

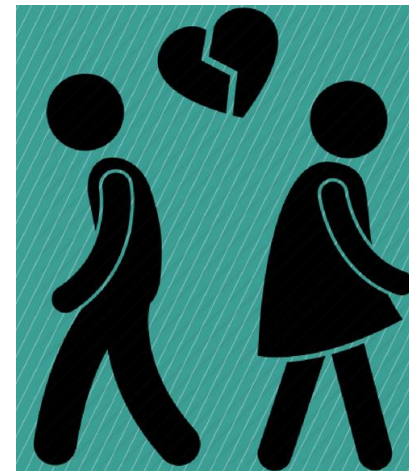


# SKILSMISSE I DET KRISTNE FÆLLESSKAB

Hvordan håndterer vi skilsmisser i det kristne fællesskab.  
Hvordan undgår vi at gøre skade i vores iver for at rumme  
dem begge.

# DE MANGE NUANCER

- ◉ Aftale om at gå fra hinanden i fordragelighed. (sjældent)
- ◉ Skilsmisse pga. utroskab
  - - fysisk eller job.
- ◉ Skilsmisse fordi ægtefællen har fundet en anden.
  - - eller fordi den ene fandt ud af at vedkommende var homoseksuel.
- ◉ Har forladt vedkommende, fordi der ikke længere var flere følelser.
- ◉ Er flygtet ud af ægteskabet.
  - Personlige årsager
  - Den andens adfærd.



# KONKLUSION

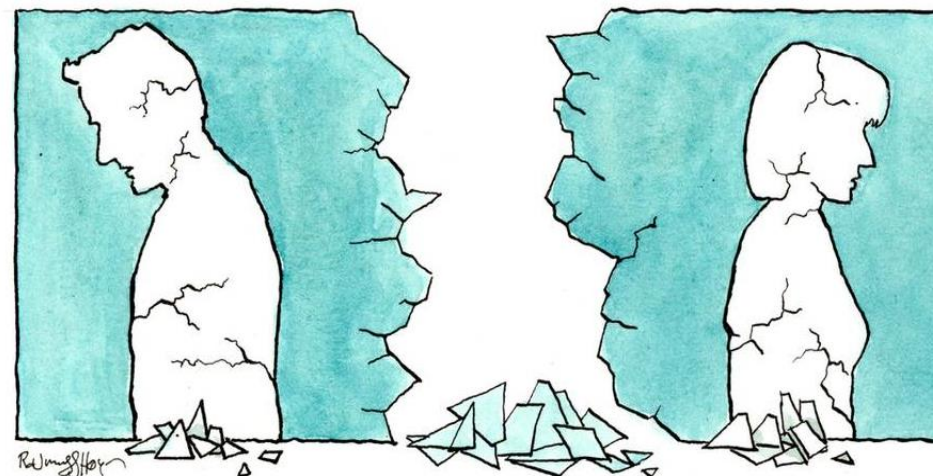
- Skilsmisse er en sjælesørgerisk disciplin, ikke en åndelig.
  - Glem alt om hvad der er rigtigt og forkert, for det kan du ikke finde ud af.
- Tavshed er skilsmisens værste fjende.
  - Det er værre at begå fejl, end forholde sig tavs.
    - (alle kan ikke være der for alle)
- Kun lytte og rumme - ikke tage parti eller være smagsdommer.
  - - men spørge til behov
- Huske på, at en skilsmisse tager flere år at komme over
  - (hvis man er blevet forladt/valgt fra)
- Generelt kan vi ikke rumme begge personer - på sigt.



# SÆRLIGE UDFORDRINGER.

## ○ Forladt mod min vilje

- At blive forladt skaber krise i selv billedet.
  - Det er sikkert min egen skyld
  - Jeg er sikkert ikke til at holde ud
  - Jeg har sikkert slet ikke nogen værdi
  - Spændingsfeltet mellem vrede og sorg.



## ○ Konsekvens

- Trækker sig fra fællesskabet
  - De holder sikkert med den anden
- Tester om fællesskabet virkeligt vil mig - de skal opsøge mig.
- Kan virke negativ - og derfor være svære at være sammen med
- Kan på ingen måde håndtere, at vennerne også inviterer den anden.
- Har svært ved at komme videre.

## AT VÆRE ET MEDMENNESKE.

- ◉ Bede Gud om visdom og ydmyghed - og frimodighed til at være magtesløs.
- ◉ Spørg til den kriseramte.
- ◉ Overvej at selv om du spørger til vedkommende, skal du ikke tage problemet med hjem.
- ◉ Generelt:
  - Du skal kun spørge, lytte og være nærværende.
  - Generelt - ingen gode råd.
  - Ikke opmuntre - have forventninger på den andens vegne
  - Fortæl, at du beder for vedkommende.
- ◉ Så du skal ikke først og fremmest gøre - blot være spørgende til stede.
- ◉ Spørge om forbøn.
- ◉ Huske, at den skilsmisseramte er ikke videre i løbet af et år.



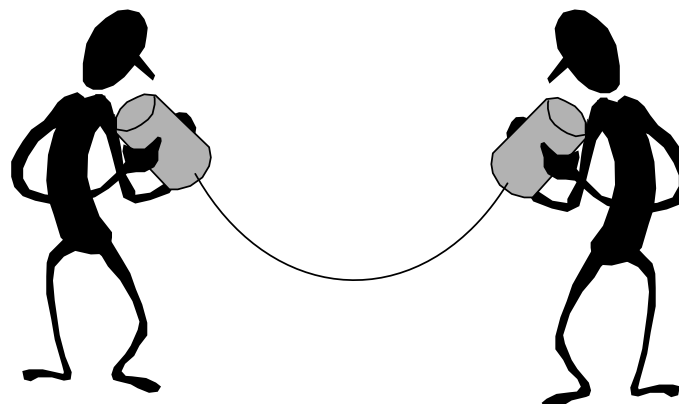
# HVAD KAN DU SELV GØRE? (SVÆRT)

- Acceptere at skilsmissen er en realitet - og at du selv har ansvaret for at komme videre.
  - Når ægtefællen forlader dig er det vigtigt at du også forlader ægtefællen
  - Give slip på hvorfor
  - De and
- Gå ind i krisens følelser.
  - Kronisk krise - eller fortrængt krise.
  - Men aldrig alene
- Tilegne dig nye færdigheder.
- Geninvestere din energi på en ny måde.
- Bede Gud om hjælp og styrke
  
- Tålmodighed
  - En skilsmisse tager væsentlig længere tid at "komme over," end hvis ægtefællen er død.



# VENNER.

- ◉ Find en god ven/ægtefælle - som kan/vil være med - hele vejen.
- ◉ Sætte ord på smerten, tanker, følelser - fysisk og psykisk
  - Sæt navn på problemet, så styrer du det, ellers styrer det dig.
- ◉ Tale om situationen så længe du har brug for det.
  - Stærke følelser trænger til gentagelser
- ◉ Søg forbøn.



# TRØST OG OPMUNTRING

- ◉ Antag at du ikke er et mislykket halvfabrikata, der først gennem en lang uddannelse og vellykket arbejdsliv, fritidstjenester og åndelighed kan fortjene dig til din værdi. Antag at Gud faktisk har skabt dig til netop den person, han havde tænkt sig. Antag at du er Guds billede der afspejler Gud gennem den du ER, mere end gennem det du gør - og at du derefter direkte siger til Gud:
  - ◉ ”Fader, jeg tager imod mig selv som en gave fra din hånd. Jeg vil ikke længere tænke og tale dårligt om det, du har skabt. Jeg vil fra nu af behandle dit billede med større respekt og beskytte mine grænser på en helt anden måde.”
  - ◉ Så er det ikke utænkeligt at du efter nogle måneder kan se dig i spejlet og sige: ”Helt perfekt.” Så bliver længere uddannelse, åndelighed, embedsdragt eller succes ikke et figenblad der dækker over et lavt selvværd. Så er de ikke længere glitrende julepynt, der skjuler en mager, trist og forpjusket gran.
  - ◉ Så kan de begynde at vokse indefra som frugter fra en vinstok
- Magnus Malm: ”Fri til at tjene.”



# WWW.PALMQVISTT.DK

- Tryk på:

- Kurser og foredrag.

- Her finder du de dias som svarer til mine foredrag

- Så på:

- Lydoptagelser

- Her finder du så div. lydoptagelser.