

# Medvandrergruppe

## Til gruppesamtale med en ledende medvandrer

### Rammer for medvandring

#### Hvor ofte og hvor lenge skal vi møtes?

Hyppighet og lengde på samtale kan variere, men vi foreslår at dere møtes 2-3 ganger i halvåret til 1½-2 timers prat. Den første gangen er det viktig å avklare forventninger til samtale, og bli enig om gjensidig fortrolighet om det dere snakker om. I tillegg er det lurt at dere evaluerer medvandrergruppa etter 2-3 samlinger, og eventuelt gjør noen grep eller innhenter tips fra andre hvis det ikke fungerer sånn som dere ønsker.

Se også  
side 143 i  
Langs samme vei

#### Hvor skal vi møtes?

Hjemme hos en av dere, på kafé, i kirken, på bedehuset eller på Skype. Det viktigste er at dere får være uforstyrret og at det er enkelt å møtes der. Hvis dere har felles interesser blir dere kanskje bedre kjent ved å gjøre noe sammen en gang. I tillegg er det flott om du kan se og oppleve de du er medvandrer for når de er i tjeneste. Kanskje dere også kan planlegge noe sammen. Dette vil gi gode innspill til samtale-ene deres.

#### Konfidensialitet

Allerede første gruppemedvandring bør dere avtale graden av konfidensialitet. Samtale skal ikke gjenopptas i andre sammenhenger eller gjengis for andre. Samtidig kan det være at en i gruppa har en personlig utfordring som han/hun bør få profesjonell hjelp til å komme ut av. Da bør du som voksen medvandrer oppfordre den unge lederen til å søke profesjonell hjelp, og tilby å sette ham/henne i kontakt med rette instans.

Se også  
[www.acla.no/medvandring](http://www.acla.no/medvandring)

#### Hva skal vi snakke om?

Disipler er hele mennesker, og derfor er hele livet relevant å snakke om. Medvandrerer forbereder seg til samtalen, stiller gode spørsmål og lytter interessert til hva de unge lederne er opptatt av og har på

hjertet. Det tar tid å skape trygghet og fortrolighet. Ærlighet og sårbarhet innenfor sunne rammer vil kunne bygge trygghet. Medvandrers oppgave er ikke å komme med svar på alt, men å vise interesse og omsorg for de andre. En medvandringssamtale inneholder følgende punkter:

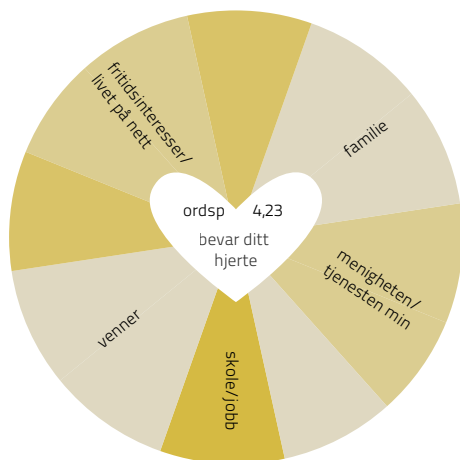
### Hvordan går det?

#### Bibelprat

#### Gi det videre

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

Når dere møtes som gruppe, er det fint å starte med en runde der hver enkelt forteller litt om hverdagen og hvordan det går, enten det omhandler tjenesten som leder, fritida eller noe annet. Vi anbefaler å bruke Livshjulet. Tegn det gjerne opp på et ark foran dere.



Det er ikke meningen at alle områdene skal snakkes om. Denne delen av samtalen har som fokus å få fram hva det er som koker i livet akkurat nå. Den voksne medvandreren påser at en og en kommer til orde, blir hørt og får tilbakemeldinger.

### Bibelprat

Livet som etterfølger av Jesus er en naturlig del av samtalen. Like naturlig er det å lese Bibelen sammen og relatere det inn i livet. Ærlige samtaler åpner opp for Guds nåde inn i livet vårt.

### Bibelstudie

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

Se også  
side 149 i  
*Langs samme vei*

Se også  
side 17 i  
*Langs samme vei*

Se også  
side 153 i  
*Langs samme vei*

Se også  
www.acta.as/  
medvandring

Se også  
side 247 i  
Langs samme vei

## Disippelprat – temaark

Vi har forberedt og tilrettelagt temaark for medvandringssamtaler, som ligger i denne boka og på våre hjemmesider. Forbered deg på forhånd, og undervis eller fortell fra introdelen. Spørsmålene på temaarket bruker du i gruppa til disippelpraten.

## Gi det videre

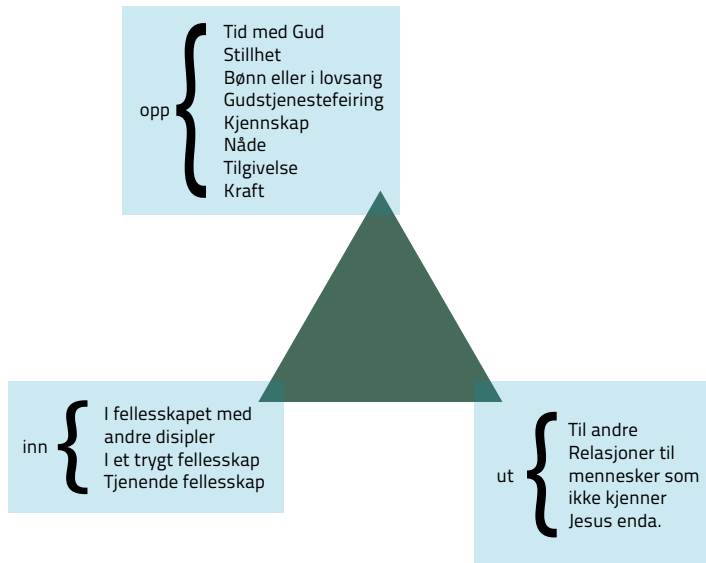
Vi ønsker å hjelpe hverandre til å gi troen videre til andre og følge dem opp gjennom medvandring, støtte hverandre i tjenesten og resten av livet. Medvandrerer kan ved aktiv lytting oppfatte både følelser og innhold i den andres utsagn og speile det tilbake for å sikre forståelse av hva den enkelte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

Se også  
side 123 i  
Langs samme vei

### 1. Balanse i kristenlivet

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

Se også  
side 62 i  
Langs samme vei



Forslag til samtale:

- Hvilken av disse dimensjonene kjenner du at du har hatt ekstra i fokus i det siste? Fortell!

- Hva ser du at du trenger mer av? Snakk om hvordan du kan prioritere mer.
- Hva er vanskeligst for tiden – hvorfor?

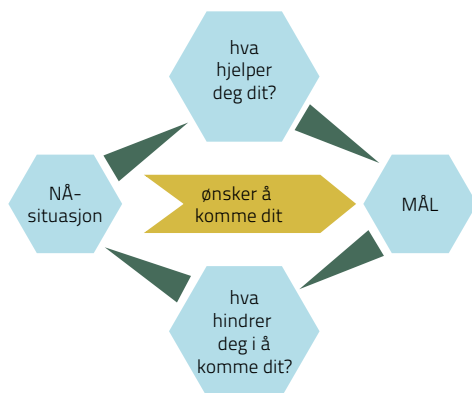
## 2. Den åpne samtalen / den bevisstgjørende samtalen

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

Se også  
side 125 i  
*Langs samme vei*

## 3. Et skritt videre

Kanskje er det i løpet av samtalen kommet fram områder der dere ønsker å gå et skritt videre. I denne øvelsen hjelper du de unge lederne til å gå noen skritt i riktig retning.



- Alle skriver ned noe de ønsker å komme et skritt videre med. Beskriv nå-situasjonen og målet, hvordan du vil at det skal være.
- Be dem dele med hverandre, en om gangen. Ved å stille åpne spørsmål kan du hjelpe dem til å forstå hva som hindrer, og hva som kan hjelpe dem dit de vil. Snakk sammen om det er prinsipper fra Bibelen som er relevante inn i de ulike situasjonene.
- La dem fortelle om det er noen skritt de vil ta fram til neste gang dere møtes.

Temaer kan være fra flere områder i livet som f.eks: ønske om å bli tryggere som ledere, mål om å komme seg i form, et ønske om nærmere relasjoner, tørre å dele evangeliet med noen, hjelp mot nettvhengighet, ønske om gode vaner for bibellesning med mer.

## Bønn

I løpet av disippelgruppa ber dere for hverandre. Det er naturlig å be for noe av det dere har snakket om. Det er ikke alle som er komfortable med å be høyt. Da kan du invitere til en samtale om det, og finne måter å øve opp frimodigheten eller bli enige om å være sammen i stille bønn. Når dere ber sammen, gjør også gjerne avtaler om temaer dere vil be for i tiden fram mot at dere møtes til neste samtale.

Se også  
[www.acla.as/  
medvandring](http://www.acla.as/medvandring)

Se også  
side 116 i  
*Langs samme vei*