

Gitte Rasmussen m.fl.

Kend hinanden
Inspiration til ægteskabsgrupper

Gitte Rasmussen m.fl.

Kend hinanden

Inspiration til ægteskabsgrupper



LOHSE

Indhold

Introduktion til hæftet.....	4
Indledning.....	5
Helt praktisk	6
Oplæg 1: Hvem er vi?	13
Oplæg 2: Kommunikation.....	16
Oplæg 3: Prioriteringer i ægteskabet	20
Oplæg 4: Hvad betyder jeres ”ja” til hinanden?	24
Afslutning	28

Introduktion til hæftet

I Indre Missions Tidende nr. 19, 2017 kunne man læse artiklen "Vores ægteskab får et sundhedstjek". I artiklen fortæller en ægteskabsgruppe bestående af tre ægtepar, hvordan det at mødes i en ægteskabsgruppe med fokus på emner, der betyder noget i ægteskabet, er med til at give en bedre kommunikation og holde ægteskabet levende.

Efterfølgende fik vi i Indre Missions Familiearbejde flere henvendelser fra personer, der havde læst artiklen, og som gerne ville starte en lignende gruppe op. De efterspurgte et materiale, der kunne give inspiration og vejledning i opstartsfasen, og hvor der var oplæg til møderne i gruppen.

Det materiale havde vi ikke, men vi tog kontakt til ægteskabsgruppen i Sørvad og spurgte, om de i samarbejde med Indre Missions Familiearbejde ville være med til at lave sådan et materiale. Det ville de gerne, og det er det materiale, du står med her.

Ægteskabsgruppen fra Sørvad har skrevet indledningen og overvejelserne om, hvordan I helt praktisk kan gribe det an, når I vil starte en gruppe op.

Landslederen i Indre Missions Familiearbejde har formuleret de fire oplæg til samtale i hæftet.

Vi ønsker, at materialet vil kunne give jer en god opstart i jeres ægteskabsgruppe, og at det vil være til velsignelse i jeres ægteskab mange år frem.

Gitte Rasmussen

Landsleder i Indre Missions Familiearbejde

Indledning

Vi vil så gerne blive gamle sammen!

Vi vil så gerne være noget godt for hinanden, fylde hinandens kærlighedsbeholder op og leve i fortrolighed og nærhed med hinanden.

Det er en lykke at være to. At kunne dele livet med hinanden og nyde de velsignelser, der er forbundet med at være to. Det er også et stykke arbejde at være to. Der er dage, hvor valget om at dele livet med hinanden er en beslutning og ikke en følelse af lykke og kærlighed!

Vi har erfaret, at det er en gave at kunne dele tanker og erfaring med andre par. I vores respektive ægteskaber har det givet rigtig god mening at høre andre par fortælle om deres vandring i ægteskabet. Vi bliver inspireret til gode og nære samtaler med hinanden i gruppen og som par.

Vi gør os sårbare i trygge rammer, og kendskabet til, at vi alle til tider kæmper for at være den ægtefælle, som vi ønsker at være, og som Gud vil, at vi skal være, giver et bedre udgangspunkt for et ægteskab i trivsel.

Det er ikke altid let, og det bliver os ikke bare givet.

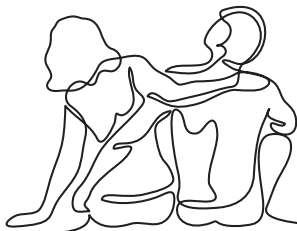
Vi vil med dette hæfte gerne inspirere til at investere og prioritere ægteskabet!

Dorte og Esben Gramstrup

Signe og Lars Lyskjær

Sonja og Tommy Kræmmergård

(Ægteskabsgruppen i Sørvad)



Helt praktisk

Etablerings- og opstartsfasen

At sige ja til at være med i en ægteskabsgruppe kan godt kræve tid til overvejelse, hvor man langsomt vænner sig til tanken. Man kan også have forskellige indvendinger: "Hvad skal det gøre godt for?", "Er det noget for os?", "Vi har da ikke problemer!" eller: "Andre skal ikke vide, hvordan vi har det sammen."

Det er vigtigt at give processen tid, og at både manden og kvinden har et ønske om at være med i gruppen. Vi har erfaret, at det er vigtigt med en indbyrdes forventningsafstemning inden man som par begynder i en gruppe – selv om det kan tage tid. Ikke mindst er det vigtigt at sætte fokus på, at det ikke handler om at "redde" ægteskabet, men derimod om at styrke og bevare kærligheden.

Inden man involverer sig i en ægteskabsgruppe, er der flere elementer, som det kan være godt at overveje. I det følgende gør vi rede for nogle af de overvejelser, vi tænker er vigtige i etablerings- og opstartsfasen.

Det skal ikke opfattes som en manual, men er blot inspiration til at komme i gang. Vi ved godt, at vi ikke kan skrive noget som gælder for alle og i alle situationer, men det er vores overvejelser og erfaringer, vi deler.

Nogle ting, som det kan det være nyttigt at overveje er:

- › Hvor stor skal gruppen være?
- › Hvor mødes man og på hvilket tidspunkt?
- › Er det vigtig, at man bor tæt på hinanden eller betyder geografi ikke det store?
- › Skal alle kende hinanden på forhånd?
- › Betyder det noget, om man kommer i den samme menighed?
- › Skal ægteskaberne have nogenlunde samme alder?
- › Og hvad med personernes alder og interesser?

Gruppens størrelse og andre praktiske forhold

I vores gruppe er vi tre par, hvilket har fungeret godt og gjort, at alle har ejerskab til gruppen og bidrager aktivt.

Det kan naturligvis diskuteres, om tre par udgør en god gruppestørrelse, idet der er en risiko for, at det kan blive for sårbart, eller at samtaleemnerne ikke nuanceres tilstrækkeligt. Forestiller man sig derimod en gruppe på eksempelvis 5-6 par er der en risiko for, at fortroligheden mindskes. Det er vigtig, at alle i gruppen oplever, at der er tid og plads til at blive set, hørt og mødt i det, man står i. I en del hjem kan det også blive en praktisk udfordring at have rum nok til for eksempel parvis refleksion og samtale, hvis man er en stor gruppe. Ligeledes kan det være en udfordring at finde en dato, hvor alle kan deltage, hvis man er for mange.

I vores gruppe prioriterer vi hver gang at have en runde (se s. 11), hvor alle kommer til orde. Det tager tid, men giver samtidig den enkelte eller parret mulighed for at komme mere i dybden. Hvis gruppen bliver for stor, vurderer vi, at det vil være svært at praktisere en sådan runde. Derudover vil nogle måske også lettere kunne trække sig i samtalerne eller blive for anonyme, hvis gruppen er for stor.

Vi mødes om muligt hver anden måned – om muligt på en weekendaften fra kl. 19.30 til cirka 23.00. Kniber det med at finde en weekendaften vælger vi i stedet en hverdagsaften, men slutter i så fald lidt tidligere. Fra gang til gang aftaler vi den næste dato. Vi mødes på skift i vores private hjem. Aftenerne er som udgangspunkt uden børn. Vi prioriterer at have børnepasning på – dog er børnene hjemme i det hjem, hvor vi samles.

De praktiske overvejelser om, hvor ofte man skal mødes, i hvilket tidsrum og andre forhold, kan man passende afklare første gang, gruppen mødes.

Geografi og forhåndskendskab

Det er formentlig individuelt, om man vægter geografisk nærhed. Det afhænger meget af, hvad man prioriterer. Alle tre par i vores gruppe bor i den samme mindre landsby, og det har været meget naturligt for os at indgå i en gruppe sammen. Vi værdsætter, at det er nemt at komme frem og tilbage.

Vi har diskuteret, om det er muligt at få en ægteskabsgruppe til at fungere, hvis gruppen sammensættes af par fra forskellige byer eller landsdele. Som udgangspunkt tror vi godt, det kan lade sig gøre, hvis bare man er indstillet på, at transporttiden er længere, og at man alt i alt kommer til at bruge længere tid på at være afsted til en mødeaften. Det vigtigste må være, at parrene *vil* en ægteskabsgruppe.

I vores gruppe er det en tryghed, at vi kendte til hinanden på forhånd. Inden vi begyndte i ægteskabsgruppen, mødtes vi til mange af de samme aktiviteter i vores by, menighed og sportsforeninger. Vi har desuden børn, hvis veje krydses i forskellige sammenhænge. Vi hilste altid på hinanden og småsnakkede, når vi har mødtes, men vi var ikke i tæt fællesskab med hinanden (fx bibelgruppe) eller nære venner, inden vi begyndte i ægteskabsgruppen.

Vi vurderer, at det kan være en fordel og skabe tryghed at starte en ægteskabsgruppe sammen med nogle, man kender, men hvis man starter en gruppe sammen med nære venner eller familiemedlemmer, skal man i hvert fald sikre sig, at alle oplever det som en fordel. Kender man intet til hinanden på forhånd, er det vigtigt at bruge tid på at lære hinanden at kende. Herunder at skabe nogle klare linjer for gruppen og afstemme forventningerne blandt gruppens par.

Nogle har spurgt, om det ikke kan være en ulempe at etablere en ægteskabsgruppe lokalt. Deres bekymring går

på, at det kan være svært at mødes i Brugsen eller i skoleregi, når man måske aftenen forinden har talt om udfordringer i ægteskabet. Eller at man kan føle sig nødsaget til at tage en facade på, fordi man ikke orker at fortælle, hvordan man egentlig har det, når man også mødes i andre sammenhænge.

For os er det imidlertid kun en styrke, at ægteskabsgruppen er lokal. Det er trygt, at andre par fra vores nærområde kender til, hvad vi som ægtepar går og er fyldt af. Vi har ikke oplevet det hæmmende eller som et problem. Det kan blandt andet skyldes, at vi har klare linjer for, hvordan vi omgås hinanden i det offentlige rum. Vi har lavet en fælles aftale om, at det, vi deler i ægteskabsgruppen, skal forblive dér. Vi skal derfor ikke hen over kaffebordet i andre sammenhænge spørge til det, vi har talt om i gruppen, eller fortælle andre om det, der fylder hos de andre par. Vi har med andre ord tavshedspligt.

Vi tror, det er nødvendigt at have klare linjer for at kunne bevare den indbyrdes fortrolighed, ikke mindst når man også bor i samme by. Det er væsentligt, at man tager hensyn til hinandens liv og ægteskaber på en respektfuld, diskret og værdig måde. Det kan være godt som ny gruppe at diskutere disse ting – blandt andet tillidsbegrebet, da det for os at se, er et grundelement for en velfungerende gruppe.

Ægteskabernes og deltagernes alder

Vi vurderer, at alle kan have gavn af at sætte fokus på deres ægteskab og samliv – uanset hvor længe man har været gift. Det er væsentligt hele livet igennem at arbejde med det "ja", som man har givet hinanden. Vi vil dog anbefale, at parrene i en ægteskabsgruppe har omtrent lige mange "ægteskabs-år" bag sig og eksempelvis ligger inden for et spænd på cirka fem år, så man har nogenlunde samme

erfaringsgrundlag. Vi formoder, at man på den baggrund har lettere ved at forstå hinanden. Det er formentlig også forskellige ting, der fylder, alt efter om man er nygift, i kobberbryllupsalderen, eller har nået sølvet. Dette kan vi selvfølgelig kun gisne om, men i vores gruppe har det været en fordel med "jævndrende" ægteskaber. Parrene i vores gruppe har på nuværende tidspunkt været gift i 14-19 år.

Derimod tænker vi, at personernes alder er af mindre betydning, ligesom man heller ikke skal lade sig afskrække af, at parrenes eventuelle børn har forskellig alder, eller om man indbyrdes har forskelligartede interessefelter. I vores gruppe er vi dog forholdsvis jævndrende, og vi har flere af de samme interesser, hvilket har gjort startfasen tryk og nem. Vi er bevidste om, at vores fritidsinteresser ikke skal fylde i samtalerne, når vi mødes i gruppen. Det skal ikke forstås sådan, at vi ikke fortæller hinanden om vores interesser, det seneste renoveringsprojekt, børnenes udfordringer og sejre eller det nye job. Vi forsøger bare at holde fokus på, hvordan disse ting indvirker på vores ægteskab. Det kan være, at renoveringsprojektet giver ægteskabet nye positive dimensioner, eller at det tværtimod forhindrer parret i at få talt ordentlig sammen. Det væsentligste for vores ægteskabsgruppe er, at vi arbejder med vores ægteskaber, vores samliv og vores indbyrdes kærlighed til hinanden.

Aftenens forløb

Det har været vigtigt for os at skabe en ramme for vores mødeaftner med struktur og genkendelighed, hvilket har været med til at sikre alles mulighed for at komme til orde. De enkelte aftener kommer dermed også til at ligne hinanden, dog med forskelligt fokus, alt efter hvilket materiale, vi arbejder med, og hvad der ellers bliver delt.

Følgende er faste elementer ved hver mødeaften:

Runden – siden sidst: Her har alle mulighed for at dele tanker i forhold til ægteskabet og den enkeltes livssituation, som naturligvis bæres med i ægteskabet. Vi har fra begyndelsen aftalt, at vi ikke må afbryde hinanden.

Dialog ud fra valgt materiale: Vi har brugt meget forskelligt materiale. Noget har været lettilgængeligt og emneorienteret, mens andet har været mere teksttungt og krævet, at alle har læst hjemmefra. I så fald er det vigtigt, at man har aftalt det i forbindelse med forventningsafstemningen. Det er selvfølgelig forskelligt fra gruppe til gruppe, hvor meget man kan forberede hjemmefra. For os har det været godt med en variation i materialevalget.

Alenetid: Gennem årene har vi erfaret, at det kan være godt med mulighed for 15-20 minutters alenetid som par. Enten ved at vi parvis fordeler os i husets forskellige rum eller går en tur. Det giver det enkelte par mulighed for sammen at drøfte de emner, der er sat på til den pågældende aften. Ofte, hvis det er mere personlige emner, kan det være godt at afstemme holdninger, inden de drøftes i gruppen. Det er vigtigt at minde hinanden om vigtigheden af, at den ene part ikke kommer til at udlevere/udstille den anden over for resten af gruppen.

Bøn: Vi prioriterer tid til at bede for og med hinanden. Det er værdifuldt at modtage forbøn som par og høre, at der er nogen, som konkret beder for specifikke områder i ens ægteskab. Ofte slutter vi aftenen af med bønssfællesskab. Det er godt at kunne lægge aftenens emne, udfordringer og glæder frem for Gud i bøn.

Andre overvejelser

I vores gruppe oplever vi stor ligeværdighed, og alle deltager i samtalerne – selvfølgelig med den forskellighed, der er, og under hensyn til den enkeltes dagsform. Vi har derfor ikke oplevet, at det er vigtigt med en *leder* af gruppen. Det par, hos hvem vi mødes, er normalt tovholder for, at vi kommer videre og holder os til materialet og skabelonen.

Evaluering

Det er vigtigt at give plads til, at man kan trække sig fra gruppen. Derfor tænker vi, at det – på grund af den sårbarhed, der selvfølgelig er forbundet med det – kan være godt at sætte et evalueringspunkt på dagsordenen i hvert fald én gang årligt, for eksempel når man mødes første gang efter nytår.

Under dette punkt kan det også være hensigtsmæssigt med en generel evaluering af ægteskabsgruppen, da det kan være godt at minde hinanden (inden det eventuelt er for sent) om de aftaler, som blev indgået på første møde: tavshedspligt, taletid, mødefrekvens mm.

En berigende mulighed

Vi er opmærksomme på sårbarheden i at skulle spørge andre om at være med i en ægteskabsgruppe og risikoen for at blive afvist. Vi håber alligevel, at I vil finde mod til at begive jer ud i ukendt land og forhåbentlig erfare velsignelsen i at dele liv med andre i en tilsvarende livssituation. For os var det bestemt heller ikke en beslutning, vi traf uden videre. Fra det første par fik ideen, og indtil gruppen mødtes første gang, gik der et halvt år. Ægteskabet er ikke en selvfølge; det kræver tid og en gang imellem et sundhedstjek. Netop derfor oplever vi, at ægteskabsgruppen har været en berigende mulighed for i det daglige at sætte de mange aspekter af ægteskabet i fokus.

Må Gud velsigne jer til at investere i hinanden!