



jeg finder aldrig nogen helt som dig

Du & Jeg - December 2024

Medlemsblad fra Ægteskabsdialog Danmark



Indhold: Nyt fra bestyrelsen / ANDAGT: Bær hinandens byrder / GEMMESIDER { Cirkel er bare fantastisk / 40 spørgsmål til cirklen / Vil I med i en cirkel } / Det fik Krista & Samuel ud at at være på weekend



Ægteskabsdialog i Danmark

Tlf.: 23 80 28 00

Mail: info@aegteskabsdialog.dk

Bestyrelse

Helle & Bruno Kristoffersen, Fredericia
Astrid & Niels Jørgen Vase, Ødsted
Elisabeth & Johannes Glenthøj (tilforordnet, suppleanter), Århus
Bestyrelsen kan kontaktes på
info@aegteskabsdialog.dk

Vær med

Send X-breve til:

Mona & Jens Jørgen Holm
Blochsvej 6, 6000 Kolding
Xletter@aegteskabsdialog.dk

Giv en gave:

Kontonr.: 1551 – 7720777

Du & Jeg

Udkommer to gange årligt og er et blad for alle medlemmer. Vi informerer om Ægteskabsdialogs arbejde og opmuntrer til at vokse sammen som ægtepar.

Deadline til næste blad: 1/2 '25.

Redaktion: Sara & Stefan Vase.
saraogstefan@rvase.dk

Login til aegteskabsdialog.dk

På Ægteskabsdialogs hjemmeside kan I bag et login få inspiration til dialog og hente dialogspørgsmål, se kalender, hente Du & Jeg og meget, meget mere.
Brugernavn: dialog Kode: 1010

Gør et godt ægteskab **bedre**

Nyt fra bestyrelsen

Tekst: Astrid & Niels Jørgen Vase

Vi oplever lykkeligvis igen efter følgerne af coronanedlukningen en større søgning til Ægteskabsdialogs "kærneydelse": dialogweekenden. Ved weekenden i marts var der 9 par med og allerede nu er der tilmeldt 7 par til weekenden i 2025. Virksund Kursuscenter har gode rammer, som vi gerne vil bruge også fremover – og der er plads til flere.

Par, der tidligere har været på weekend, er med til at bære arbejdet. Det gælder blandt andet og ikke mindst præsentationsparrene og de par, der påtager sig opgaver i køkkenet, fordi de dermed er med til at holde udgifterne nede. Og et nyt par, Jorun og Søren har sagt ja til at sørge for værelserne til weekenden, og det er vi taknemmelige for.

Vi håber og satser på, der kommer mange til årsmødet 2025. Ulf og Toril Asp fra Norge, som har

været med på nogle af vores weekender, kommer for at give inspiration til cirkelarbejdet.

Bestyrelsen har de seneste år kun haft to par, men heldigvis lod præste- og præsentationsparret Elisabeth og Johannes sig indvælge som suppleanter ved sidste årsmøde, og det er rigtig godt for arbejdet. Tak til Erna og Jens, som har været en stor hjælp for os igennem den svære tid, hvor vi var for få.

Ægteskabsdialog – synes vi – er så godt, at vi stadig vil prøve at reklamere mere for det: I første omgang i form af annonce, gerne suppleret med omtale i forskellige kirkelige medier som Udfordringen, Tro & Mission og Impuls.

Vigtigst er dog forbøn for arbejdet og at par, der har været på weekend, fortæller videre til andre par om, hvad weekenden har betydet for dem.

Hvis du ønsker at give en gave til Ægteskabsdialog i Danmark, kan det gøres på

KONTO NR. 1551 – 7720777

Andagt: Bær hinandens byrder

Bær hinandens byrder, således opfylder I Kristi lov.

(Gal. 6,2)

Det er i og for sig en lykke at leve i lykkelig uvidenhed om fremtiden og den smerte, der måske venter. Og der er eksempler nok at tage af, desværre: at der bliver talt dårligt om én, fyring, ulykke, (svær) sygdom, dødsfald og så videre. Netop derfor er det en lykke at være uvidende om det, der venter i livet. At Gud ved det, og at Gud har kontrollen; og at vi mennesker ikke ved det.

Vores perspektiv er sådan set bare fra dag til dag, for "hver dag har nok i sin plage", som det hedder et andet sted. Og det bliver byrden – for mig at se – mindre af; at vi ikke har nogen evne til at se fremad – trods meteorologernes påstande om det modsatte...

I Galaterbrevet møder vi så denne *one-liner*: Bær hinandens byrder. Det er ganske vist henvendt til brødrene, altså menigheden, i Galatien. Men det er også rimeligt at sige til ægtepar: Bær hinandens byrder. En tanke, der også optræder i Prædikerens Bog:

"Hellere to end én, de får løn for deres gode slid. For hvis de falder, kan den ene hjælpe den anden. [..]

Når to ligger sammen, kan de holde varmen [..] to kan holde stand" (Præd. 4,9-12). Underforstået: Vi er stærke(st), når vi er sammen.

Hvis vi bærer byrden alene, kan vi knække under dets åg, men når vi bærer byrden som par, når vi lever tæt sammen, når vi taler om det, der tynger, så giver vi hinanden mulighed for at hjælpe med opmuntrende ord, at dele opgaverne på en anden måde, at give nogle frirum, gå en tur alene eller sammen - eller hvad der nu skal til.

Men der er også et løfte bundet i halen af *one-lineren*: "... således opfylder i Kristi lov." Hvad mener Paulus med "Kristi lov"? At dømme ud fra henvisningerne til Gal. 6,2 må det være næstekærlighedsbuddet:

"Dette er mit bud. at I skal elske hinanden, ligesom jeg har elsket jer." (Joh. 15,12)

Det er med andre ord en kerneopgave for enhver kristen – og for enhver ægtemand og ægtehustru. For således bliver det at bære byrderne sammen en virksom kærlighed, hvor kærligheden mellem to får krop, arme, hænder, ben og fødder.

Stefan Vase

Cirkel er bare fantastisk

Tekst: Ulla & Samuel Hvidberg

Når du nu sidder og læser dette i “Du & Jeg”, er det fordi du og din ægtefælle har været på en dialogweekend. Der blev I også præsenteret for cirkelarbejdet.

Men hvad er det nu lige det er? En cirkel består af 3-4 par som mødes hver 4-6 uge, afhængig af hvad der passer til dem. Vi mødes om et oplæg med et givent emne. Alle emner relaterer sig til noget af det vi mødte på weekenden. Hvert oplæg har som regel et spørgsmål til 10+10, som man kan arbejde med hjemme inden man mødes. Og så har de en række spørgsmål som man svarer på “bordet rundt” – deraf navnet cirkel. Når alle har svaret på spørgsmålet, er der plads til at stille et uddybende spørgsmål til noget af det, de andre har sagt. Alt hvad der er sagt i cirklen, bliver i cirklen – og denne tavshedspligt er yderst vigtig for at opnå fortrolighed.

I vores cirkel har vi været sammen så længe, at vi har opnået stor tillid til hinanden. Det gør, at vi også er

fortrolige med at dele de refleksioner, som vi gør os, på baggrund af det, de andre siger. At tage dette ekstra skridt i cirklen kræver stor respekt og ydmyghed.

Cirkelarbejdet er enormt inspirerende og givende. For det første hører vi som par hinanden give udtryk for personlige, ømtålelige og måske intime tanker og følelser ift. emner, som vi normalt ikke får snakket om i hverdagen. For det andet kan vi spejle os i de andre par og blive inspireret af deres tilgang til et emne eller en problematik. De mange år i cirkelgruppen har i høj grad haft betydning for vores følelsesmæssige intimitet og samhørighed. Det har styrket vores vilje til at holde sammen, når der har været modgang i ægteskabet.

Vi kan kun varmt anbefale jer at komme med i en cirkel.

40 spørgsmål til cirklen

Her følger 40 spørgsmål, som kan bruges i en "bordet rundt" i en cirkel. Spørgsmålene er udarbejdet af Debye & Pat Galaska og oversat til dansk af Helle & Bruno Kristoffersen.

- 1 Hvordan støtter jeg dig bedst i at leve dit liv?
- 2 Hvordan påvirker min negative eller positive selvopfattelse min støtte til dig?
- 3 Hvad føler jeg, når du kritiserer mig?
- 4 Hvad føler jeg, når jeg ved, at det er vores ansvar at fortsætte det, weekenden startede?
- 5 Hvad føler jeg ved at deltage i en delerunde?
- 6 Hvad er den største forandring, som vores familie og venner har set, der er sket med os, efter weekenden?
- 7 Kærlighed er en gave jeg frivilligt giver til dig. HFJVD?
- 8 Hvad betyder "at være åben" for mig?
- 9 Hvad beundrer jeg mest hos dig?
- 10 Hvordan hjælper du mig bedst?
- 11 Hvornår har jeg følt mig mest elsket?
- 12 Hvad betyder tillid for mig?
- 13 Jeg mener, at vores største styrke som par er _____. HFJVMS?
- 14 Jeg mener, at vores største svaghed som par er _____. HFJVMS?
- 15 Hvad gør du, som får mig til at føle mig elsket?
- 16 Hvilke følelser har jeg for at fortsætte vores dialog?
- 17 Hvilke følelser har jeg om at blive gammel med dig?
- 18 Hvilke følelser har jeg om atmosfæren i vores hjem?
- 19 Dialog kan blive en daglig aftale. HFJVD?
- 20 Hvilke følelser har jeg om mit job?

GEMMESIDER

Husk: Alle svar følges - hvor det er relevant - af en refleksion over "Hvad føler jeg ved mit svar?" (forkortet HFJVMS) eller "Hvad føler jeg ved det?" (HFJVD)

- 21 Hvilke følelser har jeg om dit job?
- 22 Hvilke følelser har jeg ved kæresteaftaler med dig?
- 23 Hvilke følelser har jeg om vores ferier?
- 24 Hvilke følelser har jeg om at få og give knus?
- 25 Hvad var den væsentligste del af vores weekend?
- 26 Hvad føler jeg, når jeg beder højt?
- 27 Tænk tilbage på dialog-weekenden: Hvordan havde jeg det fredag aften? Og søndag eftermiddag?
- 28 Hvis jeg kunne ændre en ting ved mig selv, skulle det være _____. HFJVMS?
- 29 Jeg føler mig mest levende når _____. HFJVMS?
- 30 Hvilke tegn på vækst ser jeg i vores ægteskab?
- 31 Accepterer jeg dig?
- 32 Accepterer du mig?
- 33 Føler jeg et behov for at blive forsonet med vores børn?
- 34 På hvilke områder lytter jeg ikke til dig? Til vores børn?
- 35 Svarer det, jeg bruger tid på, til vores værdier og målsætninger?
- 36 Hvad føler jeg, når vi deltager i lovsang?
- 37 Hvilke følelser har jeg for vores ejendele?
- 38 Hvilke følelser har jeg for vores gæstfrihed?
- 39 Hvad føler jeg, når vi gerne vil noget, vi ikke har råd til?
- 40 Hvilke følelser har jeg for, hvordan vi bruger vores penge?



Vil I med i en cirkel?

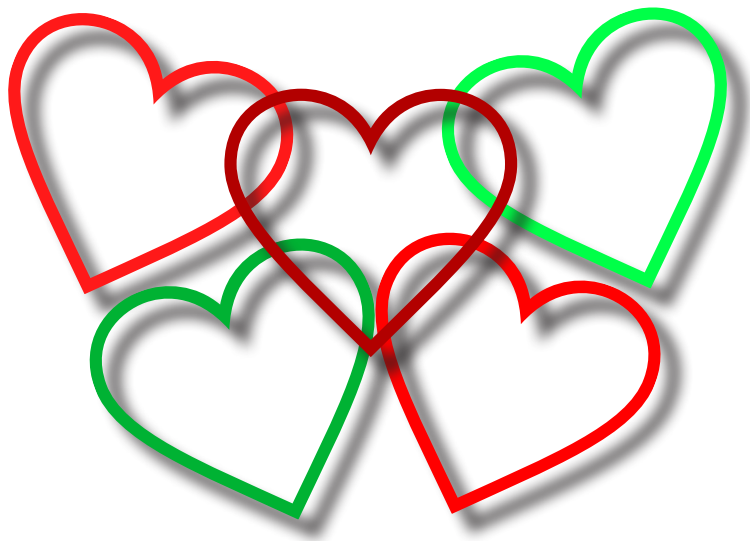
Har I lyst til at være med i et fællesskab, hvor vi holder de gode vaner fra dialogweekenden ved lige? Ja, så er en cirkel stedet, hvor det er muligt.

Det kan være, at der allerede er par i nærheden af, hvor I bor, som brænder for at komme i en cirkel. Det kan også være, at I er de første og kan være med til at etablere en cirkel.

Uanset hvad skal I være velkomne til at henvende jer!

Kærlig hilsen
Hege & Philip Aaen

hegeaaen@gmail.com
philipaaen@gmail.com



KALDER ALLE VENNER AF ÆGTESKABSDIALOG

Invitation til årsmøde med fokus på den gode dialog

Ægteskabsdialog ønsker at inspirere jeres ægteskab. Derfor har vi inviteret Ulf og Toril Asp fra Norge til at give input til os til vores årsmøde. De har medvirket som præstepar på mange danske Dialogweekender.

Vi håber på at inspirere jer og give nye vinkler på dialog. Mød andre par, som også er glade for Ægteskabsdialog. Det forgår i Vor Frelzers Kirke, Vejle
Lørdag d. 24. maj 2025 Kl. 10

Sæt hele dagen af og sæt X i kalenderen allerede nu.
Nærmere program følger

Det fik Krista & Samuel ud af at være med på weekend

Krista & Samuel var på dialogweekend i foråret på Virksund Kursuscenter og fortæller her om, hvad det betød for dem at være med.

Hvordan har I hørt om dialogweekenden?

Krista arbejdede for 25 år siden hos Torben Andersen i Uggerby, som var meget engageret i dialogweekenderne. Han fortalte hende om det. Har derfor kendt til det, dog uden at vide præcis hvad det var.

Hvad fik I ud af weekenden?

Vi blev mere åbne overfor hinanden og de ting der kunne være svære at tale om blev lettere at få sagt. Vi fik fornyet indsigt i den andens følelser og hvad det var for

tanker vores partner gik med.

Hvorfor tog I med?

Vi er meget glade for hinanden, men vi følte at vi ikke længere var så nær på hinanden som vi har været. Vi ville gerne igen komme hinanden nærmere og igen kunne tale frit til hinanden. Kommunikationen mellem os var blevet sparsom og gået lidt i stå. Krista fandt frem til dialogweekend, meldte os til og gav Samuel weekenden i julegave.

Har I brugt noget af det, I fik med jer fra weekenden?

“Weekenden var helt fantastisk. Vi fandt en helt ny måde at tale sammen på. Vi mødte præsentationspar, der var helt utroligt ærlige omkring deres forhold, og vi kunne spejle os i dem.

Krista & Samuel



Ja. Da vi kom hjem blev vi enige om at dette var rigtig godt for os, så vi gik i gang med hæftet “90 dage med dialog”. Det fungerede godt i starten, vi fik gode samtaler, men vi kunne også mærke, at det kunne være svært at sætte tiden af til det. Hverdagen tog over, og de ting, vi havde lært på weekenden, faldt i baggrunden. Vi prioriterede ikke at holde dialoger.

Vi har nogle gange siden valgt emner der er svære og har lavet dialog igen, hvilket hver gang har åbnet for gode samtaler. Men på trods af dette får vi det ikke gjort så ofte, som vores forhold ville have godt af.

Kan I anbefale det til andre? Har I

anbefalet det til andre?

Ja, det kan vi helt sikker anbefale til andre.

Hvad har det i det hele taget betydet for jer at kende til ægteskabsdialog?

Den weekend var helt fantastisk. Vi fandt en helt ny måde at tale sammen på. Vi mødte præsentationspar, der var helt utroligt ærlige omkring deres forhold, og vi kunne spejle os i dem og se, at de udfordringer, vi har som par, er der bestemt også andre, der har været igennem, og de er fortsat gode ved hinanden og gode par. Præsentationsparrene var meget inspirerende.

Årsmøde

25. maj 2025 i Vejle

sæt ✕ i kalenderen

KALENDER

17.-19.1.2025	Hotel Kríunesi, Island
31.1.-2.2.	Arendal, Norge
14.-16.3.	Dialogweekend, Virksund Kursuscenter
28.-30.3.	Åsljunga, Sverige
4.-6.4.	Sandnes, Norge
-	Kalajoki, Finland
25.5.	Årsmøde (med generalforsamling), Vejle

Skriv X-breve

Skriv en lille hilsen om jeres egen weekendoplevelse til par på en af de kommende weekender og send dem til en af disse:

Danmark: xletter@aegteskabsdialog.dk

Norge: annette.b.ogaard@gmail.com - hakoga@gmail.com

Sverige: agneta@franze.se - hans-joachim@franze.se

Finland: maanvastaavat@mennaaneteenpain.fi

Island: kvedjur@hjonahelgi.is