

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
och präst i Svenska kyrkan*



DET HÄR ÄR LIVSSTEGEN

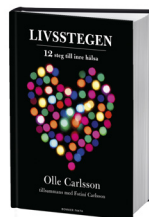
- Livsstegen är ett självhjälpssystem i tolv steg för oss som önskar hitta tillbaka i livet.
- En Livsstegengrupp har omkring tio deltagare och två ledare som möts 90 minuter en gång i veckan under tre månader. Då "delar" vi kring boken *Livsstegen – 12 steg till inre hälsa*. Var och en i gruppen bearbetar 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 Fotini 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 Bergspredi-

kan 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 LIVSSTEGENDELTAGARE!

CHRISTIAN HÅKANSSON VAR EN AV DE FÖRSTA DELTAGARNA NÄR LIVSSTEGEN SATTE IGÅNG I KALMAR.

Christian, hur hörde du talas om Livsstegen?

– Sofia (Ekelund Fogelström, universitetspräst i Kalmar, red:s anm) berättade för mig, för hon visste att jag har varit med i Tolvstegssammanhang tidigare. Hon pratade om återkommande träffar om personlig utveckling och att Olle Carlsson hade utvecklat dem. Han är en person som jag tycker är intressant, så jag anmälde mig.

Hur skulle du beskriva träffarna?

– Det är inte bara att gå på varje möte, det är som att skala lager på en lök. När vi gjorde steg fyra och fem, själv-rannsakan, som är ett slags personlig inventering, och bekännelse, och delade med oss av det till varandra – det var en wow-känsla. Vi människor är så lika. Vi har våra tillkortakommanden,

och vi har framför allt självdömandet. Att tillfriskna känslomässigt och andligt på egen hand är omöjligt.

Hur blev gruppen som du var med i?

– Alla deltagarna var samlade och fokuserade, alla var respektfulla mot sig själva och mot varandra. Man fick tala utan att bli avbruten. Ingen gav goda råd, ingen försökte "fixa" någon annan. Och man fick träffa människor som egentligen var obekanta men som man delade den här upplevelsen med. För mig blev det ett nytt möte med mig själv.

Vad skulle du säga till en vän som funderar på att gå Livsstegen?

– Jag har inte bjudit in någon, men jag är ganska öppen av mig, och jag kan berätta vad som har hjälpt mig. Livsstegen ingår i det.

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.



”Man fick tala
utan att
bli avbruten.
Ingen gav
goda råd,
ingen försökte
'fixa' någon
annan.”

Namn: Christian Håkansson

Bor: i Kalmar

Ålder: 46

Yrke: lärare

LIVSSTEGEN I KALMAR PASTORAT

SJÄLVHJÄLPGRUPPER

En Livsstegen-grupp består av tio deltagare och två ledare som möts en gång i veckan under tolv veckor för att samtala. Varje träff är en och en halv timme lång. Samtalen handlar om varsitt existentiellt steg – tolv steg sammanlagt. I Kalmar pastorat har Livsstegen-grupper funnits sedan hösten 2018.

INTRODUKTIONSMÖTE

Om du vill gå Livsstegen – kom på ett introduktionsmöte i Kalmar domkyrka! Det kan genomföras i grupp eller enskilt. Mer information finns på webbplatsen!

LIVSSTEGEN UNG

För dig som är under 25 år finns en grupp som är inspirerad av Livsstegen. Också här träffas vi i grupper om ungefär tio deltagare och två-tre ledare, tolv gånger, en och en halv timme per gång (uppehåll vid skollov), och samtalar om de tolv existentiella stegen.

KONTAKT & MER INFORMATION

Läs mer på svenskakyrkan.se/kalmar/livsstegen eller kontakta: Sofia Ekelund Fogelström på 070-250 67 34, sofia.ekelund@svenskakyrkan.se, eller Ingrid (Ida) Svedjenäs, 0480-42 14 27, ingrid.svedjenas@svenskakyrkan.se

VILL DU LEDA EN LIVSSTEGEN-GRUPP?

Om du har gått en omgång av Livsstegen, eller flera, kan du anmäla intresse för att bli ledare i en ny grupp. Du behöver en referens, och du kommer att bjudas in till ett enskilt samtal.

GLÄNTAN

Varje måndag före Livsstegen-träffen finns möjlighet att delta i kontemplation (tyst bön), sång och samtal i Kalmar domkyrka i samma anda som Livsstegens tolv steg.

17.00 Drop-in med fika

18.00 Kontemplation

19.00 Livsstegen och andra grupper samlas

SINNESROGUDSTJÄNSTER

I Kalmar domkyrka firar vi regelbundet sinnesrogudstjänster som också har mycket gemensamt med de tolv stegen. Du är mycket välkommen att vara med i dem! Första söndagen i månaden klockan 18, och hösten 2020 innebär det 6 sept, 4 okt och 1 nov.

LIVS STEGEN

Läs mer på livsstegen.se



Universitetskyrkan

Svenska kyrkan 
KALMAR