
LIVSSTEGEN
TOLV STEG FÖR OSS
SOM VILL HITTA EN NY VÄG

NÅGON SA ATT LIVET är det som händer medan vi är på väg dit vi ska. Men vad händer om vi går vilse? När vi tappar fotfästet, orken, självförtroendet eller hoppet?

VÅRA LIVSPROBLEM kan vara stora och små, de kan handla om ett stukat självförtroende, att vara fast i ett destruktivt beteende eller känna maktlöshet inför livets stora frågor. Det som är gemensamt för de flesta av oss är stunderna då vi känner att omgivningen inte finns där och att det inte finns någon som förstår.

JAG VET SJÄLV, utifrån min egen livsberättelse, att en stödjande gemenskap och ett meningsfullt sammanhang kan göra underverk. Välkommen att ta första steget mot att hitta tillbaka eller hitta framåt.

OLLE CARLSSON
Initiativtagare till Livsstegen
och kyrkoherde i Katarina församling



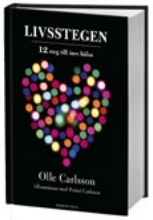
DET HÄR ÄR LIVSSTEGEN

- Livsstegen är ett självhjälpsprogram i tolv steg för oss som önskar hitta tillbaka i livet.
- En Livsstegengrupp har omkring tio deltagare och två ledare som möts 90 minuter en gång i veckan under tre månader. Då ”delar” vi kring boken *Livsstegen – 12 steg till inre hälsa*. Var och en i gruppen bearbetar också en specifik utmaning i sitt eget liv och delar en Livsberättelse.
- Livsstegens självhjälpsgrupper är grunden i programmet. Grupperna finns i hela landet och på olika tider i veckan.
- Innan du går Livsstegen träffas vi för ett obligatoriskt introduktionssamtal. Mer information om introduktionssamtalen hittar du på baksidan av den här foldern.

RETREATER, MÄSSOR OCH UTBILDNINGAR

Självhjälpsgrupperna är grunden för Livsstegen som metod. Vid sidan om dessa finns även föreläsningar kring de olika stegen, retreater, Livsstegsmässor och ledarutbildningar. Kontakta dina lokala Livsstegsledare för att få mer information.

LIVSSTEGENS HANDBOK



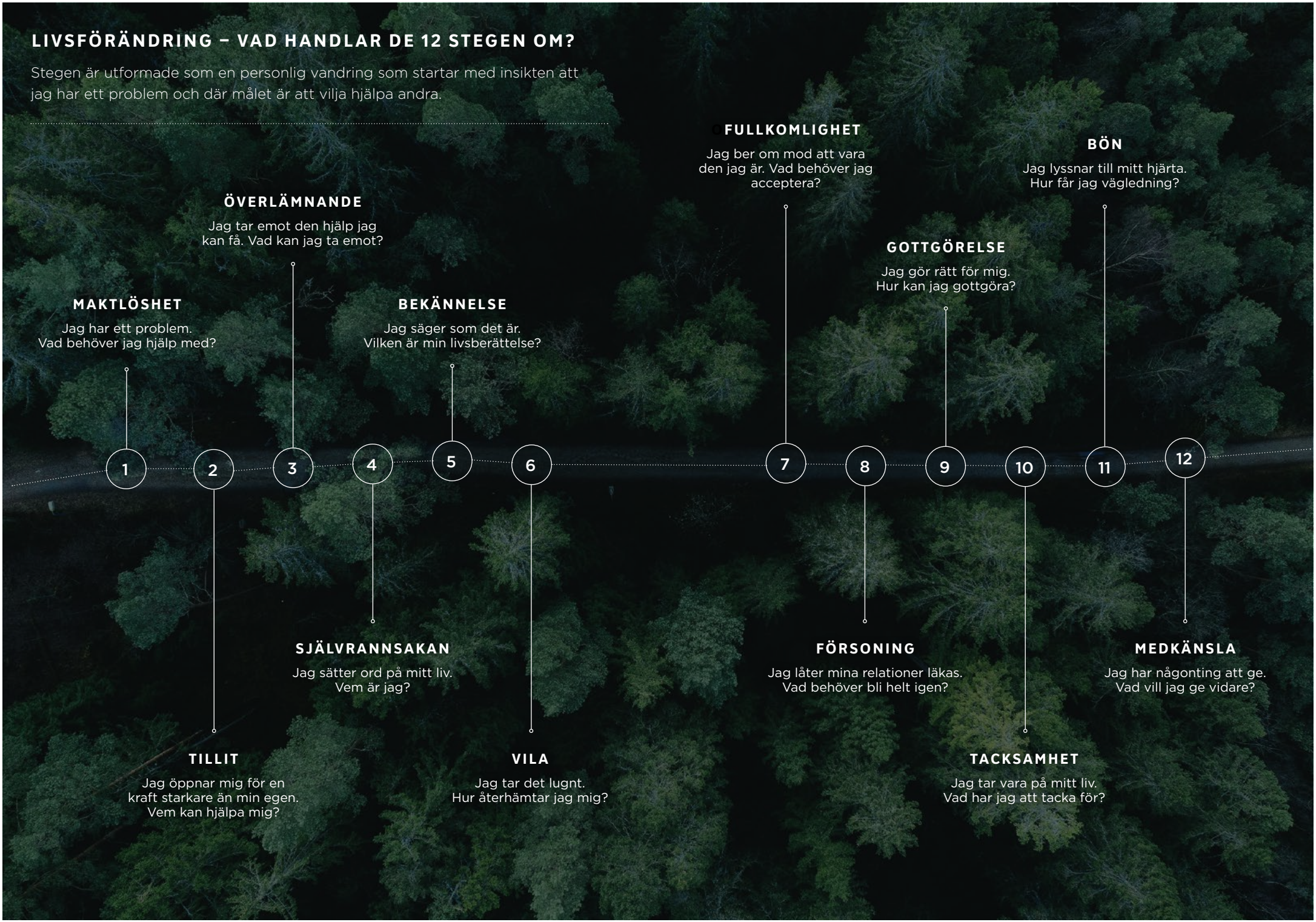
Boken *Livsstegen – 12 steg till inre hälsa* (Olle och Fotiní Carlsson, Bonnier Fakta) finns att låna på bibliotek eller att köpa som bok/ebok/ljudbok i bokaffärer på stan eller på nätet.

LIVSSTEGEN – KORT HISTORIK

Livsstegen bygger på tolvstegsprogrammens metoder för livsförändring. Rötterna går tillbaka till tidig kristen klostertradition. I början av 1900-talet utvecklade den lutherske pastorn Frank Buchman Oxfordgrupprörelsen som byggde på sju steg för livsförändring baserat på Bergspredikan i Bibeln. Det var utifrån detta som Anonyma alkoholister startades 1935 i Ohio. Livsstegen började utvecklas av prästen Olle Carlsson då han arbetade med tolvstegsmetoden på 1980-talet. Programmet har sedan fortsatt att utvecklas i Katarina församling i Stockholm och finns idag över hela landet.

LIVSFÖRÄNDRING – VAD HANDLAR DE 12 STEGEN OM?

Stegen är utformade som en personlig vandring som startar med insikten att jag har ett problem och där målet är att vilja hjälpa andra.



HEJ LIVSSTEGENDELTAGARE!

SIMON ASPBERG HAR GÅTT LIVSSTEGEN OCH BERÄTTAR HUR DET VAR FÖR HONOM. IDAG ÄR HAN SJÄLV LEDARE FÖR EN GRUPP.

Vad betyder Livsstegen för dig?

– Det jag uppskattar mest är att det är ett rum där jag kan få sätta ord på sådant som känns svårt. Förutom mina närmaste vänner så finns det inte så många sammanhang där jag känner att jag kan vara helt öppen. Men i gruppen vågar jag visa mig sårbar. Det behöver vi alla våga göra ibland, och det gäller nog särskilt män.

Är det inte läskigt att dela känslor inför främmande människor?

– Jo, i början kändes det ovant. Men upplägget med att ingen kommenterar eller pratar om delningarna utanför gruppen gör att jag känner mig trygg.

Hur är det att lyssna på andra som delar?

– Det blir tydligt när jag hör andras delningar och livsberättelser att vi alla går och bär på utmaningar och problem. Tillsammans skapar vi en stark känsla av samhörighet i gruppen när vi inser att vi har så mycket gemensamt.

SÅ FUNKAR DET

Regler för en Livsstegen-grupp

- Vi avbryter eller kommenterar inte varandra.
- Vi pratar om oss själva och i jag-form.
- Vi ger inte varandra råd.
- Vi fördelar tiden så att alla får komma till tals.
- Allt som sägs i gruppen stannar i gruppen.



I gruppen bearbetar alla en specifik utmaning eller längtan i sitt eget liv.



Simon Aspberg är en av ledarna för Livsstegen.

Svenska kyrkan
KATARINA FÖRSAMLING

LIVSSTEGEN I KATARINA FÖRSAMLING

SJÄLVHJÄLPSGRUPPER

Livsstegen-grupperna i Katarina församling träffas flera gånger i veckan, både dag- och kvällstid. En Livsstegengrupp består av ca 10 deltagare och två ledare som möts under tolv veckor. Varje träff är 90 minuter lång och samtalet kretsar kring tolv existentiella steg.

INTRODUKTIONSMÖTE

I början av varje termin hålls obligatoriska introduktionsmöten på onsdagar för alla som vill gå Livsstegen.

Datum: 29 aug, 5 sep, 12 sep, 19 sep
Tid: 19.00-20.00
Plats: Glasrummet, Allhelgonakyrkan (bottenvåning), T-bana: Skanstull

LIVSSTEGEN UNG

Livsstegsinspirerad grupp för ungdomar omkring 15–25 år. Precis som i de vanliga grupperna är det ca 10 st deltagare och 2–3 ledare som träffas tolv gånger under 90 minuter (uppehåll under skollov). Vi samtalar tillsammans utifrån särskilda förhållningsregler kring tolv existentiella steg.

LIVSSTEGSMÄSSAN

Varje onsdag 18.00 firar vi Livsstegsmässa i Allhelgonakyrkan (uppehåll under skolloven). Det är en gudstjänst som bygger på våra olika livsberättelser och där vi tillsammans hjälps åt att skapa stunden i kyrkorummet.

KONTAKT

VILL DU GÅ LIVSSTEGEN?

Du kan gå Livsstegen hur många gånger du vill. Välkommen på introduktionsmöte om du inte har gått tidigare. Kontakt: *simon.aspberg@svenskakyrkan.se*

VILL DU LEDA LIVSTEGEN?

Innan du kan bli ledare ska du själv ha gått Livsstegen, ha en referens och ett samtal med ansvarig. Kontakt: *fotini.carlsson@svenskakyrkan.se*

MER INFORMATION

Läs mer på *svenskakyrkan.se/katarina/livsstegen* eller ring *08-743 68 00*

LIVSSTEGEN
Läs mer på **livsstegen.se**