

# Disippelhus

# Oppstartsguide

Rytme, fellesskap & oppdrag



# VERDIER



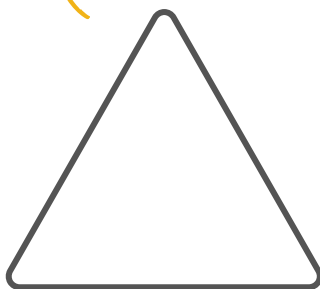
## Rytme

- Nærhet til Jesus og bønn som naturlig del av hverdagen.
- Faste pusterom i uken hvor kropp, hode og hjerte får hvile.



## Felleskap

- Del troen din, livet ditt og be fast sammen med kollektivet.
- Vær en del av et menighetsfellesskap.



## Oppdrag

- Bruk dine gaver til å elske Gud og mennesker gjennom praktiske handlinger.
- Fortell om Jesus til de Gud har plassert i livet.

# Disippelhus oppstartsguide

Et Disippelhus er en gruppe mennesker som bor sammen i kollektiv. En gruppe som hver for seg og sammen praktiserer sunne og bibelske rytmer i hverdagen. Formålet er å legge til rette for at flere skal bli bedre kjent med Jesus, få erfaring med å leve som etterfølgere av Jesus i sin hverdag og skape et hjem med det som utgangspunkt.

Disippelhus finner i utgangspunktet selv sammen og ordner eget sted å bo. En lever sammen og møtes fast til ukessamling. Alle disippelhus trenger en husmentor og et avklart eierskap til menighet/organisasjon. Husmentor guider og ansvarliggjør kollektivet i disippelhus-verdiene.

I løpet av de neste fem ukene vil dette heftet guide dere gjennom samtaler som er nødvendige for å finne deres rytme som et bærekraftig og levedyktig Disippelhus. Guiden er skrevet på en måte som gjør det enkelt å lese høyt som en del av en samtale, og som gjør at alle kan delta i avgjørelsene som skal tas.

## Innholdsfortegnelse

---

Uke 1: Bygg vårt Disippelhus (med husmentor)	2
Uke 2: Ukessamlingen (med husmentor)	6
Uke 3: Test av ukessamling	12
Uke 4: Min rytme	14
Uke 5: Vår plan (med husmentor)	20
Vår disippelhusplan	22
Tillegg: Tips & hjelp	24

# Uke 1

# Bygg vårt Disippelhus

## Dagens samling, med husmentor

Ukessamlingen starter gjerne med å spise middag sammen før vi starter den målrettede samtalen og innholdet. I dag har vi en del å jobbe gjennom, derfor starter vi samtalen allerede mens vi spiser.

Målet for dagen er å lande en god del av de grunnleggende detaljene rundt hverdagslivet i disippelhuset. Ved å lande disse avgjørelsene tidlig blir det en enklere overgang inn i de felles rytmene på huset.

## Velkommen og introduksjon (15 minutter)

Vi tar en runde hvor alle introduserer seg selv.

- Har du søsken? Hvor er du i søskenflokken?
- Hva liker du med tanken på Disippelhus?
- Om du hadde skrevet en bestselger, hva slags bok hadde det vært?

## Husmentoren (2 minutter)

Alle disippelhus har en husmentor som følger dere opp jevnlig, og et avklart eierskap til en lokal menighet eller en organisasjon. Jeg er deres husmentor; en guide og hjelp for dere gjennom året. Jeg kommer til å møte dere minst annenhver måned, og gjerne oftere i oppstartsfasen. Når vi møtes kommer jeg gjerne til å dele noe, og til å bruke et spørsmålsark som utgangspunkt i samtale om livet individuelt og i disippelhuset.

## Ulike roller på huset (5 minutter)

Disippelhus har ingen leder på huset, men vi anbefaler sterkt at dere lander ulike roller med tydelige ansvarsområder. Koordinatorene eier ansvaret og delegerer oppgaver basert på dette. Her er tips til noen koordinator-roller:

- **Kommunikasjon:** Ansvarlig for intern kommunikasjon, tidspunkt for samlinger, avklare utsettelse og dialog med husmentor.
- **Lede ukessamlingen:** Ansvarlig for å lede gjennom ukessamlingen; sørge for at alle blir med samtalen og at vi holder fokus.
- **Måltid:** Ansvarlig for organisering og delegering av felles måltider, innkjøp og fordeling av betaling.
- **Praktisk:** Ansvarlig for organisering og delegering av ordning på huset, vasking og rutiner for et godt hjem.
- **Sosialt:** Ansvarlig for feiringer og sosiale arrangementer for huset.
- **Oppdrag:** Ansvarlig for jevnlig utadrettede initiativ på huset.

Et disippelhus er noe som må eies og skapes av dere som bor her; dere bor sammen som en slags familie og skaper deres hjem.

Vi skal ikke velge hvem som har disse ulike rollene akkurat nå, men kommer tilbake til det gjennom denne guiden. Tenk gjennom hva du tenker du kunne passet til, og hva du ønsker å bidra med inn i fellesskapet.

## Fast tid for ukessamlingen (10 minutter)

Kjernen av et disippelhus er den faste ukessamlingen som alle prioriterer. Hvilken dag passer det for alle å møtes? Alle spiser middag, så det letteste er ofte å møtes rundt et middagsbord, med tid i forlengelsen til å få snakke godt sammen. Å møtes på kvelden kan også være en god ting, men denne tiden har lettere for å krasje med andre aktiviteter. Vi setter av minst halvannen time til ukessamlingen (to timer om det inkluderer middag).

Vi anbefaler at dere velger mandag, tirsdag, onsdag eller torsdag som fast dag, da fredag og helg ofte er sårbare for ferier og reise. **Hvilken dag og tid passer?** Gå gjennom og bli enig om en felles forpliktelse.

## Kommunikasjonskanal (5 minutter)

Det neste vi må snakke om er hvordan vi skal kommunisere sammen. Her kan dere lage en Messenger-gruppe eller annen form for meldingschat.

**Er det en av dere som vil være kommunikasjonsansvarlig?** Du får alle inn på en felles plattform og sørger for at alle aktivt bruker plattformen og bruker den på en god måte.

## Mat og servering (10 minutter)

Det er lurt å bli enig om et system for middagslaging eller ordning av snacks til ukessamlingen. Om dere ønsker fast middag eller måltider sammen flere dager i uken, kan f. eks. ha en felles matkonto.

Det er lurt å lage en liste over rotasjon dere følger for ansvarlig for mat, i tillegg til at dere snakker gjennom hvordan dere fordeler kostnaden rettferdig. Om en av dere elsker å lage mat, kan dette vært en fast oppgave for en person. Dere kan også spleise på take-away.

- **Hvordan gjør vi det med mat/snacks og ukessamling?**
- **Vil noen være matansvarlig og organisere dette?**

## Verdier på huset (45 minutter)

Tillit og forutsigbarhet er nøkler for sårbarhet og ærlighet. Når vi skal være ekte og ærlige med hverandre trenger vi å kunne stole på at det som blir delt personlig i samlingen ikke blir sagt videre utenfor gruppen.

- **Hva skal til for at jeg trives?**
- **Hva skal til for at jeg føler meg trygg?**

Vi skriver ned setninger vi blir enige om her. Heng de opp synlig i huset.

## De neste tre ukene

Vi fortsetter prosessen med å bygge vårt Disippelhus de neste tre ukene. Jeg, husmentoren, er også med i uke 2 og 5. Neste uke snakker vi helt konkret om den faste ukessamlingen og hva denne skal inneholde. I uke 3 skal dere teste en ukessamling uten meg. I uke 4 skal dere arbeide med personlige mål og jobbe konkret med periodemål for rytme, fellesskap og oppdrag. I uke 5 blir jeg med igjen, og vi skal sammen bli enige om og lande vår disippelhusplan for det kommende året.

## Til neste gang

Når vi møtes neste uke skal alle dele mer om seg selv. Gjennom de neste ukene og månedene vil vi anbefale at alle får delt livs- og troshistorien sin med hverandre, men vi starter i det små. Ærlighet, sårbarhet og tillit er noe som må vokse, ikke noe vi kan forvente. Vi deler det vi opplever oss klare til å dele.

Til neste ukes samling ønsker vi at alle skal komme forberedt til å dele noe om seg selv som dere vil at vi andre skal vite. Noe fra jobben din, studiet ditt, bakgrunnen din, familien din, noe du liker å gjøre, eller en opplevelse som var spesiell for deg. For å gjøre dette enklere; **ta med en fysisk ting som du kan ta utgangspunkt i når du deler.** Som et bilde, en bok, en trofé eller noe annet som beskriver det du skal dele.

*Avslutt samlingen med en bønn og sørg for at alle er innforstått med planen for neste ukessamling; tid, sted og servering.*

# Uke 2

## Ukessamlingen

### Dagens samling, med husmentor

I dag skal vi bli bedre kjent gjennom at alle deler noe fra eget liv, og det blir rom for spørsmål. Slapp av, vær nysgjerrig, gi rom for latter og å ha det gøy sammen.

Målet vårt for andre del av samlingen er å konkretisere hvordan vi ønsker at en vanlig ukessamling skal se ut - og hvordan vi kan gjøre noen uvanlige ukessamlinger av og til.

### Del om deg selv (1 time)

*Om dere har spist; flytt dere over i sofaen eller et sted dere kan sitte komfortabelt, høre og se hverandre godt.*

Vi skal bli bedre kjent med hverandre gjennom å vise den tingen du har tatt med og dele noe om deg selv med de andre. Husk at tillit og sårbarhet bygges over tid gjennom trofast overgivelse til hverandre og det å dele erfaringer sammen. Være åpen og vis hverandre respekt nå mens vi blir bedre kjent.

*Sett av 45 minutter til 1 time til denne delen. Del tiden på antallet dere er, og sett på en nedtelling så alle får like mye tid. Ikke avbryt folk mens de deler, så kan dere heller bruke den gjenværende tiden til å stille spørsmål og bli bedre kjent.*



## Designe vår ukessamling (2 minutter)

Forrige samling ble vi enige om en fast tid hver uke hvor vi prioriterer ukessamlingen. I dag skal vi snakke om hva samlingen skal inneholde. Målet for den neste timen er å sammen lande en modell for hvordan deres ukessamling skal se ut, som dere skal teste i praksis neste uke.

*Finn frem et ark på bordet mellom dere hvor dere kan skrive ned programmet og innholdet for ukessamlingen dere lander på.*

## Å lese Bibelen sammen (15 minutter)

Fundamentet for et Disippelhus er vårt felles ønske om å følge Jesus i hverdagen. Bibelen er kilden vår til å forstå hvordan det ser ut, og vi ønsker at den skal sette fokuset for samlingene våre. Bibelen gir liv, utholdenhet og skaper frukt (*Luk 8:11;15, Hebreerne 4:12*). Bibelen er skrevet for å leses høyt sammen og samtales om. Husk at Gud ikke er redd for spørsmål.

Når dere har ukessamling; sett av 30 minutter til 1 time av samlingen til å lese Bibelens sammen og samtale rundt teksten. Avslutt med spørsmålene: “Hvordan påvirker det vi leste/snakket om livet jeg lever?” og “Er det noe jeg skal gjøre/høre/lese til neste ukessamling?”.

Vi velger på forhånd hvor vi skal lese, og helst for minst en måned av gangen. Se gjennom tipslisten over ulike måter å lese Bibelen på. Vi tar en runde på hva vi kunne tenke oss, og bestemmer oss for hva vi ønsker å teste neste uke.

## Tips til å lese Bibelen sammen

# Velg en bok i Bibelen som dere leser sammen, basert i spørsmålene nedenfor. Begynn gjerne med Markus-evangeliet.

- En av dere leser teksten høyt.
- En annen gjenforteller det en husker. De andre supplerer.
- Hva sier teksten om Gud, Jesus, Ånden eller Guds plan?
- Hva sier teksten om oss mennesker?
- Hva får jeg til, og hva må jeg endre på?
- Hvem andre trenger å høre dette?

# Velg en tekst fra Bibelmix: [Bibelmix.com](http://Bibelmix.com)

# Les den kommende søndagens bibeltekst på [Bibelen.no](http://Bibelen.no).

# Bruk en studieguide fra FriBU's "Prosjekt Bibel": [fribu.no/bibel](http://fribu.no/bibel).

## Takknemlighet & ærlighet (15 minutter)

Vi skal nå bli enige om hvordan vi skal gjøre del to av ukessamlingen. Del to har fokus på å snakke ærlig fra livet sammen, og å møte hverandre der man er livet og i etterfølgelsen av Jesus. Her er det fint å begynne lett og med takknemlighet. Ta gjerne en runde med følgende:

- Del noe som har vært gøy eller stas den siste uka.
- Del noe du er takknemlig for denne uka.

Vi går så videre til ærlighet og ansvarliggjøring. Som kristne er vi kalt til å legge av oss synd som tynger og binder oss (*Jakob 5.16a*). Her kan vi (a) fortsette en ærlig samtale basert i første del og inputen fra Bibelen, eller (b) velge ett av de følgende temaene som utgangspunkt. I startfasen er godt å bruke denne tiden til at en og en får delt tros- og livshistorien sin. Ta en runde på hvordan dere kunne tenke dere å gjøre denne delen.

## Temaer for ærlige samtaler

- *Har du gitt Jesus spillerom i livet ditt den siste uken?*
- *Lever du i balanse mellom aktiviteter og avslapping?*
- *Har du gitt dine nærmeste respekt, forståelse eller raushet?*
- *Har du tillatt deg selv å flykte inn i usunne drømmer om andre?*
- *Styrer du pengene eller styrer penger deg? Gir du?*
- *Bruker du dine gudegitte talenter til å bygge samfunnet? Påvirker troen din arbeids- og/eller studiehverdag?*
- *Hvordan tar du ansvar for skaperverket?*
- *Er det noen du trenger å be om tilgivelse eller å tilgi?*
- *Har du lest Bibelen denne uken og hørte du Jesus tale til deg? Hvordan påvirker det hverdagen din?*
- *Er du ærlig med de andre rundt deg? Tillater du andre å være ærlig med deg om dine blindsoner?*

## Bønn & forbønn (10 minutter)

Som etterfølgere av Jesus er vi kalt til å dele og be for mennesker som ikke kjenner Jesus (*Luk 10:1, Rom 10:1*). Her skal alle vi på huset velge oss ut 1-3 navn på venner/nære som vi kan be fast for i fellesskap. Be om:

- At Gud skal dra de nær til seg (*Joh 6:44*)
- At vi eller noen skal dele evangeliet med de (*Kol 4:3-6*)
- At de skal høre og tro Gud, og se sitt behov for tilgivelse og gjenopprettelse (*Joh 16:7-14*)
- At de skal bekjenne Jesus som herre, stole på ham, vokse i tro, bære frukt (*Rom 10:9; Kol 2:6-7; Luk 8:15, Joh 15:9-15*)

En god måte å avslutte samlingen på er:

- Vær stille og lytt til Gud sammen.
- Del om dere får noen tanker eller bilder.
- Be "Vår Far" sammen og les velsignelsen.

## Alternative ukessamlinger (10 minutter)

Ukessamlingene må ikke alltid følge den oppskriften dere har jobbet med i dag. Fellesskap og oppdrag er to av overskriftene i Disippelhus. Disse kan konkretiseres i alternative familiekvelder for dere på huset noen uker, eller som oppdragskvelder hvor dere praktisk deler Jesu videre med ord eller handlinger. Se på tipslisten og ta en runde hvor dere deler tankene deres.

### **Tips til familiekvelder**

*Bruk tid sammen på en måte som gjør at dere blir bedre kjent og ser nye sider av hverandre. F. eks.: Ikke sett på en film hjemme, men spill et spill sammen eller reis på en aktivitet.*

*Spillkveld, padel, picnic, bursdagsfeiring, bowling, kokkekveld, overnatting ute, minigolf, kajakk, kino, konsert, teater.*

### **Tips til oppdragskvelder**

*En aktivitet som drar der ut fra stua og i møte med mennesker som trenger Jesus helt konkret gjennom ord og handling. Vær en velsignelse sammen for noen utenfor huset.*

*Rydde i nabolaget, lage mat til en nabo, gå på bønnevandring, støtt skolelaget i en aktivitet, hjelp som natteravnere, gi bort klær, bli med en lokal menighet på et misjonalt arrangement.*

## Til neste gang (5 minutter)

Når vi møtes neste gang skal vi teste ut en ukessamling basert i planen vi la i dag.

*Avslutt samlingen med en bønn og sørg for at alle er innforstått med planen for neste ukessamling; tid, sted og servering.*

# Uke 3

## Test av ukessamling

### Dagens samling, uten husmentor

I dag skal vi prøve å oss på en ukessamling. Sist samling planla vi hvordan en ukessamling for oss kan se ut. Vi skal nå teste dette ut i praksis, så vi sammen får en erfaring av en ukessamling før vi lander de endelige rammene sammen med husmentor om to uker.

### Ukessamlingen (2 timer)

Vi gjennomfører en ukessamling slik vi skisserte den forrige uke.

## Evaluering (10 minutter)

La oss ta en runde hvor en og en deler kort noe ting de likte med samlingen og noe de skulle ønske var annerledes. Noter i boksen nedenfor mens det er ferskt i minne, så bruker vi tid til å evaluere og lande veien videre for ukessamlingene om to uker.

Når vi møtes neste uke skal vi fokusere på vår personlige rytme og konkretisere dette med å jobbe med egne mål under overskriftene rytme, fellesskap og oppdrag.

*Avslutt samlingen med en bønn og sørg for at alle er innforstått med planen for neste ukessamling; tid, sted og servering.*

**Hva fungerte godt?**

**Hva kunne vært annerledes?**

# Uke 4

## Min rytme

### Dagens samling, uten husmentor

I dag skal vi jobbe med på våre personlige rytmer som etterfølgere av Jesus for perioden vi er her i Disippelhus sammen. Vi skal konkretisere denne personlige rytmen å sette 1-2 personlige halvårsmål under overskriftene rytme, fellesskap og oppdrag.

### Rytme, fellesskap & oppdrag (15 minutter)

Det å bo og leve så tett sammen med andre som deler ønsket om å leve for Jesus er et unikt privilegium og en mulighet til å være en støtte og hjelp for hverandre i det å bli mer lik Jesus.

**Rytme** handler om min relasjon til Jesus. Å lære å høre hans stemme, trøst og veiledning. Nærhet til Jesus og bønn blir en naturlig del av hverdagen. Du har faste pusterom i uka hvor kropp, hode og hjerte får hvile.

**Fellesskap** handler om å stå sammen med andre troende. At du har mennesker rundt deg som du aktivt deler troen, gleder, utfordringer og sorg med; både en nær mindre gruppe og den store menighetsfamilien.

**Oppdrag** handler om å leve for noe større; å bruke din unike utrustning der Jesus leder deg, både gjennom handlinger og gjennom at du forteller om Jesus til menneskene som er plassert i livet ditt.

*Vi tar en runde hvor vi deler assosiasjonene vi har til disse begrepene så vi kan ha en felles forståelse.*



## Å sette personlige mål (5 minutter)

Vi skal nå sette oss personlige periodemål under disse tre overskriftene. En anbefalt periode er det neste halvåret, men vi er fri til å velge vår egen felles periodelengde. Book allerede i dag inn i kalenderen en ukessamling ved periodens ende hvor dere kan dele hvordan det har gått og sette nye periodemål.

Målene vi skal sette oss er mål som skal motivere til vekst i livet med Jesus. Prøv deg gjerne på nye ting. Hva med å be faste daglige bønner fra en bønnebok? Kanskje du aldri har gått jevnt til syndsbejelse eller sjelesorg? Kanskje du skal fortelle troshistorien din til studievennene dine?

Vi setter av god tid rundt hver av overskriftene, så vi både får tid til å tenke alene og til å tenke høyt sammen. Vi tar utgangspunkt i der vi er nå når vi skriver målene våre; det som er viktig i livet vårt nå. Ikke ta alt i et jafs, men sett mål som du kan leve godt med og som kan bli en del av livsrytmen videre. Bestem deg heller for å lese Bibelen 10 minutter hver ukedag enn én time hver eneste dag.

Vi gjør målene våre målbare, så vi kan svare på om vi har nådd de eller ikke på slutten av perioden. Ikke tenk at du skal klare alt alene. Husk at du har huset rundt deg; vi bruker hverandre aktivt til å holde hverandre ansvarlig og hjelpe hverandre nå målene.

*Ta en runde og avklar perioden dere ønsker for målene deres, og book inn oppfølgingssamlingen i en ukessamling i slutten av perioden.*

## Rytme (25 minutter)

Velg deg en 1-2 mål innenfor din hverdagsrytme med Jesus. Bruk først 10 minutter hver for dere til å tenke, be og lage forslag på mål. Bruk så 10 minutter hvor dere deler tankene deres med hverandre og gir tilbakemeldinger. Bruk så de siste 5 minuttene på å lande endelige mål og noter det ned et sted hvor du ser de jevnlig.

### Rytme: Tips til mål

- **Bibellesning:** les bibelen på ulike måter, les en hel bok av gangen, bare noen få vers som får synke inn, studer et avsnitt, les sammen med andre, følg en bibelleseplan eller app.
- **Bønn:** be sammen med andre, lag konkrete bønnelister, bruk faste bønner (tidebønner), lovsang/tilbedelse.
- **Gudstjeneste:** vær en del av menighetens feiring av den oppstandne Jesus.
- **Felles inspirasjonssamlinger:** delta på studiekvelder, bønnesamlinger, fellesmøter.
- **Balanse:** mellom arbeid og hvile, skole og trening. hobby og tjeneste i menigheten.
- **Studere:** les kristne bøker. Lytt til en podcast-serie.
- **Faste** fra tv, internett, mobil, mat.
- **Retreat:** dra på en kristen retreat.
- **Den hellige ånd:** Lytt til ånden gjennom dagen. Hva minner han deg om? Hvem sender han deg til?
- **Disippelskap:** En mentor/veileder du møter fast? En person du selv investerer i?

## Felleskap (25 minutter)

Velg deg en 1-2 mål som uttrykker gode relasjoner og raushet. Bruk først 10 minutter hver for dere til å tenke, be og lage forslag på mål. Bruk så 10 minutter hvor dere deler tankene deres med hverandre og gir tilbakemeldinger. Bruk så de siste 5 minuttene på å lande endelige mål og noter det ned et sted hvor du ser de jevnlig.

### Felleskap: Tips til mål

- **Inkluderende/utover:** *En inviterende kultur i kollektivet; et åpent felleskap hvor besøkende blir invitert inn og føler tilhørighet i fellesskapet.*
- **Tilgivelse:** *gå til nattverd, bekjenn syndene dine for en du stoler på, be andre om tilgivelse.*
- **Gudstjeneste:** *Hvor er min plass i gudstjenesten? Hvor ofre feirer jeg at Jesus lever sammen med andre kristne.*
- **Enklere livsstil:** *droppe aktiviteter til fordel for relasjoner. Bruk mindre tid på tv, data og spill og mer tid på å være stille. Ikke kjøp mer, men bruk det du har.*
- **Spis:** *bruk måltidene til å invitere med deg kristne og ikke kristne inn vennekretsen din.*

## Oppdrag (25 minutter)

Velg deg en 1-2 mål for hvordan jeg vil vise andre hvem Jesus er. Bruk først 10 minutter hver for dere til å tenke, be og lage forslag på mål. Bruk så 10 minutter hvor dere deler tankene deres med hverandre og gir tilbakemeldinger. Bruk så de siste 5 minuttene på å lande endelige mål og noter det ned et sted hvor du ser de jevnlig.

### Rytme: Tips til mål

- **Tjeneste:** *hva er dine gaver og utrustning? På hvilken måte bruker du dem til å tjene andre? Har du et konkret oppdrag du vil bidra med?*
- **Evangelisering:** *Del troen din med andre som ikke kjenner Jesus, inviter dem til tro på ham.*
- **Inderlig medfølelse:** *Ser du behovene til de du møter? Hva trenger lokalmiljøet og byen du bor i? På hvilken måte er jeg med å gjør verden mer rettferdig?*
- **Sendt:** *Hvem er du sendt til?*
- **Velsigne:** *gi gode ord til mennesker rundt deg, gi dem tid, penger og det de trenger.*
- **Lede:** *Jesus vil lede deg til ditt oppdrag. Be ham om å vise deg hva du kan gjøre. Start med små skritt.*

## Avslutning (5 minutter)

Når vi møtes neste uke skal vi oppsummere og få ned rammene for vårt Disippelhus på papir sammen med husmentor. Vi skal dele de personlige målene vi har satt med de andre, og vi skal se på hvordan vi skal følges opp av husmentor.

*Avslutt samlingen med en bønn og sørg for at alle er innforstått med planen for neste ukessamling; tid, sted og servering.*

# Uke 5

## Vår plan

### Dagens samling, med husmentor

I dag skal vi begynne med en runde hvor vi deler målene vi har satt oss, forteller hvorfor vi har valgt disse målene, og gir hverandre mulighet til å stille spørsmål for å bli bedre kjent.

Målet for del to av kvelden er å sammen bli enige om og få skrevet ned detaljene for hvordan vi skal være et Disippelhus sammen det kommende året. Vi blir enig om plan for hvordan ukessamlingene skal se ut og når vi skal få besøk av husmentor.

### Personlige mål & bønn (1 time)

Sist uke jobbet vi med personlige mål for den neste perioden. Vi skal nå etter tur fortelle om målene vi har valgt oss og hvorfor vi valgte de. Målene er en del av det å være et Disippelhus sammen, og vi står sammen og ønsker å hjelpe hverandre på veien som etterfølgere av Jesus. Vi lar det bli åpent for spørsmål før vi sammen ber for den som har delt.

*Sett gjerne på en tidtaker så hver enkelt får like mye tid til å dele.*

## Bestem planen for huset (1 time)

Vi har de siste ukene snakket om ulike roller på huset, kommunikasjon, hvordan vi møtes, hvordan vi gjør ukessamlingen, alternative måter å gjøre ukessamling på og blitt enige om en periode for de personlige målene våre. Vi skal nå konkretisere disse planene og få de ned på papir. På denne måten blir vi sammen enige om hva vi forplikter oss til. Denne planen er ikke skrevet i stein, men om vi gjør endringer på et senere tidspunkt er det viktig at vi alle på huset er enige.

## Avslutning

Vi har nå fullført oppstartsfasen for Disippelhus. Husk at Disippelsskap og det å være en familie handler om å stå sammen og gjøre gode prioriteringer både i gode og vanskelige tider.

*Avslutt samlingen med en bønn og sørg for at alle er innforstått med planen for neste ukessamling; tid, sted og servering.*

# Vår Disippelhusplan

Bruk skjemaet til å samle avgjørelsene dere har tatt som Disippelhus disse ukene. Når dere har fylt den ferdig ut; ta bilde/kopi av denne så alle på huset og husmentor har denne tilgjengelig.

## **Roller på huset (se dag 1):**

- Kommunikasjon: \_\_\_\_\_
- Mat: \_\_\_\_\_
- Praktisk: \_\_\_\_\_
- Sosialt: \_\_\_\_\_
- Oppdrag: \_\_\_\_\_

**Andre roller:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Kommunikasjonsplattform:** \_\_\_\_\_

## **Andre avklaringer for huset:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Ukessamlingen (se dag 2)

Dag: \_\_\_\_\_

Tid (start & slutt): \_\_\_\_\_

Eventuell matplan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Verdier på huset:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Program for vanlige ukessamlinger:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Alternative ukessamlinger:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dato for oppfølgingssamling for personlige mål (se dag 3):

\_\_\_\_\_

Plan for oppfølging fra husmentor:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Tillegg

# Tips & hjelp

## Hvordan navigere konflikt?

- Husk at konflikt er positivt; det leder oss nærmere hverandre. Overfladiske forhold har ikke konflikt; men forhold i vekst har.
- Dere må ikke bli enige; men dere må finne en felles forståelse dere kan leve med.
- Relasjonen deres er viktigere enn denne utfordringen. Bestem dere for å være forpliktet til hverandre mens dere jobber gjennom utfordringen.
- Fortsett å snakke med hverandre. Relasjoner går i oppløsningen når vi isolerer oss.
- Kompromiss og overgivelse kommer når vi blir stående i utfordringen.
- Snakk med hverandre, ikke til alle andre. Vi ønsker å få bekreftelse på våre følelser gjennom å finne andre som er enige i vår side, men dette fører til sladding og baktaling. Snakk ferdig konflikter med menneskene som er involvert, ikke med de som ikke er det.
- Hold dere til fakta. Konflikter eskalerer ofte til såre følelser og såret stolthet - og bort fra selve saken. Gjenkjenn følelsene dine og si de gjerne ut, men husk at den andre parten også er følelsesmessig engasjert. Hold hodet kaldt og ta gjerne en pause om du trenger det.
- Det er greit å krangle, men gjør det rettferdig. Hold deg unna billige poenger og slag under beltestedet. Respekter motparten og snakk på en måte som viser saken din uten å bestemme hvem som har skylden. Med denne holdningen er du på lang vei mot å finne en løsning.

<https://www.smallgroups.com/articles/2013/conflict-in-small-groups.html>

# Hvordan bygge nære relasjoner?

I en tid hvor det er lett å skjule seg bak filter og folkemengder, blir autentiske relasjoner sjeldne. I et Disippelhus, hvor man ønsker å leve intensjonelle og autentiske liv, er det lettere å bygge dype og varige relasjoner som reflekterer Jesus i hverdagen og for omverdenen

**Sårbarhet og tillit:** Sett av de første ukessamlingene til å dele troshistorier og be for hverandre. Sett av god tid til dette, slik at alle opplever at de har gode forutsetninger for å bli lyttet til, lytte til Gud og de andre. Slik skaper man en kultur hvor man deler ærlig om troen og livet i hverdagen.

**Tid:** En må bruke tid sammen for å bygge nære relasjoner. Gjør en forventningsavklaring om når og hvor ofte disippelhuset ønsker å bruke tid sammen. Måltid, bønn, bibellesning og tilbedelse er gode tips her. Vær realistiske så dere kan oppleve mestring.

**Gjestfrihet:** Det er fellesskapsbyggende å praktisere gjestfrihet. Ved å skape et miljø, som det også er godt for andre å være en del av, så skjer det noe relasjonelt med de som inviterer og de som er invitert.

**Tjene:** Ved å fordele ansvar og å tjene hverandre i hjemmet, så skaper man et miljø som fokuserer på noe større enn seg selv. Eksempler er praktiske oppgaver i hjemmet eller utadrettede initiativ.

**Feire:** Vi tror på en Gud som oppmuntrer til at vi skal kappes om å hedre hverandre. Snakk sammen om hvordan de ønsker å praktisere dette. (Eksempler: feiring av bursdag, åndelige seire og andre begivenheter.)

## Relasjoner som bærer:

- Ved å øve på nestekjærlighet, konflikthåndtering og tilgivelse
- Ved å bli kjent med styrker og svakheter, kommunikasjon og grensesetting

*“Et nytt bud gir jeg dere: Dere skal elske hverandre. Som jeg har elsket dere, skal dere elske hverandre. Ved dette skal alle forstå at dere er mine disipler: at dere har kjærlighet til hverandre.” Johannes 13:34-35.*

## Se vår lederguide

En guide for husmentor og menighet/organisasjon om hvorfor og hvordan bruke verktøyet Disippelhus.

Guiden er et verktøy for husmentor som hjelp til oppfølging og tips til tilnærming i rollen.



[disippelhus.no](http://disippelhus.no)