

# Gode råd for en mannsgruppe



## 1. Hvem er vi?

Nettverk for Menn (NfM) er et felleskristent mannsarbeid som vil stå som arrangør av den Nasjonale Mannskonferansen og som også har regionale og lokale uttrykk i form av bl.a. arrangementer og mannsgrupper.

Nettverk for Menn er ment som et supplement til den lokale menighet og som en ressurs for menn til en glad og helhjertet etterfølgelse av Jesus Kristus.

### Lederteamet i Nettverk for Menn

Geir Fagerbakke (daglig leder), Espen Egeland, Kaj Magnus Klein, Tore Eidsaa, Kjell Rune Hansen, Roald Hausvik Monsen, Bård Andås, Finn Geir Vignes, Arild Andresen, Paul Otto Nærbø, Øyvind Kaasa og Per Juell Larsen

### Kontakt

Generelle spørsmål vedr. Nettverk for Menn (NfM), Geir Fagerbakke, tlf.: 40 40 18 13 eller [geir@nettverkformenn.no](mailto:geir@nettverkformenn.no)

Spørsmål om mannsgrupper og tilknytning til NfM, Per Juell Larsen, tlf.: 90 18 91 85 eller [per@nettverkformenn.no](mailto:per@nettverkformenn.no)

Se ellers nettsiden [www.nettverkformenn.no](http://www.nettverkformenn.no) for mer informasjon.

## 2. Hvorfor grupper?

Det er noen viktige prinsipper for menigheten som også kan anvendes når vi samles i grupper:

1. Kor.14,26: «Når dere kommer sammen, har den ene en salme, en annen har lære, én har åpenbaring, én har tungetale, en annen har tyding. Men la alt tjene til å bygge opp.»

Når Jesus ville ha sagt noe viktig til disiplene, tok Han dem avsides, slik at de kunne få en god samtale. (Eks. Luk.9.18: "Da Han en gang hadde trukket seg tilbake for å be, og bare disiplene var med Han, spurte Han dem:...")

Dialog og samtale er lettere i et mindre forum, og der er mer rom for det personlige og ting vil kunne konkretiseres mer i den enkeltes liv.

Relasjoner er et gudgitt middel til å bli mer effektiv i sitt liv. Gud sa "Det er ikke godt for mennesket å være alene". Jesus sendte disiplene ut to og to. Paulus reiste aldri alene, Se 2.Kor.2:13. Menn som holdt seg nær til noen få, for å beskytte hverandre og lykkes i sin gjerning.

Ønsker du å utvikle ditt gudsforhold og din karakter, erfare nært vennskap og lykkes bedre i dine relasjoner både hjemme og ute, - da er vår erfaring at små mannsgrupper kan være helt avgjørende!

Små grupper for menn er ikke ordinære bibelgrupper eller bønnegrupper selv om både bibel og bønn står sentralt. Hovedmålsettingen med gruppene er og nå sine mål.

I gruppa kan vi hjelpe hverandre til å se, anvende og utvikle evner og muligheter som ligger under ens egne føtter.

Hva har den enkelte i egen "bank" i dag, og hvordan kan det investeres og utvikles? Vi kan stille hverandre åpne spørsmål som starter en lete/ finne-prosess i den som blir spurt.

Vi kan be for hverandre og fortelle hverandre hva vi ser i hverandre. (Jesus så Peter - klippen i Simon - småstein. Han så en "israelitt uten svik" i Natanael)

Det vi liker å gjøre og ønsker å gjøre noe med, blir vi gode på, når vi gjør det! Noe som gir oss energi, er når noen tror på oss og heier på oss.

Vi tar med et vitnesbyrd fra en av oss i ledergruppen for Nettverk for Menn, som deler noe av sine erfaringer:

*"Sommeren 1998 fikk jeg høre en livsforvandlende tale av Øyvind Hofstad. Han talte bl.a. om renhet og sannhet bygd på Guds ord. Han delte også sitt vitnesbyrd om sine kamper som mann. Denne åpenheten grep meg. Øyvind satte navn på noe som jeg aldri før hadde hørt fra en talerstol.*

*Etter møte ba jeg om en samtale og fikk delt mitt hjerte. Øyvind utfordret meg til å starte opp med mannsgruppe. Siden da har jeg vært engasjert i mannsarbeid.*

*Jeg har vært heldig å være med i ulike mannsgrupper, med spredning både i alder og menighetstilknytning. Deltakelse i mannsgrupper har betydd mye for meg og derfor vil jeg gjerne dele det videre med andre. Det anbefales på det varmeste" - Hilsen Per Juell Larsen*

### **3. Oppstart - komme i gang**

Dersom du er initiativtaker til en gruppe, hva bør du forvente av de som skal være med:

#### **Deltagelse**

Skal gruppen fungere må medlemmene være villige til åpenhet og samarbeid.

#### **Tilgjengelighet**

For kontinuitetens skyld må alle så lenge de er med, være villige til å prioritere gruppesamlingene og komme hver gang. Dersom en f.eks stadig er på reise, kan gruppa ta hensyn til det ved å ha "flytende" møtedager.

Innstilling. Felles forståelse og enighet om hensikten med gruppen.

#### **Hvor mange?**

Be Gud vise deg hvem du skal invitere inn i gruppen. Gruppen bør bestå av 3 - 6 menn. 2 blir for intimt, blir dere over 6 begynner det å bli vanskelig å være åpen.

Ikke vær for mange i starten. Vær gjerne fra samme menighet. (ett av forsettene går jo ut på å støtte pastor og menighet).

Husk å informere pastoren om planene om å starte gruppe, og be om hans velsignelse. Spør gjerne om hvordan gruppa kan støtte han som menighetsleder.

## Gjør en avtale

For at menn skal fungere konstruktivt og målrettet sammen med andre, er det nødvendig å inngå avtaler. ”Går vel to sammen uten at de har avtalt det med hverandre?” (Amos 3:3).

Snakk gjennom og bli enige om hvordan gruppen skal fungere. Det gjør det lettere å holde gruppen på sporet og unngå skjult uenighet. Gå igjennom punktene under og gjenta prosessen hvert ½ år. Dermed bevisstgjøres hensikten og det gis anledning til nytenkning ettersom gruppen utvikler seg

## Hensikt og målsetting

Hva ønsker dere å oppnå ved å være sammen som gruppe? Her er noen innspill:

- Finne livsvisdom og svar på aktuelle spørsmål, problemer og utfordringer.
- Karakterutvikling – seier over svakheter
- Fungere bedre i sine relasjoner som ektemann, far, i arbeidslivet .....
- Hjelp hverandre til å konkretisere sine mål og nå dem
- Vokse i gudsforholdet
- Bli trygg i sine gaver og evner og utvikle dem
- Vinne naboer og venner for Jesus

Ta dere tid til å bli enig om målsetning. Vær konkret og skriv det ned noen punkter som alle kan gå inn for. Vær ikke for ambisiøs i begynnelsen. Kanskje dere må møtes noen ganger før dere kan bli enige.

## 4. Noen kjøreregler

Skal gruppen være et godt sted å være, er det meget viktig at tillit etableres.

De fleste vil oppleve det som tillitvekkende om du har lært navnene på gruppedeltakerne på forhånd. Møt presis til gruppemøter, bruk navn når vi henvender oss til hverandre, og gjør gjerne grupperommet til et hyggelig sted å være ved for eksempel litt pynt.

### Form

Åpen gruppe, den enkelte kan komme når det passer, stadig åpent for nye? Lukket gruppe i avtaleperioden, alle kommer hver gang og alle må være enige når nye skal tas med.

### Åpenhet

Hvor åpen skal man være med hverandre, hvor går grensen (Eks. Ikke utlevere kona). Er man villig til at de andre peker på ting i ens liv, om det trengs, og villig til å erkjenne nederlag? Er man villig til å bli stilt til regnskap for beslutninger en tar?

Skriftelig taushetsløfte, intet som deles i gruppen kommer ut.

"Jeg lover å ikke bringe videre det som fortrolig blir delt i gruppa":

\_\_\_\_\_ (navn)

## **Praktiske avtaler**

Levetid: Gjør avtalen for en periode - for eksempel ½ år av gangen. Det er lettere å prioritere gruppesamlingene om gruppen har begrenset levetid.

## **Møtetidspunkt**

Gruppen bør lage en møteplan. Hvor ofte man skal møtes kan variere, men det bør ikke gå for lang tid mellom hver gang.

Skal man møtes sjeldnere enn hver fjerde uke, er det vanskelig å få god kontinuitet. (Noen møtes til frokost, før jobb, i utvidet lunchpause, til ettermiddagskaffe, til kvelds, lørdag morgen ...)

## **Gruppeledelse**

En gruppe uten leder kommer lett på avveier. Velg en leder. Lederens oppgave er å holde samtalen på sporet og sikre at det blir gjort konklusjoner og avtaler.

Bli enige om hvordan gruppen skal ledes for én periode om gangen (eks ½ år).

Samme leder hele perioden eller på omgang? (Som regel blir kontinuiteten og resultatet best om samme person er leder perioden ut. Det kan også være en fordel å velge en nestleder.

Bli enige om lederens mandat og ansvar (Lederen skal ikke bestemme, føre ordet eller undervise men sørge for at alle kommer til orde og at hensikten med gruppen blir nådd)

## **Dagsorden (forslag)**

Bli tidlig enige om en dagsorden som en rettesnor for å få med innholdet dere egentlig ønsker. Enhver gruppe må finne sin form. Visse elementer kan med fordel være med:

- Noe å drikke og bite i, med småprat. Avslutt sekvensen konsekvent som avtalt
- Dele et Ord fra Bibelen og legge stunden under Guds ledelse og velsignelse.
- Oppfølging. Spør de det er aktuelt for: - Hvordan går det med det du bestemte deg for ....

Stille spørsmål til en av gangen etter tur, så langt tiden rekker:

Hvordan har du det for tiden?

Hva opptar deg?

Hvilke mål har du?

Er det et område du vil forandring?

Noe som tynger deg?

Snakk om det, finn ut av ting sammen, be om visdom

Be for hverandre, for pastor og for øvrigheten

## **Referat**

For å ha en oversikt og følge en prosess, kan det være en fordel å lage et kort referat fra hvert gruppemøte. Dette kan være lederens oppgave. Da har man bedre oversikt og kan følge den enkelte i prosesser.

## **Tema**

Enkelte ganger kan det være en fordel å være konsentrert om et tema. Da kan f.eks en fra gruppen ha forberedt en innledning. Noen forslag på tema kan være: Mitt Gudsforhold, egen økonomi/forvalteransvaret, ekteskapet, papparollen, seksualitet, barneoppdragelse, kommunikasjon.

## **5. Registrering**

Når det er startet en mannsgruppe er det ønskelig at NfM får en oversikt på dette. Da vil man kunne ha en kontakt og knytte seg til et nettverk.

Vi ber dere melde dette inn til vårt kontakt, jfr. vedlagte registreringsskjema

## **6. Kilder**

Denne veilederen er i stor grad bygget på manualen fra Menn Tar Ansvar / Øyvind Hofstad. Hofstad har gitt oss lov til å bruke dette materialet videre.

NfM vil takke Øyvind Hofstad for denne rausheten og for hans pionerarbeid innenfor mannsarbeid og familiearbeid.

Lykke til med mannsgruppe!

Hilsen

Nettverk for Menn

Vedlegg: Registreringsskjema