

# 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 sam- manhang 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 självhjälpssystem 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 självhjälpssystem 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.

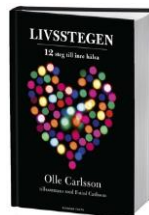
---

## RETREATER, MÄSSOR OCH UTBILDNINGAR

Självhjälpssystemen är grunden för Livsstegen som metod. Vid sidan om dessa finns även föreläsningar kring de olika stegen, retreat, 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 tolvstegsprogrammet som metod för livsförändring. Rötterna går tillbaka till tidig kristen klostertradition. I början av 1900-talet utvecklade den lutherske pastorn Frank Buchman Oxfordgruppen 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.

## 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?

1

2

3

4

5

6

## 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?

## VILA

Jag tar det lugnt.  
Hur återhämtar jag mig?

## FULLKOMLIGHET

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?

7

8

9

10

11

12

## 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?

# HEJ LIVSSTEGENDELTA GARE!

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.

”I dag förväntas vi visa upp en glad fasad hela tiden. Samtidigt har vi alla våra problem. För mig är det värdefullt att inte känna sig ensam med dem.”

Simon Aspberg är en av ledarna för Livsstige



## LIVSSTEGEN I SVENSKA KYRKAN I UMEÅ

### SJÄLVHJÄLPSGRUPPER

Livsstegengrupperna i Tegs församling träffas varannan vecka, antingen dag eller kväll. Livsstegen består av ca 10 deltagare och två ledare som möts under 12 steg vid 14 tillfällen. Varje träff är ca 90 minuter lång och samtalet kretsar kring tolv existentiella steg.

Livsstegen - cirkel är en grupp där vi varannan gång arbetar med de 12 stegen och varannan gång med ett tema. Vi har också emellanåt

Livsstegen - kort där vi träffas under fem gånger och fyra steg.

### INTRODUKTIONSSAMTAL

Vi tar emot dig för samtal kontinuerligt och svarar på eventuella frågor. Hör av dig!

### KONTAKT

#### VILL DU GÅ LIVSSTEGEN?

Välkommen att ta kontakt för ett introduktionssamtal:

*marian.karlsson@svenskakyrkan.se* eller *eva.mattas@svenskakyrkan.se*

#### VILL DU LEDA LIVSSTEGEN?

När du gått livsstegen kan du själv bli ledare. Intresserad? Ta kontakt!

### MER INFORMATION

[svenskakyrkan.se/umea/livsstegen](http://svenskakyrkan.se/umea/livsstegen)

[svenskakyrkan.se/umea/sinnesro](http://svenskakyrkan.se/umea/sinnesro)

[livsstegen.se](http://livsstegen.se)

### SINNESROGUDSTJÄNSTER

Sinnesrogudstjänsten bygger på våra olika livsberättelser och tillsammans hjälps vi åt att skapa stunden i kyrkorummet.

Se aktuella datum på [svenskakyrkan.se/umea/sinnesro](http://svenskakyrkan.se/umea/sinnesro)

Om du vill hjälpa till och dela, vara frivillig på annat sätt eller har andra frågor? Kontakta

*anna.juul@svenskakyrkan.se*



**Svenska  
kyrkan**