

# GODA RELATIONER

En hjälp till samtal



FILADELFIA  
KYRKAN

**L**ivet är fullt av relationer. Vi är omgivna av vänner och ovänner, familjemedlemmar och släktingar, kollegor och chefer. Relationerna kan kännas som en stor tillgång, som något vi är tacksamma och glada för. Andra gånger är de utmanande, de prövar oss och vårt tålamod.

**Under november månad** har gudstjänsterna i Filadelfia temat "Goda relationer". Under den här månaden vill vi lyfta fram vad Bibeln säger om just relationer, både de som är enkla och välfungerande och de som är problematiska och krävande.

**Det du nu har i din hand** är ett samtalsunderlag som gärna får ligga framme på ditt köksbord under november. Vår förhoppning är att du här nedan ska finna lite frågor att samtala om tillsammans med en vän, en mamma, en livskamrat eller en kollega. Ibland är just frågorna det som hjälper oss att börja reflektera över våra liv och våra relationer. Vi tror att det är av största vikt att reflektera tillsammans över hur vår tro påverkar hur vi förhåller oss till människor i vår omgivning. Vi vill uppmuntra dig till att titta i det här häftet några gånger under november och avsätta tid att fundera på: Vad innebär det att ha goda relationer?

# VÄNNEN

## Ruts bok

Vad betyder vänskap för dig?

Hur ser "behovet" av vänner ut? Är det olika i olika åldrar eller skeenden i livet?

Delaktighet i vänskap - behöver man alltid ställa upp för sina vänner? Och vad innebär det i så fall? (Praktiskt? Hålla med?)

Hur bygger man upp en god relation, vad är viktigt för en hållbar och djup vänskap. Vad är viktigt för dig?

Är/ser vänskapen olika ut med de som delar/inte delar tron? Varför? Varför inte?

Lever jag i vänskapsrelationer som är destruktiva? Tar eller ger relationen energi? Vänner för vems skull?

Hur påverkar mina vänner min andliga utveckling?

# PARTNERN

## Ef 5:21-33

Hur kan vi ta till oss budskapet i Ef 5:21-33 när det gäller parrelationer i vår tid?

Vilka tankar väcker bilden om parrelation som relationen mellan Kristus och kyrkan?

Hur påverkar min tro på Jesus relationen till en partner?

Hur påverkas en parrelation av att vara med i en kristen gemenskap?

Vad kan göra att en parrelation håller länge?

Vilka faktorer gör parrelationer extra utsatta och prövade idag?

På vilket sätt är synen på parrelationer i församlingen annorlunda idag än vad de var när du växte upp?

Hur kan församlingens syn på parrelationer vara inkluderande utan att vi tappar essensen i en kristen livsstil?

Många kämpar i sina parrelationer men utåt sett ser det bra ut! Vågar vi vara mer öppna med hur vi har det? Många gånger kämpar vi med exakt samma saker!

# FÖRÄLDERN

## Ef 6:5-9

*Frågorna i det här avsnittet är skrivna utifrån ett föräldraperspektiv, men det fungerar lika bra att samtala om dessa frågor utifrån ett barnperspektiv, dvs reflektera över hur du upplever att dina föräldrar besvarat frågorna nedan.*

Hur sätter man gränser utan att kränka sina barn?

Hur viktigt är det att vara konsekvent i sin fostran?

Hur kan vi visa våra barn att vi älskar dem?

Vad gör vi när våra barn inte vill följa med till kyrkan eller dela vår tro?

Hur kan vi hantera situationer när våra barn provocerar, sårar oss och gör oss besvikna?

Vi har många drömmar och förväntningar på våra barn. Hur kan vi lära oss att "älska de barn vi får" och att det inte blev som vi hade tänkt oss?

Hur kan vi sätta våra barn i centrum utan att göra våld på oss själva? (Curling kontra distansering)

Hur kan vi som föräldrar vara föredömen för våra barn när det gäller jämlikhet och respekt?

Vilken Gudsbild vill du som förälder ge ditt barn?

# CHEFEN

## Ef 6:5-9

Vad kännetecknar en god chef?

Vilka egenskaper är "goda"?

Vilka attityder är värdefulla hos en chef?

Vilket ledarskap är ett bra ledarskap? Auktoritärt, låt-gå, demokratiskt, annat? Ge exempel på personer du upplever har ett bra ledarskap!

Hur får en chef sina anställda och sina kollegor att växa och utvecklas?

Vilken är chefens främsta uppgift, att förvalta eller vidareutveckla?

Vad innebär i praktiken en chef som visar respekt för sina kollegor? Och vad innebär det att visa respekt mot sin chef?

Hur skulle du beskriva det ledarskap som Jesus själv praktiserade?

Hur ska man som kristen bete sig i mötet med en dålig chef/ledare?

# SAMTALSTJÄNST

*Har du en relation du skulle vilja samtala om, eller något helt annat?*

Alla funderar vi väl ibland över våra liv. Vad har det för mening? Hur ska jag göra rätta val? Och ibland kan livet kännas riktigt kämpigt och svårt. I sådana situationer kan det vara värdefullt att få dela sina tankar eller bekymmer med en medmänniska.

I Filadelfia finns ett själavårdsteam till hjälp och stöd för dig. Teamet arbetar under tystnadslöfte, och har församlingens förtroende. Församlingens pastorer finns också tillgängliga för samtal. Du är välkommen att kontakta oss via e-post eller telefon för att boka tid. Samtalen är kostnadsfria.

**E-post** [samtal@filadelfiaorebro.se](mailto:samtal@filadelfiaorebro.se)

**Telefon** 019 611 11 68



**Hemsida** [www.filadelfiaorebro.se](http://www.filadelfiaorebro.se)  
**Facebook** Filadelfiakyrkan Örebro  
**YouTube** Filadelfiakyrkan Örebro  
**Instagram** @filadelfiaorebro