



Vi snakker sammen om

# Singelliv

## Vi snakker sammen om singelliv

Denne veilederen er en del av et sett med ressurser utviklet av Det internasjonale hovedkvarteret for å gjøre det mulig for frelsesarmefamilien å snakke om seksualitet og relasjoner. En samtaleleder leder hver samtale og har tilgang til følgende ressurser:

- **Spørsmål til samtale:** Spørsmålene er utformet for å få samtalen til å flyte. Samtaleleder kan velge å utelate noen spørsmål. Målet er ikke å gi «riktige» svar, men heller å ha en genuin samtale og være åpen for Den hellige ånds ledelse. Samtaleleder avgjør selv om deltakerne skal få spørsmålene på forhånd.

- **Veileder:** Hele dette dokumentet som inneholder både bakgrunnsstoff for hvert trinn i TBT-syklusen<sup>1</sup> og spørsmål til samtale. Ressursmateriellet skal være en hjelp for samtalelederen og en inspirasjon for samtalene.

### Før samtalen

1. **Invitere:** Folk må inviteres til å delta i samtalen. Ingen skal tvinges til å delta. Når folk blir invitert, må de informeres om samtalsens natur, samt forventningene om konfidensialitet og respektfull oppførsel. Eksisterende smågrupper og bibelgrupper egner seg godt til slike samtaler.<sup>2</sup>
2. **Forberede:** Samtaleleder bør ha studert denne veilederen før de leder samtalen.
3. **Forutse risikoer:** Å snakke om menneskelig seksualitet er personlig. Noen mennesker har sterke meninger, og mange har hatt opplevelser som har påvirket dem dypt. Vurder risikoene og forbered deg så godt som mulig. Konfidensialitet må respekteres.

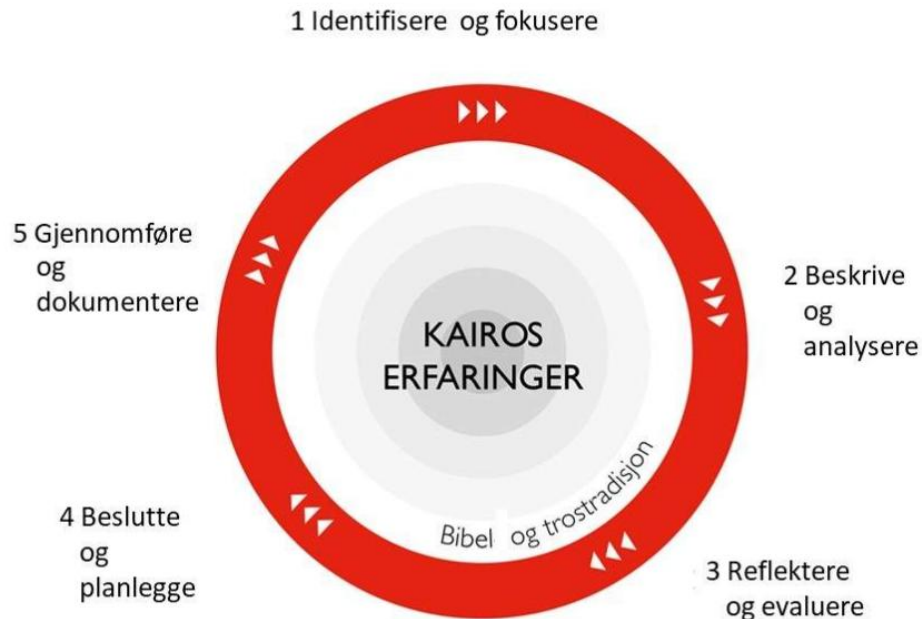
---

<sup>1</sup> TBT står for Trosbasert Tilrettelegging. E-læringskurset Trosbasert Tilrettelegging (TBT) er tilgjengelig i Frelsesarmeens kursportal Visma Glup.

<sup>2</sup> Se E-læringskurset «Smågrupper – hvordan komme i gang?» i Frelsesarmeens kursportal Visma Glup.

## Hva skjer under en samtale?

En gruppe mennesker (ideelt sett 10-12 personer) møtes i 90 til 120 minutter for en samtale ved hjelp av Trosbasert Tilrettelegging (TBT-prosessen).



Under samtalen bestemmer samtaleleder hvilke spørsmål fra spørsmålslista som skal brukes. Det er ikke nødvendig å bruke alle spørsmålene. Hver samtale startes og avsluttes med bønn.

### Veileder

Denne veilederen har ikke som mål å besvare spørsmålene. I stedet gir den samtaleleder nøkkelinformasjon fra Bibelen, vår trostradisjon og vitenskapelige fakta fra pålitelige kilder. Den inkluderer alle spørsmålene til samtale og gir bakgrunnsinformasjon for å støtte samtalen mens gruppen jobber seg gjennom TBT-prosessen. Ikke alt kan dekkes i veilederen. Hvis du ikke vet svaret på et spørsmål fra en deltaker, er det helt greit å si: «Jeg vet ikke», og oppmuntre dem til å utforske temaet videre på egen hånd eller sammen med andre medlemmer av gruppen

# TRINN ÉN

Identifisere og fokusere

Hva er saken?

Spørsmål til samtale

- Hvordan definerer vi «å være singel»?
- Hvorfor er folk single i våre fellesskap?

Singelliv defineres ulikt av forskjellige mennesker. Noen mener at å være singel betyr å ikke være gift; andre tenker at det betyr å ikke være i et seriøst forhold. Noen regner ikke en enkemann eller enke som singel. *Oxford English Dictionary* definerer singelliv som å være «ugift eller ikke involvert i et stabilt seksuelt forhold.»<sup>3</sup>

For samtalens del vil singelliv her inkludere mennesker før ekteskap, de som aldri har giftet seg, de som er enker/enkemenn, separert eller skilt.

## Tips til samtaleleder

- Det er viktig å snakke om hvordan gruppen definerer singelliv, da ulike syn kan påvirke samtalen.
- Snakk med noen i fellesskapet på forhånd om hva de tenker singelliv betyr.

Enhver singel har ulik erfaring. Noen velger å være singel og er tilfreds med det, mens andre lengter etter ekteskap og kan bli frustrert eller såret. Det er viktig å huske at alle i løpet av livet, har perioder der de er single. Ekteskap kan ofte bli sett på som en destinasjon, og om du ikke er gift enda eller ikke lenger er gift, kan det kjennes som om du ikke møter samfunnets forventninger. Ekteskap er også mange steder sett på som et tegn på modenhet og voksenaliv.

Å forbli singel i lengre tid før et ekteskap er blitt vanligere mange steder. Likevel ses ekteskapet i mange kulturer fortsatt på som normen og idealet.

- Finn statistikk om singelliv fra ditt land og din kultur. Finnes det forskjeller mellom kjønnene?

Det er mange medvirkende faktorer som spiller inn når det gjelder økningen i antallet single mennesker i verden. Mange mennesker forplikter seg i ekteskap senere i livet. Det har også vært et skifte i sosiale normer, spesielt i den vestlige verden, som tillater større frihet til å ende ekteskap eller til å forbli singel. Mange mennesker velger også å fokusere på karriere før man inngår ekteskap. Når mennesker kommer opp i høy alder, lever kvinner lengre enn menn. Det er også en økning av eldre single mennesker i befolkningen fordi man generelt lever lenger.

---

<sup>3</sup> <http://en.oxforddictionaries.com/definition/single>

Det finnes mange grunner til at folk er single i ditt korps/fellesskap:

- Intet ønske om å gifte seg.
- Kalt til et liv i sølibat (et liv uten seksuell intimitet).
- Valgt å være singel på grunn av omstendigheter.
- Tilfreds med å være singel for øyeblikket, men uten å være kalt til sølibat.
- Ønsker å gifte seg/gifte seg igjen, men har ikke funnet en passende ektefelle.
- Ønsker å gifte seg, men har ikke funnet en som deler troen.
- Enker/enkemenn som velger å ikke gifte seg igjen.
- Enker/enkemenn som ikke kan gifte seg igjen av kulturelle årsaker.
- Skilt og har valgt å ikke gifte seg igjen.
- Skilt og ikke kan gifte seg igjen av kulturelle årsaker.
- Separert, men kan ikke skille seg eller gifte seg igjen av kulturelle årsaker.
- Identifiserer seg som homofil/lesbisk og kan pga. Frelsesarmeens regler ikke være i et forhold og samtidig være soldat/offiser.
- Kalt til å være offiser og ønsker å gifte seg, men det er få muligheter om offiserer må gifte seg med en offiser.
- Kalt til å være offiser og fornøyd med å være singel for øyeblikket, uten å nødvendigvis være kalt til å leve i sølibat.

## TRINN TO

Beskrive og analysere

Spørsmål til samtale

- Hva er utfordringene og fordelene ved å være singel?
- Hvordan ser gifte mennesker på singelliv i vårt korps/vår menighet?
- Hvordan forholder gifte mennesker i vårt korps/vår menighet seg til single?

Singelliv kan være en livslang erfaring, en nåværende «midlertidig» fase mens man «ser etter» den rette partneren, eller resultatet av separasjon, skilsmisse eller død. Singelliv kan oppfattes som et valg, et kall, en omstendighet eller ganske enkelt en nåværende situasjon. Singelliv kan være en gledelig mulighet, en følelse av frihet, en begrensning eller en smertefull erfaring. Hver enkelt som er singel, har ulike erfaringer. Noen velger å være single og er svært fornøyd med livssituasjonen sin. Andre lengter etter å gifte seg og kan ende opp med å føle seg frustrerte og opprørt. Alle er single i en eller annen periode av livet. Hver og en av oss har en viktig periode som singel i løpet av livet. Som med alt annet kan Gud i denne tiden hjelpe oss til å vokse i hellighet og bli mer modne i troen.



## Tips til samtaleleder

- Gi deltakerne litt tid til personlig refleksjon over hvilke utfordringer og fordeler de selv har erfart i en periode som singel.

Hvordan man forstår menneskelig seksualitet påvirker også hvordan man forstår singelliv. I mange vestlige kulturer forventes det i økende grad at voksne single er seksuelt aktive før ekteskapet og etter skilsmisse. Mange betrakter sex som et behov eller en drift, på lik linje med behovet for mat og drikke. Noen mener det er umulig å leve i sølibat, og at de som sier de lever i sølibat enten vil mislykkes eller lyve om sine relasjoner. Behovet for å uttrykke seg seksuelt, eller å tilfredsstille seksuelle behov, brukes ofte for å rettferdiggjøre ulike typer atferd og holdninger. Disse trendene kan etterlate den single kristne med spørsmål og bekymringer knyttet til egen seksualitet, verdi, oppførsel og kilde til mening og relasjoner. Hvordan single mennesker opplever sin singelstatus varierer med kulturell kontekst, egen aksept av situasjonen og hvordan omgivelsene behandler dem. Som med ekteskapet finnes det både utfordringer og fordeler ved å være singel. Noen utfordringer som single kristne kan møte, er listet opp under.

### Ensomhet

Noen single kan oppleve en følelse av ensomhet. Singelliv er imidlertid ikke det samme som ensomhet. Mange single finner tilfredshet i nære familie- og vennsapsrelasjoner. Enten vi er single eller ikke, vil alle møte perioder av ensomhet i løpet av livet. Denne følelsen kan til syvende og sist bare fylles av Gud. Alle menneskelige relasjoner vil skuffe på et eller annet tidspunkt, så det er viktig å huske på at ensomhet ikke er et problem som bare gjelder en som er singel.

### Risiko i relasjoner

Behovet for vennskap kan medføre risiko, særlig innenfor kirken. Noen par kan føle seg truet av å være venn med en singel person eller ha en uberettiget mistillit til dem. Det kan også oppleves som at kirken lar være å oppmuntre vennskap mellom single menn og kvinner. Likevel må det finnes passende former for vennskap mellom kvinner og menn der vi ser hverandre som mennesker og ikke potensielle sexpartnere – spesielt i kirken. Jesus hadde dype, personlige vennskap med både menn og kvinner.

### Sikring for fremtiden

For mange single kan presset bli stort bare for at inntekten skal dekke nødvendige utgifter som husleie, mat og strøm. I noen kulturer er det opp til barna å ta seg av sine eldre foreldre, og eldre single uten egen familie kan være bekymret for hvordan de vil bli ivaretatt i alderdommen.

### En følelse av å ikke høre til

Mange single kan oppleve at de ikke «hører hjemme» eller «passer inn». Dette er et problem i mange kirker, der programmer, kommunikasjon og misjon ofte er rettet mot familier. Det oppstår ofte et tomrom når man blir for gammel for ungdomsarbeidet, samtidig som jevnaldrende gifter seg og får barn, eller når man ikke lenger har en ektefelle og ikke føler seg velkommen på aktiviteter man tidligere deltok på sammen med ektefellen. Single voksne menn er som regel den gruppen som får minst oppfølging.

## Presset om å gifte seg

Ekteskap kan ofte bli sett på som en «destinasjon», og hvis man ikke er gift, eller ikke lenger er gift, kan man føle at man ikke oppfyller samfunnets forventninger. Ekteskap blir mange steder behandlet som målestokken for modenhet og voksenliv. I afrikansk og asiatisk kontekst blir ekteskap ofte sett på som en kulturell og økonomisk forventning. Å gifte seg og få barn anses som viktig for å styrke familie og slekt. De som ikke gifter seg oppfattes som noen som svekker familien og skaper en byrde for andre. Familie og venner tilbyr gjerne å «hjelp» en singel person med å finne en ektefelle. Dette oppleves ofte som et press av den som er singel.

### Tips til samtaleleder

- Se denne videoen før du leder samlingen. Den gir en god oppsummering av spørsmål knyttet til singelliv og en bibelsk forankret respons: Christine Colón – *Singled Out: Why Celibacy Must Be Reinvented*, Wheaton College 2014–2015 Chapels, 2014. [www.youtube.com/watch?v=YBtLRxHpkko](http://www.youtube.com/watch?v=YBtLRxHpkko).

## TRINN TRE

### Reflektere og evaluere

#### Spørsmål til samtale

- Hvordan forstås singelliv i Bibelen?
- Reflekter over at Jesus var singel. Hva betyr det for vår forståelse av singelliv?
- Hvis Gud skapte oss til fellesskap, hva betyr det for mennesker som er single?
- Hva sier Bibelen om hvor vår identitet og verdi kommer fra?

I 1. Mosebok 2:18 sier Gud at det ikke var godt for Adam å være alene. Han løste ikke det problemet med en bror, venn eller nabo, men med en ektefelle. Noen mener dette betyr at alle bør gifte seg. Men i 1. Korinterbrev kapittel 7 argumenterer Paulus for at det også finnes stor glede og hensikt i singellivet, med sølibat.

Vi har ofte forvekslet singelliv med det å være alene. I 1. Mosebok 2,18 sa ikke Gud: «Det er ikke godt at mennesket er singel», men: «Det er ikke godt for mennesket å være alene.»

Gud skapte ikke Adam som et halvt menneske og ga ham så en hustru for å gjøre ham komplett. Først og fremst skapte Gud et annet menneske slik at Adam ikke skulle være alene. Han skapte en hjelper som kunne utfylle ham, og som han selv kunne utfylle.

Valget mellom ekteskap og sølibat er ikke et valg mellom intimitet og ensomhet – i hvert fall burde det ikke være det. Vi kan leve uten sex, det vet vi. Jesus levde selv i sølibat. Men vi er ikke skapt til å leve uten intimitet.

Kirken legger stor vekt på ekteskapets hellighet. Men å si at ekteskap er Guds tiltenkte ideal for alle, innebærer en risiko for å gjøre ekteskapet til en avgud. Basert på Bibelen tror Frelsesarmeen at single er hele mennesker i seg selv og bør behandles som det.

## Tips til samtaleleder

Du kan henvise gruppen til noen kjente personer fra Bibelen. Hvordan brukte de sin tid som single til å ære Gud?

- Jesus
- Apostelen Paulus
- Marta
- Josef (Jakobs sønn)
- Nehemja
- Johannes døperen
- Profeten Jeremia (som fikk befaling om aldri å gifte seg)
- Rut (enke/giftet seg på nytt)
- Anna (enke/forble singel)

### Er singelliv en gave fra Gud?

Singelliv blir ofte beskrevet som en gave fra Gud, vanligvis av mennesker som selv er gift! Apostelen Paulus kalte sitt eget singelliv en gave, men han antok ikke at det ville være like enkelt for alle. Paulus anerkjente at singellivet ga en viss frihet i livet. Han reiste verden rundt og forkynte evangeliet om Jesus, uten å måtte bekymre seg for en kone eller barn hjemme. Han var fri til når som helst å gå dit Herren sendte ham.

Vi velger ikke gaver. De kommer fra giveren, og det er opp til oss hvordan vi bruker dem. Singelliv er ofte ikke noe man selv velger. Men hvis vi tror det er en gave fra Gud, selv bare for en periode i livet, er det avgjørende at vi bruker denne gaven til å ære Gud.

### Singelliv og kirken

I samfunnet har vi en tendens til å kategorisere oss selv og andre ut fra relasjonsstatus. Denne oppdelingen i «gift» og «singel» er unødvendig og skadelig for enheten i Kristi kropp. «Ekteskapet spiller en så sentral rolle i vår evangelikale kultur at selv mange positive diskusjoner om singelliv til slutt ender opp med å fokusere på ekteskap.»<sup>4</sup> Jesus skaper en alternativ modell for fellesskap, basert på agape-kjærligheten som deles mellom troende, heller enn den naturlige kjærligheten mellom ektefeller, søsken eller foreldre og barn (Matt 12:48–50).

---

<sup>4</sup> Colón, Christine A. and Field, Bonnie E., Singled Out: Why Celibasy Must be Reinvented in Today's Church, S.67, 2009, Brazos Press, Ada, USA

# TRINN FIRE

Beslutte og planlegge – Hvordan skal vi da leve?

Spørsmål til samtale

- Hvordan kan mennesker i kirken oppmuntre til meningsfulle vennskap og familierelasjoner for alle?
- Hvordan kan mennesker i kirken oppmuntre til sunn seksualitet for alle?
- Hvordan kan vi sikre at spørsmål knyttet til single i alle livsfaser blir bedre ivaretatt i vårt korps/menighet?
- Hvordan kan alle mennesker uttrykke sin seksualitet på måter som ærer Gud og bekrefter lengselen etter intimitet?

Kirken må være varsom med hvordan den taler om singelliv. Det er sjelden et valg eller et kall som folk bevisst omfavner. Det er mer vanlig at single ikke ville valgt å forbli single dersom de hadde funnet en ektefelle, eller dersom ekteskapet deres ikke hadde gått i stykker. Det som betyr noe, er hvordan man velger å leve i singellivet. Det rike livet finnes i Kristus, ikke i en ektefelle – det gjelder alle mennesker.

Bibelen lærer at singelliv er like ærefullt som ekteskap, og at selv om sølibat er en gave fra Gud for noen, er det for andre et livsmønster som leves ved nåde. Jesus levde som ugift og i sølibat i en tid der ekteskap og foreldreskap var normen.

## Sunn seksualitet

Gud skapte hver og en av oss som seksuelle vesener. For mange single troende finnes det et sterkt ønske om en sunn teologi for seksualitet som omfatter alle mennesker, ikke bare de som er gift. På grunn av samfunnets stadig mer liberale syn og kirkens svært restriktive syn, bærer mange single på en følelse av skam rundt sin seksualitet.

Seksualitet reduseres ofte til samleie; men det er mye mer enn det. Når vi reduserer seksualitet til en fysisk handling, får single i kirken bare alternativet sølibat som uttrykk for sin seksualitet. Men seksualitet er ikke noe som bare «låses opp» i ekteskapet, den er integrert i alle sider av mennesket: intellektuelt, emosjonelt, relasjonelt og åndelig. Den er til stede selv om sex ikke er en del av livet.

Vår seksualitet driver oss mot relasjoner, gir oss lengsel etter ekteskap og uttrykker vårt ønske om å bli kjent, forstått og verdsatt. Men et for sterkt fokus på selve sexhandlingen kan gjøre at vi overser at seksualitet egentlig handler om intimitet og relasjon.

Mennesker har et iboende behov for intimitet og fellesskap. Sex i ekteskapet er bare ett uttrykk for dette. Mange single kristne finner oppfyllelse av intimitet i dype, meningsfulle vennskap og familierelasjoner. Det er avgjørende at kirken oppmuntrer til dette uttrykket for seksualitet og intimitet, både for single og gifte, og at den fremmer og underviser en sunn seksualitetsteologi for alle.

## Tips til samtaleleder

- Etter hvert som diskusjonen går inn i steg fire og planer formes, er det viktig å sørge for at de stilleste stemmene i gruppen også blir hørt. Det er også svært nyttig å oppmuntre single til å dele sine synspunkter.

### Sunn fysisk kontakt

Kirken har ofte blitt preget av frykt for å trække feil i samhandling mellom mennesker av motsatt kjønn. Enkle møter eller veiledningssamtaler kan føles «farlige», og all form for fysisk berøring blir tabu. Dette kan føre til at mange single blir sulteforet på menneskelig berøring. Hvis Jesus kunne møte og ha fysisk kontakt med de mest sårede og sårbare kvinnene i sin tid, bør kanskje kirken revurdere hvordan vi nærmer oss menneskelig samhandling.

«Våre dypeste lengsler som mennesker er å være i relasjon med Gud og vår neste. Dette er ganske enkelt menneskets grunnleggende vilkår. Det hebraiske ordet *yada* («å kjenne») brukes faktisk både om seksuelt samliv og om vårt forhold til Gud.»<sup>5</sup>

Kirken har en unik mulighet til å være en Gud-ærende familie for voksne single. Hvis vi virkelig tror at vi alle er skapt som egne, unike og hele mennesker, er det avgjørende at kirken omfavner de gudgitte ferdighetene, talentene og gavene som enhver Kristus-etterfølger har å tilby, uansett sivilstatus. Det er viktig at single føler seg velkommen, elsket, feiret og styrket, og at deres kamper respekteres som reelle og deres lengsler som gudgitte. Vi har nå brukt tid på å se på årsakene og utfordringene ved singelliv i lys av Bibelen og Guds verdi av det enkelte menneske. Det er viktig at vi gjør mer enn bare å snakke om singelliv. Når vi avslutter, må vi lytte til Den hellige ånd og til hverandre mens vi sammen søker å finne en vei videre.

## TRINN FEM

### Gjennomføre og dokumentere

Når samtalen er rundet av og gruppen har avsluttet med bønn, oppmuntres deltakerne til å utforske de temaene som har blitt diskutert videre, enten på egen hånd eller sammen med andre i gruppen.

## Tips til samtaleleder

- Det kan være nyttig å be spesielt for dem i gruppen som har blitt sterkt berørt av samtalen. Kanskje kan du følge opp med et sjelesørgerisk besøk eller en telefonsamtale i løpet av den påfølgende uken.

### Hvilke emner vil ressursene våre dekke?

Det er mange emner og mange problemstillinger knyttet til seksualitet og relasjoner. Ikke alle vil være like relevante på ethvert sted i verden.

Vi har valgt å dekke disse:

1. Ekteskap
2. Likekjønnede forhold
3. Å leve enslig
4. Pornografi

---

<sup>5</sup> Hirsch, Debra, *Redeeming Sex: Naked Conversations About Sexuality and Spirituality*, 2015, InterVarsity Press, Downers Grove, IL, USA

## Hva inneholder samtaleressursene?

- **Spørsmål til samtale** – Et sett med spørsmål som er utformet for å få samtalen til å flyte. Målet er ikke å gi «de riktige svarene», men heller å ha en genuin samtale under Den hellige ånds ledelse. Samtaleleder avgjør om spørsmålene skal deles ut til deltakerne før samtalen.
- **Veileder** – Hele dette dokumentet som inneholder både bakgrunnsstoff for hvert trinn i TBT-syklusen og spørsmål til samtale. Ressursmateriellet skal være en hjelp for samtalelederen og en inspirasjon for samtalerne.

## Hva skjer i en samtale?

En gruppe mennesker (ideelt sett 10–12 personer) møtes i 90 til 120 minutter for en samtale ved hjelp av Trosbasert Tilrettelegging (TBT-prosessen).

Under samtalen bestemmer samtaleleder hvilke spørsmål fra spørsmålslista som skal brukes. Det er ikke nødvendig å bruke alle spørsmålene.

Hver samtale startes og avsluttes med bønn.

## Hvordan sørger vi for at samtalerne er trygge og inkluderende?

Å snakke om disse emnene kan være vanskelig. Noen har veldig sterke meninger. Deltakerne kan være påvirket av personlige opplevelser og diskusjonen kan derfor bli amper. Derfor trenger vi noen spilleregler:

- Vi anerkjenner behovet for konfidensialitet, tillit og gjensidig respekt.
- Vi anerkjenner at alle til stede er disipler som ønsker å følge Jesus.
- Vi oppmuntrer deltakerne til å snakke fritt og til å prøve å forstå mennesker som har et forskjellig syn enn seg selv.
- Vi lar andre snakke uten å avbryte og lar det være tid for alle til å snakke og delta i diskusjonen.
- Vi avstår fra å ekskludere eller diskriminere dem som er uenige med oss. Dette gjelder også når man refererer til synet til mennesker som ikke befinner seg i rommet.
- Vi anerkjenner at trofaste salvasjonister kan komme til forskjellige konklusjoner. Det fins et behov for å forstå hvorfor mennesker tror det de tror og at det er rom for forskjellige meninger innenfor «En armé».
- Det er helt i orden med tvil, ubesvarte spørsmål og usikkerhet.

## Hva skjer etter samtalen?

Når samtalen er avsluttet, blir deltakerne oppmuntret til å utforske problemstillingene man har diskutert videre på egen hånd, eller sammen med andre medlemmer av gruppen.

