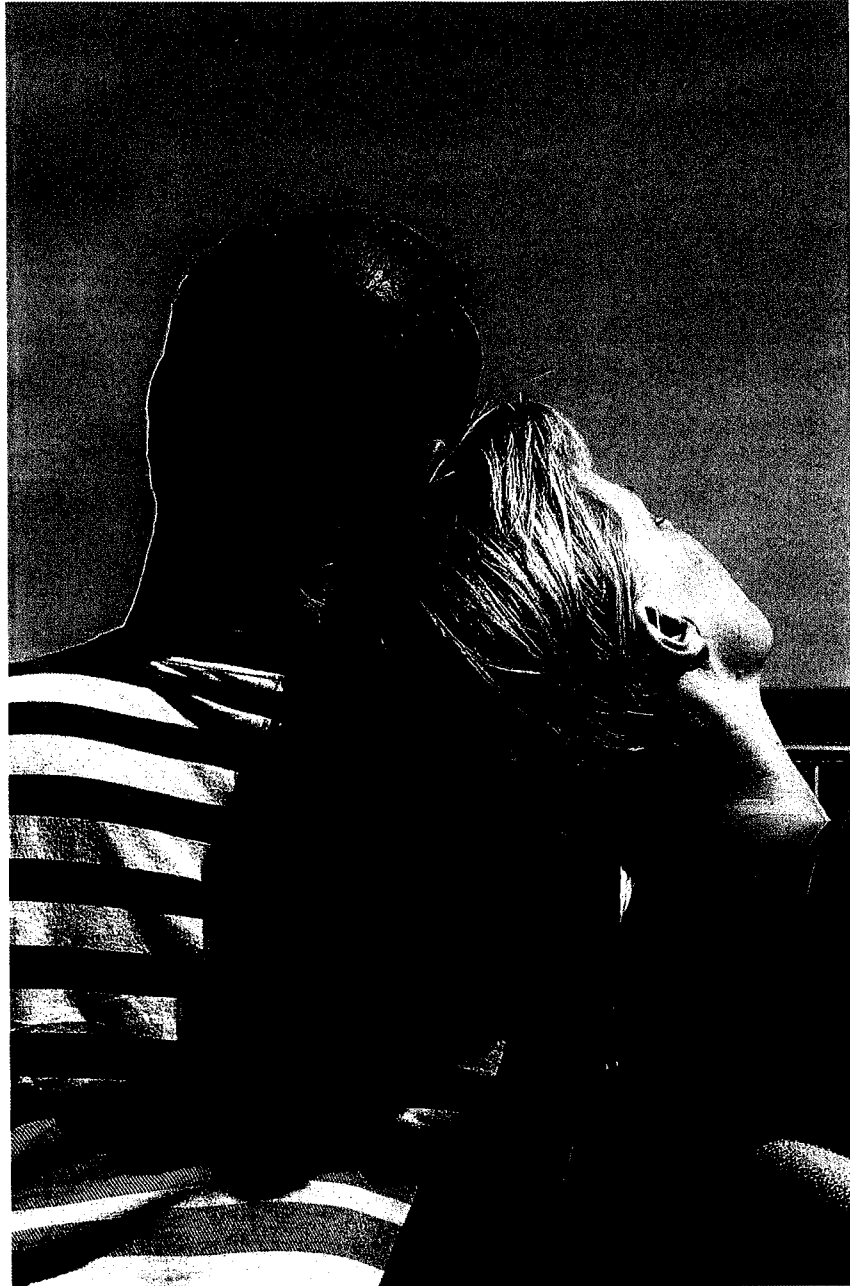


# Tankar om



Äktenskap  
Kärlek  
Kristen tro

## Kärlek- en gåva att värda.

Kärlek är en alldeles särskild och vacker upplevelse, antagligen något av det underbaraste som hänt er. Att som människa bli älskad för den man är och få vara den specielle, unike livskamraten genom livet är en stor gåva som vi får ta emot av Gud men också en gåva vi försiktigt, med glädje och respekt får ta emot av den man älskar.

En del gånger kommer kärleken plötsligt och oväntat, med en känsla ganska snabbt att vi ska leva tillsammans. Andra gånger så växer kärleken fram ur en mer långvarig bekantskap, efter kanske år av vänskap så kommer insikten att vi hör ihop. En del söker medvetet en parter länge och medvetet, och hittar kanske någon via en kontakt-annons som utvecklas till en relation, för andra så "blir det bara", utan till synes någons plan.

Oavsett hur ni har hittat varandra så har ni nu kommit till den viljan att ni två vill leva tillsammans, och mycket står nu i era händer hur ni vill att ert äktenskap få utvecklas. Gud står bakom era liv, och nu under vigseln så kommer vi speciellt be om Guds välsignelse över ert äktenskap. Det innebär inte att man kan sluta bry sig och tro att Gud ska ordna allt, men att ni med Guds hjälp blir starka.

Kärlek handlar om känslor men framförallt handlar det om en vilja, en vilja att älska, en vilja att göra den andre lycklig. Då ni lovar att älska varandra, och säger ert JA till varandra så är det uttryck för en vilja att göra den andre lycklig i ert äktenskap. Det kan ibland vara lättare sagt än gjort, men att ni som man och hustru går in för detta och söker ständigt utveckla er relation genom era olika faser och kriser i livet så finns möjligheten för er till ett liv där ni får vara med och bidra till att göra "vår värld" till en mer trygg och kärleksfull plats att bo på.

Under vigseln så lovar ni varandra trohet tills döden skiljer er åt. Det är en uttalad vilja men det är inte lätt i vår tid där yttre krav och inre egna förväntningar kan störa den kärlek man lovat.

Ju stadigare grund ett äktenskap har desto bättre är förutsättningarna för ett äktenskap präglad av omtanke, omsorg, lojalitet, god konfliktlösning och livslång kärlek.

Ta därför tid och samtala om er gemensamma grund.

Samtalsfrågor om grunden.

1. **Vad är det jag sett och uppskattar hos den andre idag?**

a) Utseende b) Egenskaper c) Annat

Skriv ner 2 saker som du uppskattar under 1a) och 1b)

Tala sen om det för varandra.

2. a) **Vad uppskattar du från hans/hennes bakgrund?** Nämn 2 saker.

b) **Är det något i hans/hennes bakgrund som du eventuellt oroar dig för?**

(Familj, uppväxtmiljö, andra relationer)

4. Man "gifter sig" också med **släkten**, vilket kan medföra vissa spänningar.

Vad ser du som det mest positiva i den andres släkt? Vad är eller kan tänkas bli problem? Ni ska ju skapa egna liv men i förhållande till omgivningen.

(Semestrar, barnbarn, jular, seder, värderingar m.m.)

5. Det är oftast i det lilla, i vardagen som kärleken sätts på prov.

(Städning, matlagning, diskning, tvättning, strykning, ekonomi, inköp, reparationer, ev. barnens omsorg, gräsklippning m.m.)

Viktigt är att inte den ena upplever sig utnyttjad, ett bra sätt att visa kärlek kan vara att städa. Absolut rättvisa i arbetsfördelning finns inte, och då finns inget utrymme för kärlek. Resonera då och då **hur arbetsbördan för hemmet fördelas**. Hur ser det ut idag? Hur vill ni dela på det?

6. **Framtiden** är viktig för er, den kommer att påverka och förändra er mer eller mindre.

a) Hur ser ni på **barn**? (Hur många?)

b) Hur ser ni på **boendet**?

\*Var vill du helst bo?

\*Hur vill du helst bo, hus eller lägenhet?

\*Utveckling inom yrket kommer det eventuellt att påverka ditt boende?

c) Hur tänker ni runt **ekonomin**, (spara-spendera), (resor-saker)

Hur prioriterar ni? Vem? Speciellt då ekonomin kärvar?

d) Vilka **drömmar** har ni?

7. Det sätt på vilket vi **kommunicerar**, handlingar, ögonkast, beröringar, ord är viktiga och avspeglar till viss del hur förhållandet mår.

Ni kan inte begära att den andre ska intuitivt förstå vad ni vill och längtar efter. Det är därför viktigt att tala om för varandra detta.

**\*Talar ni goda ord till varandra?**

**\*Hur ofta och när vill ni ha sex?** Sök efter att ge varandra den beröring som den andre önskar, var vaksam då det inte riktigt fungerar och samtala om orsakerna bakom.

**\*Tar ni varandra för givet eller ser ni varandra som en gåva att vårda?**

8. Vi formar våra liv mer eller medvetet utifrån våra ideal och

**grundvärderingar. Vad tycker du är viktigt att göra av/med livet?**

(Religion, Politik, Etik). Varför finns du här? Vad händer då vi dör? Vad är meningen med livet?

9. Konflikter hör till vardagen. Några bra råd är att försöka hitta mer än två

lösningar, för att slippa få en åsikt mot en annan. Man ska också tala i jag-budskap. Jag upplever det jobbigt då..... Jag känner det inte bra då.....

Säger man, Du är så slarvig, du är hopplös, då ger man inga möjligheter för den andre att förändras. **Hur löser ni, vill ni lösa konflikter?**

## ÖVNING 1 – Överblicka ert äktenskap

Läs igenom listan med påståenden. Gradera dem enligt följande skala och skriv in den siffra i rutan som överensstämmer med din åsikt (0 = stämmer inte alls, 1 = stämmer ganska dåligt osv). Gör övningen var för sig. Summera sedan, när du är klar, de fyra kolumnerna A, B, C, D och vänd blad till sidan 8.

0 = stämmer inte alls, 1 = stämmer ganska dåligt, 2 = stämmer varken bra eller dåligt, 3 = stämmer ganska bra, 4 = stämmer helt och hållet.

	A	B	C	D
Jag tycker att...				
1. Min partner ger mig regelbundet sin odelade uppmärksamhet.....		<input type="checkbox"/>		
2. Min partner förstår och stöder mina åsikter och värderingar.....				<input type="checkbox"/>
3. Min partner visar mig ömhet genom icke-sexuell beröring.....			<input type="checkbox"/>	
4. Vi kan be varandra om förlåtelse, och förlåta varandra när någon av oss har sårat den andre .....	<input type="checkbox"/>			
5. Min partner lyssnar till min syn på saken även när vi har olika åsikt.....		<input type="checkbox"/>		
6. Jag kan tala med min partner om mina sexuella förväntningar och önskningar .....			<input type="checkbox"/>	
7. Jag kan tala med min partner om mina drömmar och förhoppningar inför framtiden.....				<input type="checkbox"/>
8. Min partner är bra på att uppmuntra mig i det jag gör .....	<input type="checkbox"/>			
9. Vi prioriterar att gå ut tillsammans åtminstone en gång var fjortonde dag.....	<input type="checkbox"/>			
10. Vi reflekterar ofta över det goda vi upplever tillsammans som par.....				<input type="checkbox"/>
11. Vi kan tala om starka känslor som spänning, upprymdhet, hopp, sorg och ångslan.....		<input type="checkbox"/>		
12. Min partner är lyhörd inför mina sexuella behov.....			<input type="checkbox"/>	
13. Min partner uppmuntrar mig till andlig tillväxt och mognad.....				<input type="checkbox"/>
14. Min partner är bra på att möta mina emotionella behov .....	<input type="checkbox"/>			
15. Vi är överens om hur vi utövar vårt sexuella samliv .....			<input type="checkbox"/>	
16. Vi diskuterar nya idéer med varandra.....		<input type="checkbox"/>		
17. Vi stöder varandra beträffande de mål vi har satt upp för vårt familjeliv .....				<input type="checkbox"/>
18. Vi har gemensamma intressen som vi utövar tillsammans .....	<input type="checkbox"/>			
19. Jag är nöjd med hur ofta vi älskar med varandra.....			<input type="checkbox"/>	
20. Min partner är bra på att lyssna till mina känslor utan att avbryta eller kritisera mig .....		<input type="checkbox"/>		

**Summa:**

A  B  C  D

## Resultat av "Överblicka ert äktenskap"

1. Skriv in era summor för A, B, C, D från föregående sida

	Min summa	Partnerns summa
<b>A = Vi bygger upp vår vänskap</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>B = Vi bygger upp vår kommunikation</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>C = Vi bygger upp vårt fysiska förhållande</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>D = Vi bygger upp vår framtid tillsammans</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Betrakta varandras summor och diskutera dem, särskilt skillnaderna. (Tanken är att bli förstådd och förstå varandra bättre.)

3. Berätta för din hustru / man om något du skulle vilja förändra hos dig själv inom varje område.

*Till exempel:*

**Vänskap:** "Jag inser att jag inte har förstått att vi behöver tillbringa tid tillsammans för oss själva. Vad skulle jag kunna göra för att ändra på det?"

**Kommunikation:** "Det verkar som om jag inte är särskilt bra på att lyssna. Jag måste helt enkelt visa att jag är intresserad av vad du har att säga."

**Fysiskt förhållande:** "Jag skulle vilja vara mer lyhörd när det gäller dina sexuella behov. Hur ska jag bära mig åt för att bli det?"

**Framtiden:** "Det var länge sedan vi talade om våra planer för framtiden. När tycker du att vi ska göra det?"

## Hur viktigt är detta för dig och din partner?

Fyll i en siffra 1-10

1 = Totalt oviktigt, 5= ganska viktigt, 10=Jätteviktigt.

Fyll i först på tu man hand. Efteråt samtala med varandra punkt för punkt och jämför vad ni trots om den andres behov, om ni vill säga något mer kring punkten. Tala jag-budskap, för mig är det inte så viktigt, mycket viktigt etc. Sen får ni försöka utveckla er förmåga att svara upp på den andres behov.

	A jag själv (välj 3)	B min partner (välj 3)
<b>Bekräftelse</b> – vara uppskattad för den du är av din partner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Fysisk närhet</b> – att få känna omsorg och närhet genom fysisk beröring	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Förståelse</b> – veta att din partner är medveten om vad som är viktigt för dig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Gåvor</b> – få ta emot rent påtagliga uttryck för kärlek och omtänksamhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Kamratskap</b> – göra saker tillsammans och dela erfarenheter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Odelad uppmärksamhet</b> – fokusera på varandra och inte låta någonting störa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Praktisk hjälp</b> – få din partners hjälp i både små och stora uppgifter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Respekt</b> – att din partner överväger och värdesätter dina tankar och åsikter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Samtal</b> – prata med varandra om intressanta och viktiga frågor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sexuell intimitet</b> – tillfälle att regelbundet få uttrycka och ta emot kärlek genom ert sexuella förhållande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Stöd</b> – veta att din partner arbetar tillsammans med dig för att uppfylla dina mål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tid tillsammans</b> – veta att din partner avsätter tid regelbundet för att vara tillsammans med dig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Trygghet</b> – möta framtiden med tillförsikt beträffande din partners löften att älska dig och förbli hos dig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Uppmuntran</b> – bli inspirerad att fortsätta genom din partners ord	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Uppskattning</b> – få beröm för det du har gjort bra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Öppenhet</b> – kunna lita på din partners totala ärlighet beträffande allt i livet, inklusive känslor och tankar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# SAMTALSMODELL

## TALA/LYSSNA

FÖR ÖKAD KOMMUNIKATION MED  
FÖRSTÅELSE SOM MÅL.

Generellt så samtalar man följande.

\*Vi använder **fokusföremål**. Den som har frågan, har föremålet och talar.

\*Vi **turas om** i rollerna att vara talare och lyssnare.

\*Vi fokuserar **inte** på **problemlösning** nu.

### Talarens förhållningssätt

\*Han/hon ska tala i **jag-budskap** m sig själv och sina upplevelser ej tolka den andra. Ex. *Jag*

*känner/tycker/upplever*

*(kände/tyckte/upplevde) det . . . . .*

\*Inte tala för länge

\*Stanna upp och låta lyssnaren omformulera det som sagts.

\*Vänligt korrigerar och förtydliga om lyssnaren inte uppfattat vad talaren menat säga.

### Lyssnarens förhållningssätt

\*Han/hon ska omformulera vad talarens sagt och vad han/hon hört.

*Jag har hört att du. . . . .*

\*Inte säga emot, inte komma med egna åsikter, försvar eller att med minspråk störa talaren.

-----  
Efter en runda (2-4 gånger) med ett samtalsämne så byts rollerna och den andre får då vara talare och den andre lyssna.

## ”Vår kristna tro och kärleken”

I vår kristna tro, så är kärleken det mest centrala i livet.  
Jesus gav oss ett bud. Älska varandra!

**Vem är Gud?** \*Vi tro på en Gud, som är kärleksfull och bryr sig om oss. Räkna med Gud som en viktig faktor i ert förhållande, alla goda gåvors givare.

**Vad är bön för något?** \*Hjärtats samtal. Till Gud kan man be och tala med om allt. Ta som vana att tacka Gud för goda i livet, för din livskamrat. Då det krisar i livet, tala om det för Gud och be om hjälp och kraft. En bön som man ber tillsammans har Gud speciellt lovat att höra.  
Öva er gärna några minuter på kvällen/morgonen till stillhet, och lyssna till ditt inre och tala till Gud om det som berör.

**Vad är bibeln för något?** \*Guds ord. I den kan vi hämta ord till vägledning, inspiration och kraft för våra liv. Ett inre liv behöver näring om vårt andliga liv ska fördjupas. Läs några små avsnitt nu och då. Börja i Nya Testamentet om Jesus och hans liv.

**Varför är Jesus viktig?** \*Jesus, är Bibelns kärna och centrumet i vår kristna tro.

\*Jesus har mer än någon annan förklarat Gud och hans kärlek till alla människor. Då vi kan bära med oss vetskapen om att vara älskad kan vi lättare älska andra.

\*Jesus har visat oss vägen till förlåtelsens möjlighet. Han har öppnat vägen till Livet, med Gud och varandra. Lär av Jesus och förlåt varandra, be om förlåtelse då ni försummat varandra. Be till Jesus att han kommer in i ditt liv och präglar din tillvaro.

\*Jesus har visat oss det viktiga i livet, med en prioritering på de svaga och utsatta, fattiga, främlingar, barn, de som är utanför. Lär av honom och skapa ett öppet hem där vänner, grannar, obekanta får känna värme och kärlek.

**Vad vill Gud vi ska göra i livet?** \*Gud vill att vi ska älska varandra, ta hand om varandra. Att vi ska använda de talanger och gåvor vi fått för att hjälpa andra. Se över var du lägger dina prioriteringar av tid, energi och pengar. Låt de få komma också andra till del, familjen men också de som har förlorat hopp och mening.

**Hur hör Sexualiteten och Kärleken ihop?** \*Sexualiteten är en underbar gåva Gud gett. En gåva att vårda och ta hand om. Dess kraft är stark så stark att den ibland leder fel. Gåvan bör användas i förhållandet med en ömsesidighet för varandras glädje och lycka. Sök efter att ge varandra den beröring som den andre önskar, var vaksam då det inte riktigt fungerar och samtala om orsakerna bakom.

**Hur får jag balans mellan krav och vila?** \*Det kristna livet är inget kravfyllt liv, där vi ska anstränga oss för att duga. Det kristna livet är inget överandligt liv där Gud helt tar över vårt ansvar och vi blir ansvarslösa. Det handlar mer om att etablera goda vanor, välja bort det som bryter ner och välja det som bygger upp och ger kraft till Guds prioriteringar. Ge tid för bön, eftertanke, en hjälpande hand, god andlig läsning, ta del av nattvard, och lev i en gemenskap med andra i kyrka och samtal, och var generös.

**Vad ska jag göra då jag gjort något fel?** Kärnan i den kristna tron är möjligheten till en djup förlåtelse. Den som levt fel, satsat galet i livet, gjort andra illa, för alla finns möjligheten till nystart och möjligheten att få förlåtelse och upprättelse. Vad vi kan förstå, bryr sig Gud så mycket om varenda människa och kan därför inte bara blunda för det onda som sker. Den som skadat och gjort illa någon, bör söka sig till Gud, be om förlåtelse och ändra sitt beteende, om inte det går i egen kraft så ska hjälp sökas av familjerådgivning, kyrkan eller andra. Det är också fel att börja förakta sig själv och låta vårt eget inre liv knäckas utan att göra något åt det.

**Vad händer då vi dör?** Himmeln, beskrivs som en fantastisk plats där inget ont och ingen smärta och sorg finns. Det är slutmålet för livsvandringen. Lär av dödens verklighet och ta vara på livet. Det är för kort att slösas bort. Tacka Gud så länge ni får ha varandra att dela livet tillsammans med.

# Tankar om kärleken

I Höga visan står skrivet:

**Kärleken är stark som döden, dess längtan obetvinglig som dödsriket, dess glöd är som eldens glöd, en Herrens låga är den. De största vatten förmår ej utsläcka kärleken, strömmar kan inte dränka den.**

(Höga visan 8:6-7)

Aposteln Paulus skriver:

**Er kärlek skall vara uppriktig. Avsky det onda, håll fast vid det goda. Visa varandra tillgivenhet. Överträffa varandra i ömsesidig aktning. Gläd er med dem som gläder sig och gråt med dem som gråter.**

(Rom 12:9-10,15)

Aposteln Paulus skriver:

**Kärleken är tålmodig och god. Kärleken är inte stridslysten, inte skrytsam och inte uppblåst. Den är inte utmanande, inte självisk, den brusar inte upp, den vill ingen något ont.**

**Den finner inte glädje i orätten, men gläds med sanningen. Allt bär den, allt tror den, allt hoppas den, allt uthärdar den.**

**Men du består tro, hopp och kärlek, dessa tre, och störst av dem är kärleken.**

(1 Kor 13:4-7,13)

Se mig för här är jag. Låt mig få komma nära till era hjärtan så som den jag är, den jag försöker vara. Ge mej min morgondag, min enda önskan nu och här. Älska mej för den jag är.

Se fjärlins ving slag i alla himlar fara, se alla ögon blinka stjärneljus, låt livet komma nära. Se mej, för här är jag, min enda längtan nu och här. Älska mej för den jag är. Marie Nilsson

Kärleken kommer och kärleken går, ingen kan tyda dess lagar, men dig vill jag följa i vinter och vår och alla min levnads dagar.

Mitt hjärta är ditt, ditt hjärta är mitt och aldrig jag lämnar det åter. Min lycka är din, din lycka är min och gråten är min när du gråter.

Kärleken är så förunderligt stark, kuvas av intet i världen.

Rosor slår ut ur den hårdaste mark som sol över mörka gården. Mitt hjärta är ditt, ditt hjärta är mitt och aldrig jag lämnar det åter. Min lycka är din, din lycka är min och gråten är min när du gråter.

Nils Ferlin

## Löftena som ges under vigseln.

*Inför Gud och i denna församlings (dessa vittnens) närvaro  
frågar jag dig, .....*

*Vill du ta ..... till din hustru/man och älska henne/honom i nöd  
och lust? JA*

.....

*Jag, .....*

*Tar dig, .....*

*Nu till min hustru/man*

*Att dela glädje och sorg med dig*

*Och var dig trogen*

*Tills döden skiljer oss åt.*

**Bön för vi två.**

*Gud, jag tackar dig för att vi två får leva tillsammans. Du har  
gett mig en vän som älskar mig som jag är, som tröstar och  
upprättar mig och som hjälper mig att finna mig själv. Tack för  
att vi kan tala med varandra och lita på varandra. Tack för vår  
kärlek, för gemensamma bördor, för gemensamma möjligheter,  
för bönens styrka. Var med i stunder av oro och svårigheter.*

**AMEN**

**Sinnesrobönen**

*Gud, ge mig sinnesro*

*att acceptera vad jag inte kan förändra,*

*mod att förändra vad jag kan*

*och förstånd att inse skillnaden.*

*Amen.*

Med önskan om Guds frid och kärlek över er relation.

Mats Bohman, Präst i Carlskyrkan.

## Äktenskapsbesiktning

En relation behöver då och då ses över. Våra bilar kollar vi årligen för att se vad som behöver åtgärdas, eller bara för att glädjas att den fungerar bra. Ett äktenskap borde kanske vara minst lika viktigt att se över, eftersom det berör inte bara mig själv utan min livskamrat och eventuella barn som jag älskar.

Här kommer ett förenklat besiktningssamtal att samtal över, kanske i samband med bröllopsdagen. Att ni kan ta en tid för varandra och samtala om detta. Du ska inte kritisera den andre utan tänk själv igenom din del i det. Ha inte för hög ambitionsnivå så att det blir kravfullt.

1. I alla ärlighet känner du att du är den som ger, medan din partner är den som tar?	Ja Nej
2. Är din relation en förälder/barn-relation snarare än ett samspel mellan två vuxna?	Ja Nej
3. Bråkar du och din partner allt oftare och/eller allt intensivare?	Ja Nej
4. Kommer du på dig att du för ofta ber om ursäkt?	Ja Nej
5. Känner du att du helt enkelt behöver lite mer tid och utrymme för dig själv?	Ja Nej
6. Upplever du att det är du som gjort flest offer eller anpassningar under det senaste året?	Ja Nej
7. Finner du att du ofta ursäktar din partner, antingen inför dig själv eller inför andra?	Ja Nej
8. Kommunikerar du och din partner dåligt med varandra? Har uppmuntran och berömmet, lyssnandet och förståelse av varandra minskat?	Ja Nej
9. Känner du att dina känslomässiga behov inte blir tillgodosedda?	Ja Nej
10. Om du svarat Ja på nr. 9: Känner du att detta har lurat dig på en stor del av ditt liv?	Ja Nej
11. Är du fysiskt frustrerad i din relation, med tanke på sex och ömhet?	Ja Nej
12. Tycker du att er relation kommer i andra hand, efter din partners jobb eller barnen eller andra prioriteringar?	Ja Nej
13. Håller du viktiga saker hemliga för din partner?	Ja Nej
14. Känner du att livet borde vara något mer än vad det är i den här relationen?	Ja Nej
15. Upplever du att du blir utnyttjad?	Ja Nej
16. Ser du mönster utvecklas i din relation som avspeglar sig i dina förälders äktenskap?	Ja Nej
17. Upplever du problem i umgänget med den andres anhöriga?	Ja Nej
18. Känner du dig oroad för att våga en verklig närhet i relationen?	Ja Nej
19. Känner du att du är den ende som verkligen arbetar på er relation?	Ja Nej
20. Är skuld en stor faktor i er relation?	Ja Nej
21. Känner du att relationen bara fungerar mekaniskt?	Ja Nej
22. Brukar du ofta fantisera om att du inte har den här relationen?	Ja Nej
23. Känner du det som du måste sluta vara den du egentligen är för att kunna ha fred och harmoni i förhållandet?	Ja Nej
24. Känner du att du måste avstå viktiga värderingar och viktiga ideal för att relationen ska fungera bra?	Ja Nej
25. Har du och din partner slutat arbeta på relationen och bara accepterar att den är som den är?	Ja Nej
26. Upplever du att de andliga frågorna Gud, bönen, andliga frågor, bibelläsning försvunnit mer från ditt liv p.g.a. din partner?	Ja Nej
27. Är vi som familj för upptagna med oss själva så att vi inte räcker till för andra som har det svårt, för engagemang i vår kyrka eller vårt samhälle?	Ja Nej
28. Om du har barn upplever du att barnen far illa av något beteende hos dig eller din partner?	Ja Nej
29. Har du som god föräldrar varit engagerad, kärleksfull, fast och förstående?	Ja Nej
30. Har du den här relationen i dag helt enkelt därför att du hade den igår, snarare än för att du vill ha den?	Ja Nej

Vissa frågor kanske det finns ett delvis Ja att samtala om. 0-2 Ja = godkänd, men tala om det, 3-5 Ja = bör åtgärdas, 6-fler Ja = åtgärdas snarast  
Ni kan söka stöd från kyrkans familjerådgivning, präst, eller gå en relations/äktenskapskurs, detta kan ni göra även innan problemen blir så stora.