

FRÅGOR ATT SAMTALA OM



TBN
NORDIC

Bilda 

RELA MORE

RELAMORE – samtalshandledning

För studiecirkel kring programserien "Relamore" på TBN Nordic. En programserie om äktenskap, föräldraskap och vänskap. I programserien samtalar Britta Bolmenäs med Alf B Svensson om allt som har med relationer att göra.

Serien innehåller två säsonger med totalt 10 program.
Studiecirkeln omfattar 10 träffar – en per program.

Förslag på upplägg av en träff

Se ett program – ca 30 min

Se om möjligt programmet tillsammans. Eller se det var och en i förväg, innan ni träffas.

Inledande runda – ca 20 min

Börja med en runda där var och en får berätta om sin upplevelse av samtalet ni tittat på. Det kan vara helt fria tankar eller så kan ingången vara frågor som:

- Vad hänger kvar i dig efter det du sett och hört? En tanke eller känsla.

Var och en får 3–5 minuter till sitt förfogande, utan att bli avbruten. Syftet är att få sätta ord på och pröva sina tankar. Samtidigt tränar man sig att lyssna och ta in olika perspektiv.

Gemensamt samtal – ca 60 min

När rundan är klar öppnar ni för gemensamt samtal utifrån era olika perspektiv på det program ni tittat på. Det kan vara bra om samtalsledaren förberett några frågor. Nedan finns förslag på frågor till de olika programmen.

Avslutande runda – ca 10 min

Avsluta samlingen med en runda där var och en har möjlighet att säga något kort om samtalet, till exempel:

- Nya tankar jag fått med mig ...
- Jag skulle vilja samtala vidare om ...

Ramar kring samtalet

Det kan vara bra att komma överens om ramar att förhålla sig till under samtalet. Det skapar tydlighet och trygghet. I första träffen pratar ni igenom vilka ramar ni vill ha i er grupp.

Här exempel på några användbara ramar:

Det personliga vi delar stannar i gruppen.

Det är ok att prova tankar och att ändra sig.

Jag har rätt att vara tyst.

Alla talar i jagform.

Alla hjälps åt alla hålla tidsramarna.

Alla bidrar med sitt perspektiv och värdesätter att få ta del av andras.

Glöm inte att ta paus. Med eller utan fika.

1

HANTERA OTROHET OCH VREDE

Otrohet

Vad är otrohet?

Vad innebär det att se på någon med åtrå?

Vad är vanliga orsaker ?

Hur förebygger man otrohet?

Hur bygger man upp en ny tillit efter en otrohet?

Du ska inte begå äktenskapsbrott
2 Mos 20:14

Du ska inte ha begärelse till din nästas hustru
2 Mos 20:17

Den som ser på en kvinna med åtrå ha redan i sitt hjärta brutit hennes äktenskap
Matt 5:28

Konsten att bli arg

När blir vi föräldrar arga på våra barn?

Blir vi inte arga så ofta om vi sätter bestämda gränser?

Hur visar vi att vi är arga så att våra barn inte får dålig självkänsla?

Varför ska vi inte trycka ner vår ilska?

Grips ni av vrede så synda inte. Låt inte solen gå ner över er vrede
Ef 4:26

Ni fäder reta inte upp era barn, då tappar de modet
Kol 3:21

2

HANTERA SKÄRMTID OCH KONFLIKTER

Barnen och skärmen

Hur ofta har ni skärmkonflikter?

Vad är lagom mycket skärmtid för barn i olika åldrar?

Vilka är riskerna om barnen sitter för mycket framför skärmen?

Hur tidigt ska vi prata med våra barn om porr på nätet?

Allt är tillåtet men allt är inte nyttigt.

Allt är tillåtet men ingenting får ta makten över mig
1 Kor 6:12

Att hantera konflikter

Vad tycker ni lika om i ert äktenskap?
Ge exempel på beteenden som förvärrar konflikten.

Vad gör man när man inte kommer överens?

Hur försonas man efter en konflikt?

Grips ni av vrede så synda inte. Låt inte solen gå ner över er vrede
Ef 4:26

Om du bär fram din gåva till offeraltaret och kommer ihåg att din broder har något emot dig så låt din gåva ligga framför altaret och gå först och försona dig med honom
Matt 5:23

3

ATT GE OCH TA EMOT

Ska vi uppfostra pojkar och flickor olika?

Hur viktigt är det att motverka våra traditionella könsroller?

Hur mycket betyder generna och uppfostran?

Vilka egenskaper ska vi uppmuntrar hos pojkar och flickor för att de inte ska begränsas av de traditionella könsrollerna?

Kärlekens olika språk

Har ni olika kärleksspråk?

Ska vi ibland vara beredda att ibland ge mer än vi just då får tillbaka?

Vad gör man när man inte får den kärlek man behöver?

Hur lätt är det att leva upp till Bibeln syn på vad kärlek är?

Vänj den unge vid den väg han bör vandra, så viken han inte därifrån när han blir gammal.

Ord 22:6

Ni fäder fostra och vägled era barn efter Herrens vilja
Ef 6:4

Kärleken är tålmodig och god. Kärleken är inte stridslysten, inte skrytsam och inte uppblåst. Den är inte utmanande, inte självisk, den brusar inte upp och vill ingen något ont. Den finner inte glädje i orätten, men gläds med sanningen. Allt tror den, allt hoppas den, allt uthärdar den.

I Kor 13:4-7

4

TUFFA TIDER

Mobbing

Hur påverkas vi av att bli mobbade?

Hur förebygger vi att våra barn blir mobbade?

Hur förebygger vi att de inte mobbar andra?

Vad gör man när om man upptäcker:
Att mitt barn blivit mobbat?
Att mitt barn mobbar andra?

Hur ger vi våra barn civilkurage så att de vågar ingripa när någon blir mobbad?

Skilsmässa

Varför spricker många förhållanden?

Varför håller äktenskap bättre än samboförhållanden?

Varför söker många inte hjälp i tid?

När är skilsmässa ibland enda lösningen?

Hur skiljer man sig på ett bra sätt?

Du skall inte bära falskt vittnesbörd mot din nästa
2 Mos 22:16

Därför ska en man överge sin d'fader och sin moder och hålla sig till sin hustru och de ska bli ett kött.
I Mos 2: 24

Jesus sa: Därför att ni är så förstockade (har så hårda hjärtan) tillät Mose er att skiljas från era hustrur, men från början var det inte så.
Matt 19: 8

5

REDSKAP FÖR VÄNSKAP

Hur får vi nära vänner?

Hur viktigt är det med vänner?

Varför saknar många nära vänner?

Hur får vi vänner?

Kan man göra slut med en vän - i så fall hur?

Att hitta den rätte

Hur kan vi ta reda på om vi har olika kärleksspråk?

Vad är viktigt för att vi ska passa ihop?

Hur stora krav ska vi ha?

Livslång kärlek - vad är hemligheten?

Är det bättre att vara singel än att leva i en dålig relation?

Hur kan vi be Gud om hjälp att hitta den rätte?

*En väns kärlek
består alltid.*

Ordspr 17:17

I Mos 24 läser vi att Abraham bad en av sina tjänare att hitta en lämplig hustru till sin son Isac. Tjänaren såg det som ett tecken från Gud, att om han mötte en kvinna och hon erbjöd sig att också vattna hans kameler, när han bad henne om vatten, så var hon den rätta

I Mos 24

6

ALLT MITT ÄR DITT

Konflikter om pengar och arbetsfördelningen

Hur kommer ni överens om pengar och arbetsfördelningen?

Hur viktigt är det med förnöjsamhet?

Vad gör man när man inte kommer överens om pengar och arbetsfördelningen?

*Har vi mat och kläder ska vi
vara nöjda.*

I Tim 6:8

*Den som vill bli störst ska
vara de andras tjänare.*

Matt 20:26

Bättre självkänsla

Hur viktig är det med en god självkänsla?

Hur kan föräldrar knäcka barns självkänsla?

Hur stärker vi våra barns självkänsla?

Hur stärker vi vår egen självkänsla?

Vilka är dina barns starka sidor?

Vad är du själv bra på?

Vad har ni lärt er av era misslyckanden?

*Jag tackar dig att jag är
danad så övermåttan un-
derbart.*

Ps 139:14

7

BIBELN OCH SEX

Hur får vi bra sex?

Vilken vägledning har ni fått hemma, i skolan och i kyrkan?

Hur viktigt är sex?

Hur får man bra sex?

Vad gör man om en vill ha mer sex än den andre?

Att prata med tonåringar om sex?

Hur viktigt är det att vi pratar med våra tonåringar om sex och samlevnad?

Vad skulle du ta upp i ett sådant samtal?

När tycker du att man ska börja ha sex?

Vad gör vi om våra tonåringar inte bryr sig om vad vi säger?

Mannen ska ge sin hustru vad han är skyldig henne och på samma sätt hustrun sin man. Hustrun bestämmer inte över sin kropp det gör mannen. Likaså bestämmer inte mannen över sin kropp det gör hustrun.

I Kor 6: 3-5

Men om de inte kan behärska sig ska de gifta sig. Det är bättre att gifta sig än att brinna av åtrå.

I Kor 6:9

Vet ni inte att er kropp är ett tempel åt den helige ande. Ära då Gud med er kropp.

I Kor 6:19-20

Det är bättre att gifta sig än att brinna av åtrå

I Kor 7:9

8

VAD ÄR EN BRA FÖRÄLDER?

Sätta gränser – men vilka och hur?

Vilka gränser har ni i er familj?

Tomma hot som inte är logiska konsekvenser? Ge exempel.

Vad finns det för för- och nackdelar med att vara för bestämd?

Vad innebär det att barn ska hedra sina föräldrar?

Hedra din fader och din moder

2 Mos 20:12

Ni barn lyd era föräldrar. Det är er skyldighet

Ef 6:1

Att förlåta och be om förlåtelse

Hur viktigt är det med förlåtelse?

Hur lätt har ni att förlåta och be om förlåtelse?

Hur lätt har ni förlåta er själva?

Är förlåtelse ett viljemässigt beslut?

Då kom Petrus fram till honom och sa: Hur många gånger ska min bror kunna göra orätt mot mig och ändå få förlåtelse av mig? Så mycket som sju gånger? Jesus svarade: Inte sju gånger utan sjuttiosju gånger.

Matt 18: 21-22

9

REBELLISKA TONÅRINGAR

Tonåringar och tonårsproblem

Hur märks det att era barn kommit i tonåren?

Hur mycket ska vi lägga oss i och hur mycket ska våra tonåringar få lära sig av sina egna misstag?

Hur får vi våra tonåringar att vara nöjda med sig själva?

Hur hjälper man tonåringar som är deppiga?

Lycklig – hur blir man det?

Vad tänker du om att det är pengar, prylar, skönhet och hälsa som inte är det viktigaste?

Hur viktigt är goda relationer?

Vad är du tacksam för?

Vad vill du att andra ska komma ihåg och säga om dig vid din begravning?

Led in den unge på den väg han ska vandra så viker han inte från den när han blir gammal.

Ords 22:6

Du skall älska din nästa som dig själv.

Matt 22: 39

Tacka hela tiden Gud.

1 Tess 5:18

10

LYCKAS I SKOLAN OCH I LIVET

Hjälp dina barn att lyckas i skolan

Förvånar det dig att ditt engagemang betyder mer än klassens storlek och lärarnas skicklighet?

Hur är dina barn begåvade?

Hur hjälper vi våra barn att lyckas i skolan?

Att växa som vuxen

Hur är du begåvad?

Vågar du anta utmaningar och göra det du aldrig gjort innan?

Hur reagerar du när du misslyckas?

Ni har inte utvalt mig utan jag har utvalt er och bestämt er till att gå ut i världen och bära frukt

Joh 15. 16

Nu har Gud gett varje enskild del den plats i kroppen han ville

1 Kor12: 18

LITTERATURHÄNVISNINGAR

Alf B Svensson

Leva och älska livet ut

Markus förlag

Hitta någon att älska - älska den nu hittat

Libris

Britta Bolmenäs

Bästa hälsningar, Britta

Markus förlag

Praktiska tips till cirkelledaren

Tänk på att inte vara för många i samtalsgruppen. En lämplig grupp är 3–9 personer, är ni fler kan ni dela in er i mindre grupper.

Ledaren i gruppen håller i samlingen, men är också deltagare i gruppen och delar med sig av sina tankar och erfarenheter. Gruppen kan också dela på ledaruppdraget och att ta ansvar för olika delar av samlingen. Var noga med att ge alla deltagare utrymme och värna om att allas erfarenheter och tankar tas tillvara.

Använd materialet precis som det passar just er och ert sammanhang. Välj och plocka bland frågorna men var noga med överenskommelser och samtalsramar.

Detta är ett samtalsmaterial som inte kan ersätta professionell hjälp. Om någon i gruppen behöver mer omfattande stöd uppmanar vi er att kontakta vården eller närmaste St Lukasmottagning för vidare hjälp och stöd.

Som cirkelledare är du kontaktperson mot Studieförbundet Bilda och rapporterar in närvaro.

Som ledare i Bilda kan du få tips och stöd i din roll som ledare. Som en introduktion i att vara cirkelledare i Bilda ska du göra vår webbaserade grundkurs. Den tar ca 30 min. Kursen, och annan viktig information hittar du på www.bilda.nu/ledare – eller kontakta ditt närmaste Bildakontor.