

Wat kan je verwachten van een begeleidingsgesprek?

Wanneer je bidt met teksten uit de Bijbel is de kans groot dat dit enkele dingen bij jou losmaakt of dat er vragen bij je opkomen die je graag met iemand (in alle discretie) wil delen. Bij de start van het gebedstraject maak je daarom kennis met een persoonlijke begeleider. Gedurende het hele traject kan je bij hem/haar terecht met al je vragen, vreugdes en zorgen. Maar hoe gaat zo een begeleidingsgesprek nu concreet in z'n werk?

Praktisch

- Op regelmatige basis heb je een gesprek met je begeleider. 1 keer per week is toch het minimum, 2 of eventueel 3 keer per week is comfortabel. Alles hangt af van wat jij nodig hebt om het gebedstraject op een rustige en positieve manier te beleven.
- De duur van het gesprek met je begeleider is afhankelijk van wat jij graag wil bespreken. Weet dat een goed gesprek niet noodzakelijk een lang gesprek is. Doorgaans ligt de timing ergens tussen een halfuur tot een uur.
- Bij het begin van het gebedstraject krijg je een persoonlijke begeleider toegewezen. Je hoeft dus zelf niet op zoek te gaan naar iemand die jou zal begeleiden tijdens het gebedstraject. Uit enthousiaste groep van ervaren begeleiders wordt iemand voor jou geselecteerd. In onze begeleidersgroep zitten enkele priesters, diakens, religieuzen en andere geëngageerde gelovigen van alle leeftijden.
- Maak goede afspraken met je begeleider: vertel eerlijk wat mogelijk is in jouw agenda en ga samen op zoek naar geschikte momenten in de week of het weekend.
- Een gesprek met je begeleider kan live gebeuren, maar een digitale ontmoeting is ook zeker mogelijk. Bespreek met je begeleider wat voor jullie haalbaar en mogelijk is. Je kan gerust een combinatie maken tussen een live-gesprek en een digitale ontmoeting.
- Bereid het gesprek wat voor op basis van de notities die je hebt gemaakt na elk gebedsmoment. Dit zal jou helpen om het gesprek vlot te laten verlopen. Meer info en concrete tips ontvang je tijdens het startmoment op 24 november.

Inhoud

- De ontmoeting met je begeleider is geen "examen", je hoeft dus niet alleen maar te vertellen wat je allemaal hebt geleerd tijdens het gebed. Je hoeft ook geen schrik te hebben dat je begeleider "punten" zal geven op de kwaliteit van jouw gebed.
- Het gesprek met je begeleider zal je helpen om jouw engagement tijdens het gebedstraject vol te houden. Zit je met vragen of loopt het bidden moeilijk, breng dit dan gerust ter sprake.
- Tijdens het gesprek kan je ook delen wat je heeft getroffen tijdens het gebed, wat vragen bij jou oproept of kan je wat extra verduidelijking vragen bij een bepaalde tekst uit de Bijbel.
- Voel je vrij om te vertellen waar jij je comfortabel bij voelt.

- Wat jij en je begeleider bespreken is vertrouwelijk. Je hoeft geen schrik te hebben dat wat jij vertelt na het gesprek verder rondverteld zal worden.
- Het kan gebeuren dat er tijdens het gebed meer fundamentele vragen bij jou naar boven komen, die de context van een gebedsmoment overstijgen. Misschien komen er enkele levensvragen in beeld waar je verder over wil nadenken, zoals “Wat is mijn plaats in de samenleving?”, “Wat moet ik doen om gelukkig te worden in het leven?”, “Wat is de roeping die God in mijn hart heeft gelegd?”. Je kan deze vragen zeker ter sprake brengen bij je begeleider. Toch kan het gebeuren dat deze vragen meer tijd nodig hebben dan de duur van het gebedstraject. Samen kunnen jullie dan bekijken of het voor jou misschien zinvol kan zijn om een traject van geestelijke begeleiding op te starten waarbij je al deze vragen rustig kan overwegen met een persoonlijke geestelijke begeleider. Dit hoeft niet noodzakelijk dezelfde begeleider te zijn als tijdens het gebedstraject.