

# Medvandring - asymmetrisk

## Til samtale mellom en eldre og en yngre

### Rammer for medvandring

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

Hyppighet og lengde på samtalene kan variere, men vi foreslår at dere møtes 3-4 ganger i halvåret til 1-1½ times prat. Den første gangen er det viktig å avklare forventninger til samtalene, og bli enig om gjensidig fortrolighet om det dere snakker om. Etter tre samtaler evaluerer dere medvandrerelasjonen hver for dere på Actas evalueringsark. Arkene leveres til kontaktpersonen i Acta.

#### 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 den du er medvandrer for når de er i tjeneste. Kanskje dere også kan planlegge noe sammen. Dette vil gi gode innspill til samtalene deres.

#### Konfidensialitet

Allerede første samtale bør dere avtale graden av konfidensialitet. Samtalene skal ikke gjenopptas i andre sammenhenger eller gjengis for andre. Samtidig er medvandrer ansvarlig for å hjelpe den yngre til å få hjelp dersom det er noe som psykolog eller andre bør involveres i.

#### 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. Medvandrerens oppgave er ikke å komme med svar på alt, men å vise interesse og omsorg for de andre.

Se også  
side 143 i  
Langs samme vei

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

En medvandrerensamtale inneholder følgende punkter:

**Hvordan går det?**

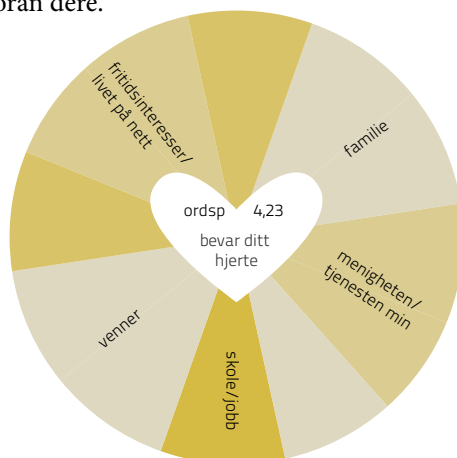
**Bibelprat**

**Gi det videre**

Se også  
side 149 i  
Langs samme vei

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

Når dere møtes er det fint å starte med å la den unge lederen fortelle 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 foran dere.



Se også  
side 17 i  
Langs samme vei

Dere behøver ikke snakke om alle delene hver gang. Første gang er det naturlig å bruke mye tid på livshjulet for å bli kjent. Andre ganger kan dere konsentrere dere om et område hvor det spesielt er tematikker som presser på. Tro og liv er ikke to forskjellige områder av livet. De henger nøye sammen. Det er fint å ha en som bryr seg om flere sider av livet, ikke bare det som handler om tjenesten. Medvandrerens oppgave er å gi trygghet, lytte og stille spørsmål som åpner opp samtalen.

### **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 153 i  
Langs samme vei

Se også  
www.acta.as/  
medvandring

Se også  
side 247 i  
Langs samme vei

Se også  
side 123 i  
Langs samme vei

Se også  
side 62 i  
Langs samme vei

## Disippelprat – temaark

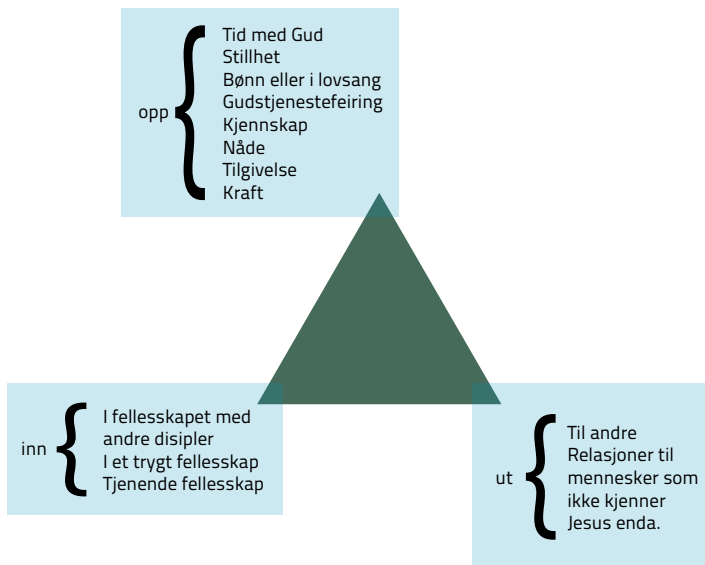
Vi har forberedt og tilrettelagt temaark for medvandringssamtaler, som ligger i denne boka og på våre hjemmesider. Les gjerne introduksjonen sammen, og bruk spørsmålene som utgangspunkt for samtale.

## 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 andre 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:

### 1. Disippelliv i flere dimensjoner

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 Disippeltrekanten. Begge har samme hensikt, og kan være gode illustrasjoner til å snakke om viktige ting.



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?

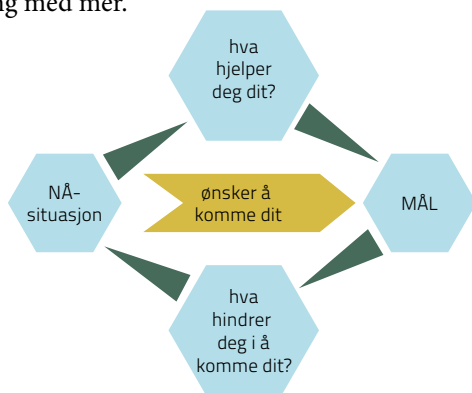
## 2. Den åpne samtalen / den bevisstgjørende samtalen.

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 den unge lederen til å gå noen skritt videre. Samtal om hva lederen eventuelt ønsker å ta fatt i ved å beskrive *nå-situasjonen* og *målet* (hvordan hun / han vil at det skal være). 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 nettavhengighet, ønske om gode vaner for bibellesning med mer.



Ved å stille åpne spørsmål kan du hjelpe til en forståelse av hva som hindrer, og hva som kan hjelpe dem i riktig retning. Hjelp hverandre også til å se om Bibelen gir noen relevante råd. Avslutt denne delen av samtalen med å snakke om hvilke konkrete skritt hun/han kan ta fram til dere møtes igjen, og om det trengs støtte i prosessen.

## Bønn

I løpet av medvandringsspraten er det fint å kunne be sammen. Det er naturlig å innlemme noe av det dere har snakket om. Når du ber for den unge lederen, gjør også gjerne avtaler om temaer dere vil be for i tiden fram mot at dere møtes til neste samtale.

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

Se også  
side 116 i  
*Langs samme vei*