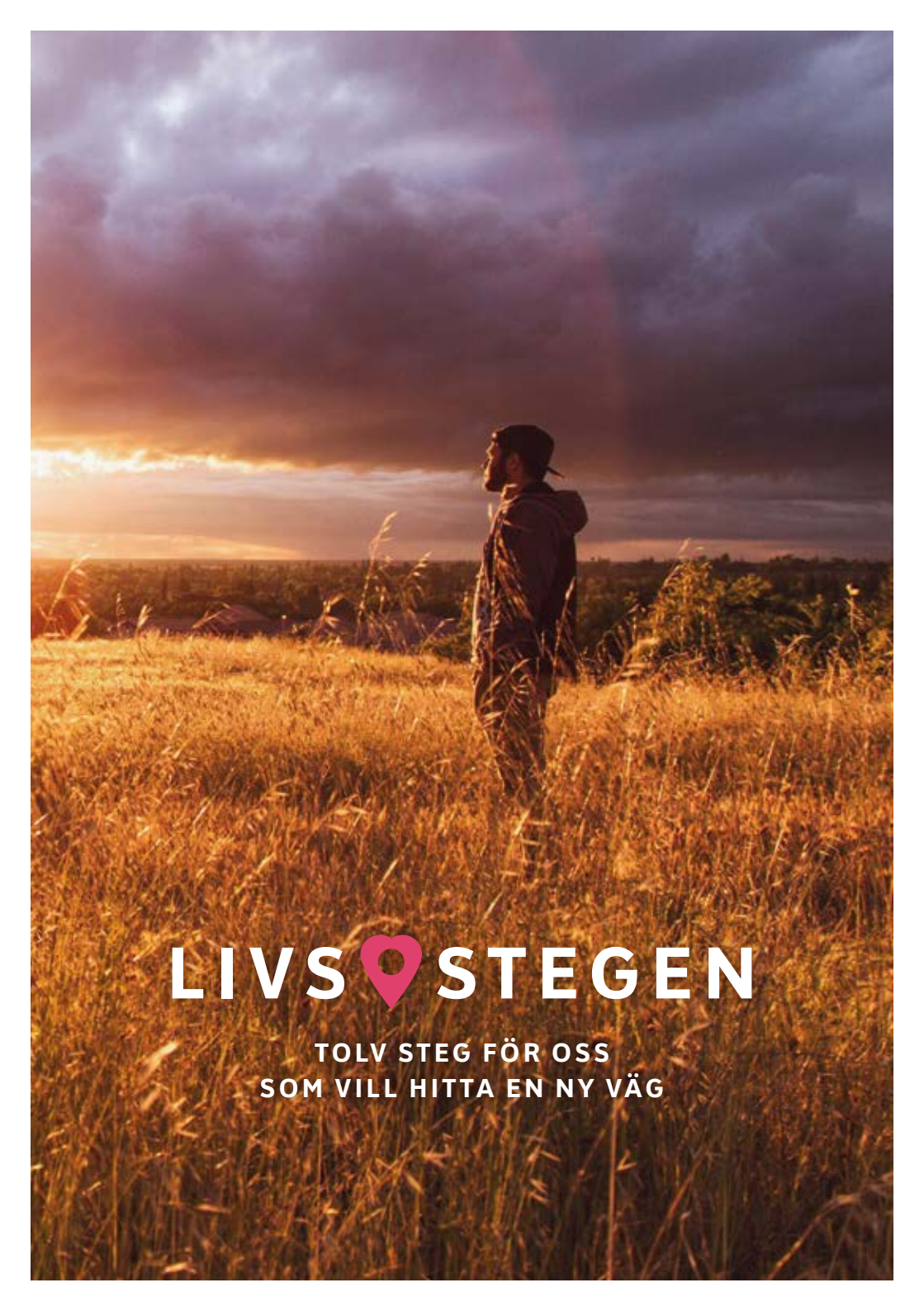


A man with a beard, wearing a dark jacket, stands in a field of tall, golden grass. He is looking towards the horizon where the sun is setting, creating a warm, orange glow. A faint rainbow is visible in the dark, cloudy sky above. The overall mood is contemplative and hopeful.

LIVS STEGEN

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



DET HÄR ÄR LIVSSTEGEN

SJÄLVHJÄLPSPROGRAM I 12 STEG

- Livsstegens program bygger på boken *Livsstegen – 12 steg till inre hälsa* av Olle och Fotini Carlsson med rötter i tidlös andlig visdom och AA:s steg.
- I Livsstegen är de tolv stegen översatta till att gälla alla "normalstörda" människor oavsett livsproblematik och har alltså ingenting med kemiskt beroende att göra.
- Livsstegen består framför allt av ledarleda självhjälpsgrupper.
- Grupperna är till för alla oss som känner att livsproblem – stora som små – har gjort att vi har hamnat fel i tillvaron. Det kan bero på vantrivsel på jobbet, ett stukat självförtroende, ett destruktivt beteende eller maktlöshet inför livets stora frågor.



GRUPPER

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.

Det kostar ingenting att delta i Livsstegens grupper i Katarina församling. Innan du går Livsstegen träffas vi för ett obligatoriskt introduktionssamtal.

INTRODUKTIONSMÖTEN

I början av varje termin hålls obligatoriska introduktionsmöten för alla som vill gå Livsstegen. Du behöver inte föranmäla dig till det introduktionsmöte som du vill gå på och du behöver bara komma på ett. På mötet får du veta mer om programmet, anmäla dig till önskad grupp och berätta lite om dig själv.

Läs mer om tiderna för introduktionsmöten i slutet av foldern.

LIVSFÖRÄNDRING – VAD HANDLAR DE 12 STEGEN OM?

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

ÖVERLÄMNANDE

Jag tar emot den hjälp jag kan få. Vad kan jag ta emot?

MAKTLÖSHET

Jag har ett problem. Vad behöver jag hjälp med?

BEKÄNNELSE

Jag säger som det är. Vilken är min livsberättelse?

OFULLKOMLIGHET

Jag ber om mod att vara den jag är. Vad behöver jag acceptera?

BÖN

Jag lyssnar till mitt hjärta. Hur får jag vägledning?

GOTTGÖRELSE

Jag gör rätt för mig. Hur kan jag gottgöra?

FÖRSONING

Jag låter mina relationer läkas. Vad behöver bli helt igen?

MEDKÄNSLA

Jag har någonting att ge. Vad vill jag ge vidare?

TACKSAMHET

Jag tar vara på mitt liv. Vad har jag att tacka för?

VILA

Jag tar det lugnt. Hur återhämtar jag mig?

SJÄLVRANNSAKAN

Jag sätter ord på mitt liv. Vem är jag?

TILLIT

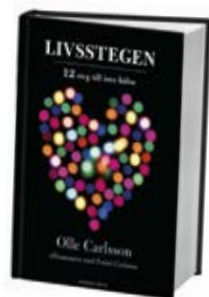
Jag öppnar mig för en kraft starkare än min egen. Vem kan hjälpa mig?

REGLER FÖR EN LIVSSTEGENGRUPP

- 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.

LIVSSTEGENS HANDBOK

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



RETREATER, MÄSSOR OCH UTBILDNINGAR

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

LIVSSTEGEN – KORT HISTORIK

Tolvstegsprogrammet rötter går
tillbaka till tidig kristen klostertradi-
tion. 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 star-
tades 1935 i Ohio. Livsstegen började
utvecklas av prästen Olle Carlsson då
han arbetade med tolvstegsmetoden
på 1980-talet och har fortsatt att ut-
vecklas i Katarina församling i Stock-
holm och finns idag över hela landet.

LIVSSTEGEN I KATARINA FÖRSAMLING

VILL DU GÅ LIVSSTEGEN?

Introduktionsmötena inför höstens
grupper hålls följande tider:

Sön 16 juni, 19.15 – 20.15

Allhelgonakyrkan, Helgalunden 9

Sön 25 aug, 13.00 – 14.00

Församlingshemmet, Högbergsgatan 15A

Ons 28 aug, 19.00 – 20.00

Allhelgonakyrkan, Helgalunden 9

Sön 1 sep, 13.00 – 14.00

Församlingshemmet, Högbergsgatan 15A

Ons 4 sep, 19.00 – 20.00

Allhelgonakyrkan, Helgalunden 9

UPPSTARTSDATUM: GRUPPER

Sön 1 sep, 19.15 – 20.45

Allhelgonakyrkan, Helga rum

Ons 4 sep, 19.00 – 20.30

Allhelgonakyrkan, Helga rum

Ons 11 sep 16.00 – 17.30

Allhelgonakyrkan, Helga rum

Ons 18 sep, 19.00 – 20.30

Allhelgonakyrkan, Helga rum

Fre 20 sep, 13.15 – 14.45

Församlingshemmet, Högbergsgatan 15A

Mån 23 sep, 18.30 – 20.00

Allhelgonakyrkan, Helga rum

Tis 24 sep, 19.00 – 20.30

Allhelgonakyrkan, Helga rum



NYHET! LIVSSTEGEN MÅN

I höst startar en grupp enbart för män.
Utifrån de tolv stegen samtalar vi om
livets stora och små utmaningar.

Sön 22 sep, 19.15 – 20.45

Allhelgonakyrkan, Helga rum

LIVSSTEGEN UNG – 15-25 ÅR

En grupp för dig som vill reflektera över
livets mening tillsammans med andra
unga. Leds av ungdomar och unga vux-
na i församlingen. Vi träffas tolv gånger
och delar med oss av våra liv utifrån
tolv teman. Du behöver inte komma alla
gångar utan bara då du kan. Om du gått

Livsstegen Ung tidigare är du välkom-
men att komma tillbaka. Kommer du för
första gången? Mejla Simon Aspberg på
simon.aspberg@svenskakyrkan.se.

*Torsdagar 17.00-18.00 i Allhelgonakyr-
kan. Start: 5 sep. Uppehåll på skollov.*

LIVSSTEGEN I KATARINA FÖRSAMLING

LIVSSTEGSMÄSSAN

Onsdagar 18.00 firar vi Livsstegsmässan i Allhelgonakyrkan, en enkel "allemensmessa" med låg tröskel och högt i tak där text, delning och musik är inspirerat av ett av de tolv livsstegen.

Start: ons 11 sep (Steg 1: maktlöshet)

Avslutning: ons 4 dec (Steg 12: medkänsla)

Uppehåll ons 30 okt (höstlov)

VILL DU LEDA LIVSSTEGEN?

Du måste ha gått Livsstegen och ha ett samtal med en ansvarig för att kunna bli ledare. Höstens utbildningar:

LIVSSTEGSLEDARUTBILDNING

Vill du som privatperson eller din församling starta upp och leda grupper i Livsstegen?

Datum: Lör-sön 12-13 okt

Plats: Södermalm, Stockholm, Pris: 2 195 kr / person

FORTBILDNING LIVSSTEGEN

För dig som leder grupper och vill utbyta erfarenheter, få stöd och inspireras.

Datum: Lör 12 okt

Plats: Södermalm, Stockholm, Pris: 1 395 kr / person

VILL DU VETA MER?

Kontakt: simon.aspberg@svenskakyrkan.se

LIVS  STEGEN

Läs mer på livsstegen.se