



**RPG-distrikt Småland-Öland  
inbjuder**

# INSIDAN

Välkommen till samtalsdag  
där vi lär oss hur vi kan dela  
tankar om livet genom  
livsberättargrupper

**Fredagen den 25 oktober  
Pingstkyrkan, Nässjö**

Livsberättargrupper är samtalsgrupper med syftet att ge ökad mening i livet, bearbeta livsfrågor, lindra ensamhet och förebygga ohälsa.

# Ramprogram fredagen den 25 oktober

## Pingstkyrkan, Bandygatan 4, Nässjö

Från 9.30 Servering av kaffe/te och fralla

10.30 Välkomsthälsning och andakt

10.45 **Livet - värt att dela**

Livsberättargrupper ger ökad livskvalitet

Medverkan av **Marie-Louise Söderberg**, Stockholm  
- projektledare – utbildare – föreläsare

Vi får del av ett projekt som genomförts av Sveriges stadsmissioner om äldres existentiella och psykiska hälsa. *”Vi förstår andra människor genom att ta del av deras liv och det skapar mening”*, säger Marie-Louise Söderberg.

13.00 Lunch

14.00 **Livsberättargrupper kan skapa framtidstro**

Medverkan av **Sven Holmqvist** och **Roland Nelsson** som inspirerar och delar med sig av sina erfarenheter.

Vad bör man tänka på när man startar livsberättargrupper?  
Vad händer på ”insidan” i en livsberättargrupp?

Vi får också tips om olika material m m.

15.30 **Hur kan vi på bästa sätt stödja varandra?**

- uppföljning, utvärdering och sammanfattning  
- fortsatt kontakt, nätverk?

15.45 Servering av kaffe/te och något att äta.



Marie-Louise Söderberg  
är projektledare för Sveriges stadsmissioners projekt  
”Äldres existentiella och psykiska hälsa”.

*”Vi söker, vi vill ha och skapa mening i våra liv. Oavsett om livet varit svårt eller enkelt eller som för de allra flesta av oss. Berättandet stärker vår självbild och kan bidra till förståelse, helhet och försoning med livet”.*

---

## Målgrupper

Målgrupper för samtalsdagen är

- styrelser och andra förtroendevalda med ledaransvar i RPG-föreningar inom distriktet
- tänkbara blivande ledare och andra som är intresserade av livsberättargrupper

## Anmälan och kostnader

Du anmäler dig senast **15 oktober** till  
RPG, Curt Karlsson, Industrigatan 28 S, 571 38 Nässjö  
eller [curt.karlsson@folkbildning.net](mailto:curt.karlsson@folkbildning.net)

Kostnad per person är **180 kronor** inklusive kaffe/te, lunch, arbetsmaterial och övriga kostnader.

Avgiften faktureras i efterhand till respektive RPG-förening.

(Medarrangören har meddelat att om anmäld person uteblir utan att i förväg vara avanmäld debiteras avgiften. Meddelanden kan lämnas på telefon 070-677 20 61 Curt Karlsson eller 070-551 95 35 Magnus Igefjord).

Arrangörer



## RPG-distriktet Småland-Öland

I samarbete med



och Pingstkyrkan, Nässjö

---

### **Det händer något på insidan när vi delar våra livsberättelser**

*Curt Karlsson delar några personliga erfarenheter*

I samband en ledarutbildning fick vi som deltog i uppdrag att söka sammanfatta vårt liv i en personlig livsberättelse. Jag märkte att den ena händelsen efter den andra kom fram när jag tänkte tillbaka på mitt liv. Det var som en dold minneslucka öppnades.

Så småningom mognade tanken hos mig att genom RPG inbjudas till en samtalsgrupp där vi tillsammans kunde dela våra livsberättelser. Vi som deltog kom från olika kyrkliga traditioner och hade olika livserfarenheter.

Redan från början bestämde vi gemensamma ”spelregler” och upplevde att vi kunde vara trygga med varandra.

Min erfarenhet är att det händer något positivt med oss alla i gruppen. Vi kunde dela våra tankar och erfarenheter och ökade förståelsen för varandra.

Personligen upplevde jag något som närmast kan beskrivas som en form av ”helande”.

## Jag/vi anmäler mig/oss till samtalsdagen fredagen den 25 oktober i Pingstkyrkan, Nässjö

Namn \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Postadress \_\_\_\_\_

e-post \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Ev kostavvikelser:

Uppdrag i RPG:

Namn \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Postadress \_\_\_\_\_

e-post \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Ev kostavvikelser

Uppdrag i RPG:

Avgiften(180 kronor per person) faktureras på adress

Namn \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Postadress \_\_\_\_\_

Anmälan sänds till RPG, Curt Karlsson, Industrigatan 28 S, 571 38 Nässjö senast  
**15 oktober** eller via e-post: [curt.karlsson@folkbildning.net](mailto:curt.karlsson@folkbildning.net)