



Handledning för 12-stegsinspirerade samtalsgrupper

utifrån Olle Carlssons bok
12 steg för hopplösa – Livsförändring på djupet

Handledning för 12-stegsinspirerade samtalsgrupper

utifrån Olle Carlssons bok 12 steg för hopplösa – Livsförändring på djupet

Detta är ett inspirationshäfte för personlig utveckling som tolkar andemeningen i de 12 stegen och vänder sig till alla människor oavsett livsproblem. Grundregeln i en 12-stegsinspirerad samtalsgrupp är att vi inte ger råd eller försöker lösa någon annans problem. Det handlar om att själv våga förändras - snarare än att försöka förändra andra.

Upplägg

Samtalsgruppen träffas för en introduktion och 12 samlingar. Ca 1,5 h per samling är en lämplig tid, som kan disponeras så här:

- En samtalsledare väljs.
- Inledande runda, ca 15 minuter.
- Gemensamt samtal om steget, ca 20 minuter.
- Kort paus, ca 5–10 minuter.
- Gemensamt samtal om steget, ca 20 minuter.
- Avslutande runda, ca 15 minuter.

Samlingarnas olika delar

Samtalsledare

En i gruppen håller i samtalsstrukturen och tiden så att alla får utrymme, och allas erfarenheter tas tillvara. Med fördel så tar en ny person ansvaret varje tillfälle men det kan också vara en och samma samtalsledare varje gång.

Inledande runda

Vi börjar med en runda där var och en får möjlighet att berätta vad som rör sig i tanke eller känsla just nu. Var och en får 3–4 minuter till sitt förfogande. Det är alltid ok att passa, att låta ordet gå vidare, om man inte vill säga något.

(Första gången vi samlas kan den inledande rundan vara mer personlig så att vi lär känna varandra i gruppen. Man kan till exempel berätta något från sitt eget liv, vilka förväntningar man har på gruppen och varför man valt att delta i studiecirkeln.)

I rundan får var och en tala utan att bli avbruten. Syftet är att vi ska få sätta ord på och prova våra tankar, utan att behöva förklara och försvara. Samtidigt tränar vi oss i att lyssna och ta in olika perspektiv.

Inget samtal förs kring den inledande rundan, om inte personen själv för in det i det efterföljande gemensamma samtalet.

Gemensamt samtal om steget

När rundan är klar öppnar vi för ett gemensamt samtal utifrån tankar och erfarenheter kring aktuellt steg samt varje persons associationer kring de övningar som avslutar varje kapitel.

Avslutande runda

Gör en runda som avslutning. Var och en får möjlighet att säga något kort, ett ord, en mening, om det som berört, det man bär med sig från samtalet.

Spelregler

Detta är bra att gå igenom vid första samlingen.

Överenskommelser

- Vilka förväntningar har vi på varandra?
- Under hur lång tid ska gruppen träffas?
- Hur lång tid ska vi ses?
- Hur lämnar vi gruppen om vi behöver?
- När och hur utvärderar och avslutar vi gruppen?

Förhållningsregler

- Vi pratar i jagform
- Vi avbryter inte varandra
- Vi ger inte råd om inte någon ber om det
- Vi diskuterar inte, vi samtalar
- Allt som sägs stannar i gruppen

En introduktion och 12 samlingar

Introduktion

Vi träffas ca 1 timme för en introduktion. Vi börjar med en runda där vi presenterar oss kort för varandra och berättar varför vi är här. Vi samtalar sen om spelreglerna och turas om att läsa första steget tillsammans. Reflektioner kring detta steg och övningarna som följer på steget samtalar vi om nästa gång vi ses, vid den första samlingen.

.....

Samling 1

Steg 1, Maktlöshet

Reflektion

1. Vad är problemet?
2. Vad är jag maktlös inför?
3. Hur påverkar det mig?

Övning

Jag börjar sätta ord på det som är mitt största problem och det jag upplever mig vara maktlös inför. Ju mer exakt jag är desto mer hjälp kan jag få av stegen. Jag kan till exempel skriva ner de tio första ord jag tänker på när jag funderar över vad som kommer mellan mig och livet.

Ledord

Det viktigaste först.

Inför nästa steg ...

Jag funderar över om det finns någon eller något i mitt liv som skulle kunna hjälpa mig med mitt problem och det jag känner mig maktlös inför.

.....

Samling 2

Steg 2, Tillit

Arbete steg 2

Reflektion

1. Vem eller vad lever jag djupast för?
2. Vem eller vad är min högre kraft och vad betyder den för mig?
3. På vilket sätt påverkar den mitt liv?

Övning

Jag försöker börja formulera och sätta ord på det jag djupast tror på och tillber. Jag skriver ner minst fem ord som jag associerar till när jag tänker på min högre kraft – det kan vara verb, adjektiv eller substantiv.

Ledord

»There is a crack in everything. That's how the light gets in.« (Leonard Cohen)

Inför nästa steg ...

Jag börjar förbereda mig på att be om hjälp.

.....

Samling 3

Steg 3, Överlämnande

Arbete steg 3

Reflektion

1. Vilken är min djupaste drivkraft?
2. Vad i mitt liv behöver jag släppa taget om?
3. Vad har jag att förlora om jag släpper taget?

Övning

Jag skriver ner minst en sak i mitt liv som plågar mig och som jag önskar släppa taget om.

Ledord

Gud har inte bråttom.

Inför nästa steg ...

Jag börjar fundera över vad jag faktiskt kan förändra i mitt liv.

.....

Samling 4

Steg 4, Självrannsakan

Arbete steg 4

Reflektion

1. Vad skäms jag över i mitt liv?
2. Vad är jag rädd att någon annan ska få veta om mig?
3. Vilka tre egenskaper tycker jag mest om hos mig själv?

Övning

Jag sätter ord på den mest skamfyllda händelsen i mitt liv, och de känslor som är förknippade med den. Om jag vill skriver jag ner det som en bekännelsebön.

Ledord

»Känn dig själv!«

(Sokrates)

Inför nästa steg ...

Jag funderar över hur jag ska berätta för någon om mina beteenden och vem denna någon skulle vara.

Samling 5

Steg 5, Bekännelse

Arbete steg 5

Reflektion

1. Vem i mitt liv skulle jag våga anförtra mig åt?
2. I vilka sammanhang vågar jag säga som det är?
3. Vad är det första jag skulle vilja berätta?

Övning

Jag visualiserar att jag befinner mig tillsammans med en människa eller i en självhjälpgrupp som jag litar helt och fullt på. Jag föreställer mig att jag avslöjar en mörk hemlighet om mig själv för denna människa eller grupp.

Ledord

Säg som det är.

Inför nästa steg ...

Jag förbereder mig för steg sex genom att stanna upp.

Samling 6

Steg 6, Vila

Arbete steg 6

Reflektion

1. Hur kopplar jag av?
2. Vad gör jag för att ta hand om mig själv?
3. Var finner jag vila?

Övning

Jag gör en förteckning över mina personliga rastplatser, där jag finner ro och hur jag återhämtar mig i vardagen.

Ledord

Ta det lugnt.

Inför nästa steg ...

Jag närmar mig min högre kraft för att börja be om hjälp och mod att våga förändras.

Samling 7

Steg 7, Ofullkomlighet

Arbete steg 7

Övning

Jag fortsätter att sätta ord på det som är mitt livs största problem och det jag upplever mig vara maktlös inför. Ju mer exakt jag är desto mer hjälp kan jag få av stegen.

Jag påminner mig om de tio första ord jag tänker på när jag funderar över vad som har kommit mellan mig och livet.

Reflektion

1. Vad har jag att vara tacksam för i mitt liv?
2. Vad vill jag be om att bli befriad från?
3. Hur vill jag be?

Ledord

Framsteg räcker.

Inför nästa steg ...

Jag förbereder mig inför nästa steg genom att be Sinnesrobönen.

Samling 8

Steg 8, Förändring

Arbete steg 8

Reflektion

1. Vilka människor har jag sårat eller skadat?
2. Hur har jag gjort det?
3. Hur mår jag av det jag har gjort?

Övning

Jag skriver en lista på tre personer jag skulle vilja be om förlåtelse för någonting. Jag försöker också att sammanfatta andemeningen i min ursäkt till dessa personer i en mening.

Ledord

Framsteg räcker – perfektionism är livsfarligt.

Inför nästa steg...

Jag ber min högre kraft att vägleda mig när jag ska be om förlåtelse och gottgöra min nästa.

.....

Samling 9

Steg 9, Handling

Arbete steg 9

Reflektion

1. Vilka tre personer i mitt liv vill jag först av allt gottgöra?
2. Vad vill jag med min gottgörelse?
3. Hur skulle jag själv vilja bli gottgjord?

Övning

Jag försöker idag att på ett eller annat sätt gottgöra en person som jag har sårat, i den mån det är möjligt.

Ledord

Vad är det värsta som kan hända?

Inför nästa steg ...

Jag tar mig tid att reflektera över hur jag har bemött min nästa under den här dagen.

.....

Samling 10

Steg 10, Närvaro

Arbete steg 10

Reflektion

1. Hur kan jag göra för att leva mer närvarande?
2. Hur ser den bästa dagen ut för just mig?
3. Vad har jag gjort bra och mindre bra idag?

Övning

På morgonen skriver jag ner tre saker jag önskar mig av den här dagen.

Ledord

Ett steg i taget.

Inför nästa steg ...

Jag formulerar en egen bön.

.....

Samling 11

Steg 11, Bön

Arbete steg 11

Reflektion

1. Hur brukar jag be?
 2. Har jag blivit bönhörd någon gång?
 3. Har jag mött Gud i en medmänniska?
-

Övning

Innan den här dagen är slut, kanske när jag lagt huvudet på kudden och ska so-
na, så visualiserar jag hur min högre makt kommer mig till mötes. Jag tackar min
högre kraft för någonting särskilt i mitt liv och ber om hjälp med någonting.

Ledord

»Herre visa mig din väg och gör mig villig att vandra den.« (Heliga Birgitta)

Inför nästa steg ...

Jag hjälper en medmänniska utan att berätta om det för den personen.

Samling 12

Steg 12, Givande

Arbete steg 12

Reflektion

1. Vad vill jag tacka för?
2. Vad vill jag ge vidare?
3. Hur gör jag?

Ledord

Ge vidare.

Övning

Jag försöker att i varje ögonblick omvandla min ofullkomlighet till medkänsla.

Mer information

För att starta eller gå med i en samtalsgrupp kontakta:

Bilda: www.bilda.nu

Sensus: www.sensus.se

För feedback, vägledning och information om de 12 stegen – och hur de används i Katarina församling och projekt som församlingen är engagerad i – kontakta Katarina Sociala Företagande: www.katarinasocialaforetagande.se



KATARINA SOCIALA FÖRETAGANDE

sensus