort annerledes?
- Hva er en sterk side ved familien din?

*Barn er en gave fra Herren,
livsfrukt er en lønn.
SALME 127,3*

Stefamilien: Realististiske forventninger

Les gjennom disse vanlige mytene, og legg merke til om noen av dem gir gjenklang hos deg og partneren din. Bruk spørsmålene i parsamtalen (nedenfor) som støtte for samtalen.

Myte: **Siden vi elsker hverandre, vil de andre familiemedlemmene også elske hverandre.**

Virkelighet: Kjærlighet og / eller gode forhold vil eller vil ikke bli resultatet mellom medlemmer av stefamilier. Det vil trolig ta tid før det utvikler seg følelsesmessige bånd. For noen vil det gå fort, for andre langsomt, og det er mulig at det aldri vil skje for enkelte.

Myte: **Ekteskapet skal gå bedre denne gangen.**

Virkelighet: De som har opplevd samlivsbrudd eller skilsmisse, har ofte med seg dyrkjøpte lærdommer. Et nytt ekteskap innebærer andre mennesker og en annen dynamikk, men det er ikke uvanlig at en glir inn i gamle mønstre og rutiner (f.eks. å være unnnvikende under konflikter). Pass på at dere ikke gjentar gamle feil.

Myte: **Barna våre blir like glade for den nye familien som vi.**

Virkelighet: Sannheten er at barn i beste fall vil bli forvirret over det nye ekteskapet, og i verste fall vil de ta det ille opp. Gjengifte er en gevinst for de voksne og en utfordring for barna. Det nye ekteskapet blir ikke en gevinst for barna før etter lang tid, når familien har oppnådd stabilitet. Vær tålmodig med dem.

Myte: **Steforeldrene vil raskt knytte seg til barna og oppføre seg som foreldre.**

Virkelighet: Noen ganger har steforeldre så sterkt et ønske om å bli akseptert at de prøver å behandle barna slik en forelder ville ha gjort. De kan også prøve å vise samme hengivenhet som en biologisk forelder ville ha gjort. I starten trenger barna ofte litt alburom til å bygge et forhold til steforelderen. Det er ofte lurt å la barnet bestemme tempoet.

Myte: **Det blir lett å danne en ny familie.**

Virkelighet: I de fleste tilfeller har ikke barna bedt om denne nye familien, de trenger tid til å utvikle en historie og familiefølelse. Ikke press på for å skape relasjoner. Det er ofte bedre å ha minimale forventninger til hvordan forholdene vil utvikle seg, i stedet for å ha store forventninger som kanskje ikke blir oppfylt.

PARSAMTALE

- Hvilke av disse mytene har dere blitt fristet til å tro på?
- Hvordan kan urealistiske forventninger føre til frustrasjon og skuffelse for dere?
- Hvordan vil dere balansere utfordringene i en stefamilie og det å ta vare på parforholdet?



*Hver bok i Skriften er innblåst av Gud og nyttig
til opplæring ... så det mennesket som tilhører Gud,
kan være fullt utrustet til all god gjerning.*

2 TIM 3,16-17



Hva Bibelen sier om foreldrerollen

SALME 127,3

Barn er en gave fra Herren, livsfrukt er en lønn.

ORDSPRÅKENE 22,6

Lær den unge veien han skal gå, så forlater han den ikke når han blir gammel.

ORDSPRÅKENE 13,24

Den som sparer på riset, hater sin sønn, den som elsker, formaner ham sent og tidlig.

5. MOSEBOK 6,6-7

Disse ordene som jeg pålegger deg i dag, skal du bevare i ditt hjerte. Du skal gjenta dem for dine barn og snakke om dem når du sitter i ditt hus og når du går på veien, når du legger deg og når du står opp.

EFESERNE 6,1-2

Dere barn, vær lydige mot foreldrene deres i Herren, for det er rett og riktig. Du skal hedre din far og din mor, dette er det første budet med et løfte.

KOLOSSERNE 3,21

Dere foreldre, vær ikke så strenge mot barna deres at de mister motet.

2. MOSEBOK 20,12

Du skal hedre din far og din mor, så du kan leve lenge i det landet Herren din Gud gir deg.

3. MOSEBOK 19,32

Du skal reise deg for de grå hår og vise de gamle ære. Du skal frykte din Gud. Jeg er Herren.

MATTEUS 19,13-15

De brakte små barn til ham for at han skulle legge hendene på dem og be, men disiplene viste dem bort. Da sa Jesus: «La de små barna være, og hindre dem ikke i å komme til meg! For himmelriket tilhører slike som dem.» Og han la hendene på dem. Så dro han bort derfra.



Sitater om foreldrerollen *fra Ellen G. White*



*Som arbeidere for Gud skal vi begynne vårt arbeid med våre nærmeste.
Vi skal begynne hjemme. Det finnes ikke noe viktigere misjonsfelt enn dette.*

(Child Guidance, side 476)



Dere kan være evangelister i hjemmet, nådens tjenere for barna deres.

(Child Guidance, side 478)



*Dersom foreldrene viser høflighet og selvbeherskelse i hjemmet, har det kanskje
mer å si for barnets karakter enn bare ord.*

(Det kristne hjem, side 326)



*Ta disse barna og legg dem frem for Gud som et velduftende offer.
Be om hans velsignelse over dem og form dem på Kristi vis.*

(The Adventist Home, side 170)



*Se ikke på undervisningen i hjemmet som mindre viktig. Den inntar førsteplassen
i all sann utdanning. Fedre og mødre er betrodd oppgaven med å forme barnesinnet.*

(Child Guidance, side 18)

*Og dette er mitt bud: Dere skal elske hverandre
som jeg har elsket dere.
JOHANNES 15,12*

★ Par- og familiekart

Kartlegging av forholdet

I rapporten er det et **Par-kart**, som viser hvordan hver av dere beskrev forholdet, og et **Familiekart** som viser hvordan hver av dere beskrev familien dere kommer fra. Disse kartene er laget for å gjøre det lettere for dere å forstå og snakke om parforholdet og familiene deres. Det at familier er så ulike, kan gjøre det utfordrende å sveise to fra ulike familier sammen i et parforhold.

Nærhet

Nærhet handler om hvor følelsesmessig knyttet du føler deg til din partner og familie.

Hvordan balanserer dere atskilthet og samvær? Indikatorer for nærhet er «Jeg» vs. «Vi», lojalitet og selvstendighet vs. avhengighet. Det er fem grader av nærhet. **Balanserte nivåer** (tre sentrale nivåer) av nærhet er det sunneste for par og familier, mens de to **ubalanserte nivåene** (de to ytterkantene) er mer problematiske.

Fleksibilitet

Fleksibilitet handler om hvor åpne par og familier er til endring.

Hvordan balanserer dere stabilitet og endring? Indikatorer på fleksibilitet er lederskap, roller i forholdet, disiplin og regler. Som med nærhet, er det fem grader av fleksibilitet. **Balanserte nivåer** (tre sentrale nivåer) av fleksibilitet er de gladeste og sunneste, mens de to **ubalanserte nivåene** (de to ytterkantene) er mer problematiske.

PARSAMTALE

- Sammenlign deres beskrivelser av parforholdet.
- Sammenlign familien du kommer fra, med din partners familie på nærhet og fleksibilitet. Bruk eksemplene nedenfor i samtalen:
 - Familiesammenkomster i en ferie.
 - Feiring av fødselsdag eller jubileum.
 - Tid til middag/spisetid.
 - Håndtere disiplin og foreldreansvar.
 - Nærhet og fleksibilitet i foreldrenes ekteskap.
 - Omsorg for et sykt familiemedlem.
 - Tilpasning til en stressende endring (f.eks. flytting, ny jobb).
- Hvor like eller ulike var familiene deres når det gjaldt nærhet og fleksibilitet?
- Hvordan kan likhetene eller forskjellene påvirke forholdet?
- Hva er det i familien du kommer fra, som du gjerne vil gjenta i parforholdet ditt?
- Hva er det familien du kommer fra, som du ikke vil gjenta i parforholdet ditt?
- Hvor fornøyd er du med den nåværende graden av nærhet og fleksibilitet i parforholdet ditt?
- Tenk over hvordan dere kan få økt eller redusert nærhet og fleksibilitet (ideer i neste avsnitt).



*Mine kjære, la oss elske hverandre!
For kjærligheten er fra Gud, og hver den som elsker,
er født av Gud og kjenner Gud.
1. JOHANNES 4,7*

Par- og familiekart

☐ BALANSERT ☐ MIDDELS ☐ UBALANSERT

NÆR H E T

FLEKSIBILITET		NÆR H E T					FLEKSIBILITETS-INDIKATORER	
		IKKE TILKNYTTET	LITT TILKNYTTET	TILKNYTTET	VELDIG TILKNYTTET	FOR TILKNYTTET	Endring Ledelse Rolledeling Disiplin	
FOR MYE FLEKSIBEL								<u>UBALANSERT</u> Altfor fleksibel For mye forandring Mangel på lederskap Dramatiske rolleskifter Ujevn disiplin
	VELDIG FLEKSIBEL							<u>BALANSERT</u> Litt fleksibel til veldig fleksibel
	FLEKSIBEL							Endring Kan endre når nødvendig Ledelse Delt lederskap
	LITT FLEKSIBEL							Rolledeling Rolledeling Disiplin Demokratisk disiplin
UBØVELIG							<u>UBALANSERT</u> Ubøvelig For lite forandring Autoritær ledelse Roller endres sjelden Streng disiplin	
FLEKSIBILITETS-INDIKATORER	«Jeg» vs. «Vi»	<u>UBALANSERT</u> Ingen tilknytning		<u>BALANSERT</u> Litt tilknyttet til veldig tilknyttet		<u>UBALANSERT</u> Overdreven tilknytning		
	Nærhet	For mye (jeg) atskilthet Lite nærhet		God «jeg»-«vi»-balanse Moderat til høy nærhet		For mye (vi) samhold For mye nærhet		
	Lojalitet	Mangel på lojalitet		Moderat til høy lojalitet		Lojalitet forlanges		
	Selvstendighet	Høy selvstendighet		Gjensidig avhengighet		Høy avhengighet		

*Men det gjelder også hver enkelt av dere:
Hver mann skal elske sin kone som seg selv,
og hun skal ha respekt for sin mann.*

EFESERNE 5,33

Øvelser i nærhet

Praktiske tips for å gi forholdet balanse

Hvis du finner ut at du er «Ikke tilknyttet» eller «Litt tilknyttet», så prøv noen av disse ideene for å bli mer tilknyttet:

- Fyll ut de blanke feltene. Bruk spørsmålene nedenfor (eller noen av dine egne) for å oppdage eller gjenoppdage partnerens innerste følelser:
 - «Jeg er glad når _____»
 - «Jeg er redd for _____»
 - «Om jeg hadde mer tid, ville jeg _____»
 - «En av yndlingsbøkene mine er _____»
 - «En ting jeg aldri har fortalt noen, er _____»
 - «Jeg blir veldig flau når _____»
 - «Favorittmåltidet mitt er _____»
- Si «Nei» til eksterne aktiviteter som stjeler for mye tid og krefter fra forholdet.
- Delta i samfunnstjeneste eller frivillige prosjekter sammen.
- Begynn å ha et ukentlig stevnemøte.
- Planlegg og drøm sammen. Lag en liste over ting dere ønsker å gjøre med livet, og del listene.
- Ta et kurs eller en ferie sammen.
- Finn en hobby eller aktivitet dere kan være sammen om.
- Gi partneren din komplimenter.

Hvis du finner ut at du er «For tilknyttet» eller «Veldig tilknyttet», så prøv noen av disse ideene for å bygge uavhengighet:

- Bevar, innled og plei vennskap med andre.
- Ta et kurs alene eller sammen med venner.
- Meld deg frivillig til noe partneren din ikke er med på.
- Skaff deg litt alenetid ved å gå, jogge eller føre journal. Bli kjent med og lik deg selv. Når tanken din er fylt opp, har du mer du kan dele med partneren din senere.

Anvend det!

Skriv ned ideene du vil bruke, og når og hvordan du vil gjøre det.

*Mine kjære, la oss elske hverandre!
For kjærligheten er fra Gud, og hver den som elsker,
er født av Gud og kjenner Gud.
1. JOHANNES 4,7*

Øvelser i fleksibilitet

Praktiske tips for å gi forholdet balanse

Hvis du finner ut at du er «**Ikke fleksibel**» eller «**Litt fleksibel**», så prøv noen av disse ideene for å bli mer fleksibel:

- Del lederskap og roller. Hvis du og partneren din har strengt avgrensede roller og ledermønstre, så prøv å forandre på den vanlige rutinen.
- Legg bort lister, kalendere og tidsplaner for en dag. Opplev dagen sammen uten å se på klokken.
- Idémyldre en liste med roller og forventninger til forholdet. Revider listen på en måte som øker fleksibiliteten.
- Bytt roller med partneren din i en uke. Hvis partneren din vanligvis handler inn, så la det være din jobb denne uken mens partneren din overtar en av dine jobber.
- Gjør noe veldig spontant. Tøm timeplanen for en dag eller uke og bruk tiden til en romantisk avstikker med partneren din.

Hvis du finner ut at du er «**For fleksibel**» eller «**Veldig fleksibel**», så prøv noen av disse ideene for å få til mer stabilitet:

- Tilføy mer konsekvens, tradisjon og ritualer. Forskning har vist at ritualer og rutiner er forbundet med større ekteskapelig tilfredshet og sterkere familiebånd. Ritualer skaper sterke bånd, bygger kjærlige relasjoner og gir familielivet struktur. Ritualer er ikke bare høytider og overgangsritualer – daglige rutiner er også svært viktige ritualer for par og familier. Daglige ritualer er sånt som ritualer omkring måltider, oppvåkning og sengetid, samt hverdagens hilsener og farvel.
- Lag en liste over oppgaver i hjemmet og hvem som skal utføre dem. Forhandle dem med partneren din.
- Legg til mer konsekvens i barneoppdragelsen.
- Hold det du har lovet partneren din.

Anvend det!

Skriv ned ideene du vil bruke, og når og hvordan du vil gjøre det.



Hver bok i Skriften er innblåst av Gud og nyttig til opplæring ... så det mennesket som tilhører Gud, kan være fullt utrustet til all god gjerning.

2 TIM 3,16-17

Hva Bibelen sier om familie og venner

ORDSPRÅKENE 27,9

Olje og røkelse gleder hjertet, godt vennskap styrker sjelen.

1. KORINTER 15,33

La dere ikke føre vill! «Dårlig selskap ødelegger gode vaner.»

ORDSPRÅKENE 14,7

Hold deg borte fra dåren, du får ikke kunnskap fra leppene hans.

ORDSPRÅKENE 27,6

Sår fra en venn er til å stole på, kyss fra en fiende er svikefulle.

ORDSPRÅKENE 13,20

Den som ferdes med de vise, blir vis, men den som omgås dårer, går det ille.

JOHANNES 15,12-15

Dette er mitt bud: Dere skal elske hverandre som jeg har elsket dere. Ingen har større kjærlighet enn den som gir livet for vennene sine. Dere er mine venner hvis dere gjør det jeg befaler dere. Jeg kaller dere ikke lenger tjenere, for tjeneren vet ikke hva herren hans gjør. Jeg kaller dere venner, for jeg har gjort kjent for dere alt jeg har hørt av min Far.

Sitater om kommunikasjon *fra Ellen G. White*



Som en bekk alltid får del i den jorden den renner gjennom, slik blir ungdommens prinsipper og vaner nødvendigvis preget av det selskapet de omgir seg med.

(Messages to Young People 411)



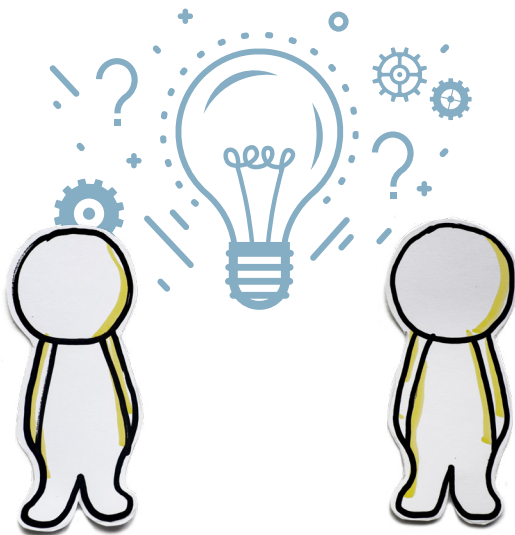
Vi er alle vevd sammen i menneskehetens store vev. Alt det vi kan gjøre for å gagne andre og høyne deres kår, vil bli til velsignelse for oss selv.

(Alfa og Omega, bind 2, side 124)



Det første ansvar som hviler på alle kristne, er å sørge for harmoni i familien. Deretter skal den samme ånd bre seg til naboer og omgangskrets, nært og fjernt.

(Det kristne hjem, side 29)



*Døm ikke, så skal dere ikke bli dømt.
Fordøm ikke, så skal dere ikke bli fordømt.
Ettergi, så skal dere få ettergitt.*

LUKAS 6,37

★ Personligheten

Utforsk personligheten din

Det kan være både fascinerende og morsomt å utforske din og din partners personlighet. Det kan også peke på utfordringer for par som elsker hverandre, men som har veldig ulike personligheter og tilnærminger til livet.

PARSAMTALE

Se først gjennom delen *Utforsk personligheten* i parrapporten.

- På hvilke områder er personlighetene deres like?
 - Hvordan kan likhetene være en styrke?
 - Hvordan kan likhetene skape problemer?
- På hvilke områder er personlighetene deres forskjellige?
 - Hvordan kan forskjellene være en styrke?
 - Hvordan kan forskjellene skape problemer?
- Stemmer de rollene du fyller i forholdet, med dine sterke sider? (F.eks. er det den som scoret høyt på organisasjon, som styrer husholdningsregnskapet?)



HÅNTERING AV PERSONLIGHETSFORSKJELLER

- Prøv ikke å endre partnerens personlighet.
- Husk de positive sidene av partnerens personlighet som tiltrakk deg i utgangspunktet.
- Ta ansvar. Lær atferd som vil bidra positivt til forholdet.
- Hvordan kan personlighetsforskjellene brukes til å styrke forholdet?



*Hver bok i Skriften er innblåst av Gud og nyttig
til opplæring ... så det mennesket som tilhører Gud,
kan være fullt utrustet til all god gjerning.*

2 TIM 3,16-17



Hva Bibelen sier om personligheten

2. PETER 1,5-6

Sett derfor all deres iver inn på å la troen føyes sammen med et rett liv, og det rette livet med innsikt, innsikten med selvbeherskelse, selvbeherskelsen med utholdenhet, utholdenheten med gudsfrykt.

ORDSPRÅKENE 11,11-12

Når rettskafne velsigner, blir byen bygd opp, urettferdiges tunge legger den i grus. Vettløs er den som forakter sin neste, den forstandige vet å tie.

ORDSPRÅKENE 11,13

Den som farer med sladder, røper hemmeligheter, en pålitelig holder saken skjult.

ORDSPRÅKENE 12,22

Herren avskyr løgnaktige lepper, men gleder seg over dem som viser trofasthet.

ORDSPRÅKENE 25,19

Som en råttentann, en vaklende fot er det å stole på en sviker på nødens dag.

ORDSPRÅKENE 12,25

Uro i hjertet tynger mannen, et godt ord gjør ham glad.

ORDSPRÅKENE 17,22

Glede i hjertet gir god helse, mismot tærer på kroppen.

MATTEUS 6,34

Så gjør dere ingen bekymringer for morgendagen; morgendagen skal bekymre seg for seg selv. Hver dag har nok med sin egen plage.

LUKAS 6,37

Døm ikke, så skal dere ikke bli dømt. Fordøm ikke, så skal dere ikke bli fordømt. Ettergi, så skal dere få ettergitt.

ROMERNE 14,12-13

Så skal altså hver enkelt av oss avlegge sitt eget regnskap for Gud. La oss ikke lenger dømme hverandre! Døm heller slik: Ingen må få sin bror eller søster til å snuble og falle.



Sitater om personligheten fra Ellen G. White



En god karakter er mer verdt enn gull eller sølv. Den er upåvirket av panikk og fiasko, og på den dagen da jordisk gods skal feies vekk, vil den gi rik avkastning. Integritet, fasthet og utholdenhet er egenskaper som alle bør legge vinn på å oppelske, for de ifører eieren en kraft som er uimotståelig, en kraft som gjør ham sterk til å gjøre godt, sterk til å motstå det onde, sterk til å tåle motgang.

(Messages to Young People, side 415)



La hjertet bli mykt under Guds Ånds guddommelige innflytelse.

(Mind, Character and Personality, bind 1, side 272)



Vi bør elske og akte hverandre tross feil og ufullkommenheter, som vi jo ikke kan unngå å se. Vi bør utvikle ydmykhet, mistillit til oss selv, tålmodighet og overbærenhet overfor andres feil. Dette vil utrydde all innskrenket egenkjærighet og gjøre oss edelmodige og høysinnet.

(Veien til Kristus, side 145)

*Vi vet at alt tjener til det gode for dem som elsker Gud,
dem han har kalt etter sin frie vilje.*

ROMERNE 8,28

Mål

Å nå målene ... sammen

Klarlegg og definer dine personlige mål, parsmål og familiemål for de neste årene. Del dem så med partneren din. Husk at målene skal være realistiske og tydelige.

PARTNER 1

Personlige mål

1. _____
2. _____
3. _____

Mål for paret

1. _____
2. _____
3. _____

Mål for familien

1. _____
2. _____
3. _____

PARTNER 2

Personlige mål

1. _____
2. _____
3. _____

Mål for paret

1. _____
2. _____
3. _____

Mål for familien

1. _____
2. _____
3. _____

PARSAMTALE

- Ble du overrasket over noen av partnerens mål?
- Hvilke mål er viktigst for deg akkurat nå?
- Hva er for tiden det mest problematiske rundt disse målene?
- Vil du si at dine og din partners mål komplementerer hverandre eller konkurrerer med hverandre?
- Hvordan kan dere begge bidra til å nå disse målene?
- Hva vil være første steg mot å virkeliggjøre dette målet?





Syvendedags
Adventistkirken

PREPARE ENRICH®

– bygger sterke ekteskap og sunne forhold

prepare-enrich.com