

# SMÅGRUPPER I KYRKANS LIV



STOCKHOLMS KATOLSKA STIFT  

---

DIOECESIS HOLMIENSIS



## Innehåll

Förord	2
Vad är en smågrupp? <i>Smågrupper i Bibeln</i>	4
Hur kan jag starta en smågrupp? <i>Steg 1. Börja med att tala med kyrkoherden.</i> <i>Steg 2. Var ska man vara?</i> <i>Steg 3. Inbjudan – anmälningstalong</i> <i>Steg 4. Lokalen för mötet</i> <i>Steg 5. Material</i>	8
Hur kan jag leda en smågrupp? <i>Vad en ledare är</i> <i>Vad en ledare inte är</i> <i>Vilken är ledarens uppgift?</i>	12
Hur ber jag i en smågrupp? <i>Olika typer av bön</i> <i>Bönens olika uttryck</i> <i>Bibeln</i>	19
Vilket material kan jag använda?	24
Vilka principer gäller för smågrupper i kyrkans liv? <i>Syftet med smågrupper i kyrkans liv</i> <i>Principer</i>	25

**S**mågrupper har varit en del av kyrkans visdom i århundraden. I skriften hör vi talas om hur man i den tidiga kyrkan möttes i sina hem för att bryta brödet och be tillsammans (Apg 2:42–47). Sedan Andra Vatikankonciliet har smågrupper blivit ett allt viktigare inslag i kyrkans liv. Enskilda möts regelbundet för att be och växa i gemenskap med varandra, bygga förtroenden och uppmuntra till att växa i sin tro.

Det följande är skrivet för att stödja redan existerande smågrupper i vårt stift samt att ge idéer till församlingar och enskilda som vill forma och leda egna smågrupper. Följande frågor kommer att besvaras; Vad är en smågrupp? Hur kan jag starta en smågrupp? Hur kan jag leda en smågrupp? Hur ber jag i en smågrupp? Vilket material kan jag använda? Vilka principer och riktlinjer gäller för smågrupper i kyrkans liv?

## Vad är en smågrupp?

Nästan alla tillhör en liten grupp på ett eller annat sätt. Det kan vara ett fotbollslag, en bokklubb eller ett arbetslag eller någon annan form av grupp som vi tillhör. Som sociala varelser, har vi människor ett behov av att få tala, dela med oss och tillhöra ett sammanhang. Det är därför naturligt att även detta är eller kan bli en del av vårt församlingsliv.

Församlingar har ibland fest för församlingens skyddshelgon eller en trosfördjupningsdag inför fastan som kan engagera många människor och möjliggör för församlingen att känna sig som en Guds familj som hör ihop. Smågrupper möjliggör en närmare gemenskap med Gud och varandra, där livet i församlingen inte bara sker en dag i veckan eller vid ett mässtillfälle.

Smågrupper är mer än bara små grupper, de är också en väg till en djupare tro och gemenskap med andra kristna. Genom tillhörigheten till den lilla gruppen och erfarenheten av att tillhöra ett sammanhang där jag övar mig att formulera och dela min tro, så växer min tillit och vilja att verkligen vara ett vittne om min tro inför andra.  
(1 Joh. 4:11-14)

Lekfolk, ordensfolk, diakoner, präster och biskopar har sett visdomen i smågrupper och hur de är fundamentala för kyrkans liv och mission i vår tid. Johannes Paulus II skrev i sin encyklika om missionen *Redemptoris Missio* att smågrupper är ”ett tecken på livskraft inom kyrkan, ett verktyg för fostran och evangelisering” (RM, 51) Att ta del av livet i en smågrupp leder till att tron förnyas och fördjupas vilket i sin tur leder till att jag på ett personligt sätt delar med mig av min tro – något som jag genom dopet är kallad till (Evangelii Nuntiandi, 58)

### Smågrupper i Bibeln

Apostlagärningarna, den andra av Lukas två böcker i bibeln, berättar om den första församlingens uppkomst och växt i Jerusalem och hur den växer samt hur andra församlingar bildas utanför Palestina. Apostlagärningarna är vår främsta källa till kunskap om livet i de första församlingarna och fungerar därför som en modell för vårt kristna liv. De första kristna delade tron i grupper och deltog i gemensam bön i templet. Detta speglas idag när vi delar vår tro och bryter brödet i söndagens mässa (Rom. 16:11-16, Apg. 2:46). Eukaristin och delandet /lyssnandet till Guds ord håller oss samman och stärker oss som gemenskap och enskilda för vår vardag och för vårt liv inom kyrkan.

Smågrupper hjälper oss på många sätt inte minst på grund av Krist löfte “Ty där två eller tre är samlade i mitt namn är jag mitt ibland dem” (Matt. 18:20) ett eko av Guds ord till Israel ”Och jag skall vara med dig och skydda dig vart du än går; jag skall föra dig tillbaka till detta land. Jag kommer inte att överge dig, jag skall fullgöra det som jag har lovat dig.” (1:a Mos 28:15). Kristi närvaro och den helige Andes gemenskap stärker oss, liksom den tillit och gemenskap som vi med tiden bygger upp i våra grupper. Vad som kan se svårt ut för egen del blir lättare om bördan delas med andra (Predikaren 4:9–12).

Studiet av bibeln i grupper ger kraft för att leva och inspirerar oss att göra gott. (2 Tim 3:14–4:2). Smågrupper hjälper oss att ta del i Kristi mission/arbete och att alltmer dela hans liv. Jesus hänvisade ofta till skriften i sin gärning, även vi kan bygga vårt liv och låta oss näras och inspireras av skriften i vårt dagliga liv och smågruppen är en hjälp till detta.

### **Kort historia om smågrupper**

Smågrupper och gemenskaper har alltid varit en del av Kyrkans tradition. Vi har alltid startat utifrån den lilla

gemenskapen som sedan vuxit sig större. Till en början möttes små gemenskaper i varandras hem, som omnämns i Apostlagärningarna. Idag möts basgrupper i Latinamerika. Det är smågrupper som, har det visat sig, har haft kraften att göra skillnad och bidra med något till hela den världsvida Kyrkan. De latinamerikanska biskoparna uttalade sig på följande sätt 1998: ”Den kristna basgruppen är den första och grundläggande kyrkliga kärnan...en ursprunglig faktor för människans växt och utveckling idag”

Efter Andra Vatikankonciliet har kyrkan sett hur aktiva smågrupper blivit allt fler, speciellt i Latinamerika där de arbetade för social förändring och var stöd i situationer där det saknades präster. Dessa basgrupper eller smågrupper läser bibeln och samtalar om dess mening för deras gemenskap och tar på sig gemensamma projekt som svar på den nöd som finns lokalt. Uppmuntran från den lokale biskopen och prästerna har visat sig vara avgörande i uppbyggandet av förtroende och möjliggöra utbildning för gruppleddare.

## Hur kan jag starta en smågrupp?

Att vara i en smågrupp kan vara ett bra sätt att fördjupa din tro på. Att komma närmare Kristus och en plats där vi alltmer kan förstå hans uppgift för oss idag. Så hur kan du starta en smågrupp? Här visar vi i fem steg hur du kan starta en sådan grupp.

## Fem steg för att starta en smågrupp

### Steg 1. Börja med att tala med kyrkoherden.

Tala med kyrkoherden. Han känner till de olika grupper som redan existerar i församlingen. Kanske har redan andra personer kommit med förfrågan om att starta en grupp. Då är det bra om ni kan mötas. Du kan också själv ta kontakt med redan existerande grupper i församlingen och höra dig för om de vill prova på att vara en smågrupp som delar sin tro, till exempel den lokala Caritasgruppen, kateketerna i församlingen, lektorerna, kommunionsutdelarna, pensionärsgupper, ungdomsgruppen och så vidare.

### Steg 2. Var ska man vara?

En trevlig miljö och en god atmosfär och en tidpunkt då

människor kan träffas, en tid som passar människors vardag och helg är A och O för smågrupper.

I kyrkans tidigaste historia bestod kyrkan av små huskyrkor, gemenskaper som bad tillsammans och delade sitt liv och tillgångar med varandra (Apg 2:46) Att mötas hemma hos någon kan få många människor att slappna av. Det betyder också att förfriskningar och att bara småprata på ett enkelt sätt får ta sin del och plats. I en del grupper där man inte bor så långt ifrån varandra kan man turas om att vara hemma hos varandra. Andra finner det enklast att vara i församlingens lokaler, kanske i samband med mässan på söndagen

Hur länge man ska ha sitt möte beror mycket på gruppen i sig. Här får man anpassa sig efter vad som passar de olika personerna i gruppen på enklast sätt. För att en gemenskap ska kunna byggas ska det vara lätt att träffas och inte kräva ett helt företag.

### Steg 3. Inbjudan – anmälningstalong

Att vara i en smågrupp ger näring åt de personer som vanligtvis går i kyrkan men också de personer som kommer mer sällan. Om man vill nå just dessa kan inbjudan,

tid och plats utformas på ett sätt som tilltalar just dessa. För de som är lite osäkra på att vara med i en smågrupp kan man bjuda in till ett tillfälle där man kan smaka på vad en smågrupps liv kan innebära. Det är viktigt att påpeka att det är viktigt att fullfölja åtagandet att vara med i en grupp. Man har ett ansvar inför de andra och sig själv. Det material som görs i vårt stift för tillfället innebär att man ger av sin tid en gång i veckan under sex veckor, inte mer.

Att ge information och reklam i församlingsbladet, på hemsidan eller på anslagstavlan med en affisch eller i samband med mässan eller kyrkkaffet är av stor vikt. Det kanske enklaste är att tala med dem man känner i församlingen och förklara och komma med en inbjudan.

Det är viktigt med ett papper som kan delas ut i form av en inbjudan med kontaktuppgifter. Här ska det finnas plats för att skriva sitt namn och vilka tider i veckan som skulle kunna passa för smågruppsmötet en gång i veckan. Här står också namnet på den som håller i smågruppsverksamheten i församlingen.

#### **Steg 4. Lokalen för mötet**

Att ordna lokalen för smågruppsmötet är mycket viktigt. Vi har redan påpekat vikten miljön så att man kan slappna av. Förfriskningar, te, kaffe och kakor eller smörgåsar, kanske en soppa och om det passar ett glas vin kan hjälpa människor att slappna av – på det sättet blir det enklare att dela sina erfarenheter. En uppslagen bibel, kanske en ikon, en helgonbild eller staty, ett tänt ljus, kanske lugn musik hjälper till att skapa en atmosfär för eftertanke, reflektion och bön. Man kan välja musik, ikon, och bild utifrån bibeltexten.

#### **Steg 5. Material**

Det material som kan användas är det material som görs av stiftet för fastan (6 veckor) och för hösten (oktober/november) i 6 veckor, dessa kan beställas från Katolska Utskottet för Evangelisation.

## Hur kan jag leda en smågrupp?

Ofta talar man om ledaren som katalysatorn och den uppgiften behöver inte vara svår. Allt du behöver ordna med är att se till att finna en miljö där alla kan bidra och där alla tar ansvar för omsorgen och stödet för varandra. Som ledare är du inte problemlösaren, du är inte själavårdaren/terapeuten och du är inte läraren i gruppen. Din uppgift är att möjliggöra för de som är i gruppen att dela med sig av vad de redan har och är. Att underlätta kommunikation och se till att gruppen också knyter sig till det vidare livet och gemenskapen i församlingen.

### Vad en ledare är

- En person som uppmuntrar till deltagande och delande av vår kristna tro.
- En person som uppmuntrar till andlig växt och fördjupning i gruppen och för individerna genom gemensam bön och böneinspirerad atmosfär, samt uppmuntrar de enskilda individerna till daglig bön och reflektion över den heliga skrift.
- En person som uppmuntrar enskilda till engagemang och handlingar i vardagen mellan smågruppsmötena.

- En person som inte är nöjda med en självcentrerad bekvämlighet för gruppen utan alltid uppmuntrar och uppmanar att gruppens gemensamma tro ska få konsekvenser för deras dagliga liv i världen de lever i.
- En person som har en förmåga att bygga en gemenskap och skapa ett klimat av gästvänlighet och tillit mellan gruppens medlemmar.

### Vad en ledare inte är

- *Teologer:* Smågruppens möten har en karaktär av att dela tro. Skulle dock en teologisk fråga eller en fråga om den heliga skrift uppkomma är det ledarens uppgift att ta den frågan ut ur gruppen och vända sig till någon i församlingens ledning.
- *Själavårdare:* Smågrupperna har inte som mål att lösa problem. Smågruppen är en olämplig plats för att ta upp frågor av stark känslomässig privat personlig karaktär. Ledaren har inte som uppgift att gå in i frågor av djup känslomässig karaktär som depression, ångest och intensiv vrede. När någon av de enskilda i gruppen går åt det hållet, bortom att dela sin tro, ska ledaren föra gruppen tillbaks till att dela tro. Med hjälp av ansvariga i församlingen kan den enskilde med ovan

nämnda problematik få hjälp och råd hur han/hon kan få professionell hjälp med denna problematik.

- *Lärare:* Ledare för smågrupper är inte lärare. Ledarens roll är att vara en guide i den process av att dela tron som finns tydligt beskriven i materialet.

### Vilken är ledarens uppgift?

#### *Att tänka på före mötet:*

- Be före själva mötet, be för människorna i gruppen att de kan vara öppna för Guds inbjudan i sina liv. Be att du ska kunna vara ett tecken på Guds närvaro inför de andra.
- Läs: Läs igenom materialet en gång och läs sedan ännu en gång långsamt för att få en känsla för själva träffen. Läs materialet ännu en gång och stryk under, anteckna i marginalen.
- Vila: Låt temat sjunka in. Var en stund i stillhet inför bibeltexterna.
- Föreställ dig själva mötet. Tänk på människorna i gruppen, se dem framför dig. Finns det någon symbol eller något annat du kan göra för att betona själva temat för mötet.

- Svara på frågorna i materialet. Det är viktigt att du bekantar dig med frågorna. Förstår du frågan? Förstår du varför frågan ställs? Är frågan klar för dig?
- Ställ stolar så att alla kan se varandra, så att du som ledare kan se alla.
- Håll tiden – sikta på att starta i tid och avsluta i tid. 60–90 minuter är den föreslagna tiden inklusive kaffe/te, mat.
- Undvik det som distraherar; sällskapsdjur, mobiltelefon, tv och så vidare.
- Om du ska använda musik – tänk på att lyssna igenom den innan och sedan ha det förberett.
- Organisera frukt, kaffe/te, förfriskningar eller någon typ av mat som smörgåsar, soppa så att det är klart till efter/eller före själva mötet.
- Sätt upp något i mitten av er ring som fokus till exempel ett ljus, några blommor, en uppslagen bibel, en ikon...
- Som ledare ska du alltid hälsa på alla när de kommer.

### *Att informera och gå igenom de principer och riktlinjer som gäller för en smågrupp*

Det är viktigt att tidigt samtala om de principer och riktlinjer som gäller för en smågrupp.

#### *Uppmuntra människor till samtal, till att dela sin tro*

- Utifrån materialet kan du som gruppleadare ställa så kallade öppna frågor som: Vad tror du? Vad tänker du när...? Hur kan det tillämpas/förverkligas i ditt liv?
- Ge alla möjlighet till att ställa frågor som kring det ni läst och reflekterat kring.
- Lyssna till människor utan att avbryta.
- Lär och upptäck själv. Låt inte dina egna idéer ta störst utrymme.
- Försök inte att besvara dina frågor själv.
- Upprepa inte vad någon annan sagt om det är av vikt.
- Var uppmuntrande.

#### *Var uppmärksam på vad som hindrar och hjälper en grupp*

- Ledarskapet: Svagt ledarskap – ledaren är dåligt förberedd vilket kan leda till att någon annan tar över. Alltför dominant ledarskap – ledaren tar för mycket

utrymme vilket gör att andra inte får plats med sina tankar och funderingar.

Variationen av olika åsikter och olika sorters bakgrund är det som ger en smågrupp sin energi och vitalitet. Här är några olika typer av personer som kan finnas i din grupp: den dominerande, den blyge, den intellektualiserande och skeptikern. För att en grupp ska fungera så bra som möjligt behöver dessa typer mötas på lite olika sätt: Här finner du några hypotetiska situationer och ett möjligt sätt att agera:

1. Om någon avbryter och hoppar in plötsligt och ofta: "Kanske kan vi stanna upp för ett tag för att försäkra oss om att vi lyssnar till varandra".
2. Två personer som talar samtidigt: "Det verkar som vi har två som vill dela med sig samtidigt; kanske kan vi först höra vad X vill säga och sedan Y".
3. Ingen respons på en fråga i materialet: "Kanske frågan är för svår att svara på, kan vi omformulera frågan" (eller ställ en närliggande fråga).
4. Gruppen glider från själva ämnet: " För att komma tillbaka till själva syftet med vårt delande här och nu,

så skulle jag vilja säga att grundfrågan är...” Å andra sidan ska vi inte glömma att några av de bästa och mest fruktsamma diskussioner kommer just av att man glider från själva ämnet!

### *Att lära gruppen att be tillsammans*

- Börja och avsluta varje möte med bön.
- Som ledare be för varje enskild medlem i gruppen i din egen dagliga bön.

### *Utveckla möjligheterna för vänskap inom församlingen*

Detta är huvudskälet till att människor förblir i församlingen/kyrkan.

### *Att på sikt hjälpa andra att leda smågrupper*

Delegera uppgifter på mötena, till exempel att läsa reflektionen, eller bibeltexten.

## Hur ber jag i en smågrupp?

Bön är en levande och personlig relation med Gud och grunden för denna relation är ödmjukhet, det vill säga öppenhet inför Gud som alltings givare (KKK 2558–2559). För den heliga Therese av Lisieux är bön ett ”hjärtats upplyftande, den är en enkel blick mot himmelen, den är tacksamhetens och kärlekens anrop mitt i såväl provning som i glädje”. Vi minns att Kristus själv sade till sina apostlar (Matt 18:20) att be tillsammans med andra och att dela vårt tro för oss in i en djupare och närmare gemenskap med Kristus.

### Olika typer av bön

Gud kallar alltid oss först, vare sig vi gömmer vårt ansikte för honom eller ej. Han kallar och vi är manade att komma med vårt svar och detta svar är bön. Bön kan ta sig många olika former och uttryck och alla dessa kan användas i en smågrupp.

*Välsignelse* – Må Gud välsigna dig. Välsignelse uttrycker den kristna bödens grundrörelse: den är ett möte mellan Gud och människa. Välsignelsen förenar Guds gåva och människans mottagande, där Gud och människan kallar

på varandra och förenar sig med varandra. (KKK 2626)

*Tillbedjan* – den grundläggande hållningen hos en människa som inser att hon är en skapad varelse. I tillbedjan faller människan på knä inför ”ärans konung” och stannar i vördnadsfull tystnad inför Gud ”som alltid är större” ”Augustinus. (KKK 2628)

*Begärande bön* – här ger vi uttryck för vårt medvetande om vår relation till Gud: vi är skapade varelser och därför varken herrar över vårt eget ursprung, vår egen situation eller vårt yttersta mål. Eftersom allt ytterst kommer från Gud finns det många uttryck för begärande bön såsom anhålla, enträget be, anropa, skrika, höga rop eller kamp. Allt är ett uttryck för vårt behov av vår Skapare – vår begäran är vårt sätt att vända åter till honom. (KKK 2629)

*Förbön* – är en begärande bön där vi för någon annans talan eller önskan. Kristus är den som för alla människors och särskilt syndarnas talan inför Fadern. Människligheten frågar alltså Kristus, den helige Ande, jungfru Maria eller något annat helgon om de kan medla för oss, föra vår talan. (KKK 2634)

*Tacksägelse* – vi tackar Gud för alla Guds gåvor. Tacksägelse är kännetecknande för kyrkans bön, som i eukaristins liturgi betyder vad hon är och alltmer blir det som hon är. Så att när vi deltar i mässan som lemmar i Kristi kropp så delar vi i den tacksägelse som är oss given av och genom Sonen, Jesus, vårt huvud (KKK 2637).

*Lovprisning* – är den böneform som mest direkt ger uttryck för insikten att Gud är Gud. Han lovprisas för sin egen skull, inte på grund av vad han gjort, utan därför att HAN ÄR. (KKK 2639)

### **Bönens olika uttryck**

Sättet vi ber på och vad vi ber kan vara olika. Meditativ bön och muntlig bön är centralt i smågrupper och leder oss in i en djupare gemenskap med Gud och att vi kan dela vår egen erfarenhet på ett personligt sätt med varandra.

*Muntlig bön* – Det är genom tänkta eller uttalade ord som vår bön tar form. Det viktigaste är att vi i vårt hjärta är närvarande inför honom, till vilken vi talar i vår bön. ”Om vår bön blir hörd beror inte på antalet ord, utan på själens glöd”, Johannes Chrysostomos (KKK 2700–2704).

*Betraktande bön* – meditation. Betraktande bön eller meditation är framför allt ett sökande. Vi försöker förstå det kristna livets ”varför” och ”hur” för att kunna bejaka och besvara det Herren önskar. Meditationen engagerar tanken, föreställningsförmågan, känslorna och vår djupaste längtan. Målet är hjärtats omvändelse och hjälp och mod att följa Kristus (KKK 2705–2708). Detta är smågruppens innersta väsen och natur, sökandet efter Herrens vilja och delandet av tron.

*Inre bön – kontemplation* – Vad är inre bön? Den heliga Teresa av Avila svarar ”Enligt min uppfattning är inre bön ett intimt vänskapligt umgänge, varvid man ofta helt ensam samtalar med Gud, av vilken man vet sig vara älskad”. Genom kontemplation söker vi Gud, vår uppmärksamhet är fokuserad på Gud själv. Denna böneform tar tid och är en gåva. Kontemplativ bön sker i tystnad och är en gemenskap i kärlek mellan Skaparen och oss som hans skapelse (KKK 2709–2719)

## **Bibeln**

Bibelordet är centralt i smågruppens liv. Gruppledarens ansvar när det gäller bibeln är att hjälpa alla i gruppen att bli bekanta med Guds ord och så bli närda av det.

Gruppledaren förväntas inte vara bibelexpert, men ska vara bekant med bibeln och van vid att låta Guds ord tala till honom/henne och även vara van vid att koppla det till vardagen.

Uppmuntra varje person i gruppen att ha sin egen bibel som de lätta kan läsa och hitta i.

Uppmuntra deltagarna att läsa och be över bibeltexterna före själva mötet i gruppen.

## Vilket material kan jag använda?

Varje häfte som stiftet ger ut innehåller en mångfald av böner. Det kan vara liturgiska böner (det vill säga från en del i mässan eller någon annan liturgi), citat från bibeln eller böner från kyrkans långa historia både den östliga och västliga traditionen. Kontakta Katolska Utskottet för Evangelisation om du vill ha tidigare häften för smågrupper.

Med bön måste vi dock alltid komma ihåg i tider av svårigheter och kamp att: ”Anden stöder oss i vår svaghet. Vi vet ju inte hur vår bön egentligen bör vara, men Anden vädjar för oss med rop utan ord.” (Rom 8:26)

## Vilka principer gäller för smågrupper i kyrkans liv?

### Syftet med smågrupper i kyrkans liv är:

1. Att hjälpa människor att fördjupa sina liv i Kristus
2. Att hjälpa människor att utforska vad det innebär att i ord och handling, i sin vardag, leva kyrkans mission. Det finns endast ett uppdrag, en mission, för alla i kyrkan och det är att älska och tjäna Gud i allting.

### Principer

- Varje person leds av Gud på sin livsväg. Detta sker i och utifrån den kristna gemenskapens sammanhang och tradition.
- Kristus, Ordet som blev kött, är grunden för vår kristna tro. Det är på grund av, i och genom Kristus som vi samlas för att reflektera över och dela vår tro.
- Att dela sin tro innebär att dela de tankar och reflektioner över hur jag erfar Gud i mitt liv och min vardag i dialog med den heliga skrift och kyrkans tro. Det är den enskilda människans lilla berättelse som söker sitt sammanhang i kyrkans stora berättelse.
- Att dela sin tro är inte att diskutera, försöka lösa problem eller att studera bibeln. Syftet är ett möte mellan

en person i hennes vardagliga omständigheter och den levande Guden som öppnar för ett hjärtats omvändelse i gemenskap med andra.

- Att vara i en smågrupp och dela sin tro är att vara i en miljö av eftertänksamhet, reflektion, fördjupning och bön.
- Gruppens medlemmar behöver hela tiden vara medvetna om och vara uppmärksamma på respekten, ärligheten och öppenheten hos varje person i gruppen. Denna anda leder till en sund gemenskap i smågruppen och gör att gemenskapen kan växa och fördjupas.
- Varje person delar med sig på den nivå/sätt som hon/han känner sig bekväm med.
- Tystnad är en viktig del av processen. Gruppens medlemmar ges tid att reflektera innan delandet börjar. En rytm där även tystnad får finnas mellan de enskilda personernas delande är viktigt.
- Personer får vänta med att tala/dela en andra gång innan andra som också vill dela har fått göra det för första gången.
- Hela smågruppen är ansvarig för att delta och att dela med sig.
- Konfidentialitet är mycket viktigt. Det som sägs i grup-

pen lämnar inte gruppen och det gör att varje person kan känna sig trygg och vara mer ärlig.

- Konsekvenser i vardagen är viktigt för individerna samt även för smågruppens växt i gemenskap.







STOCKHOLMS KATOLSKA STIFT  
*DIOECESIS HOLMIENSIS*

