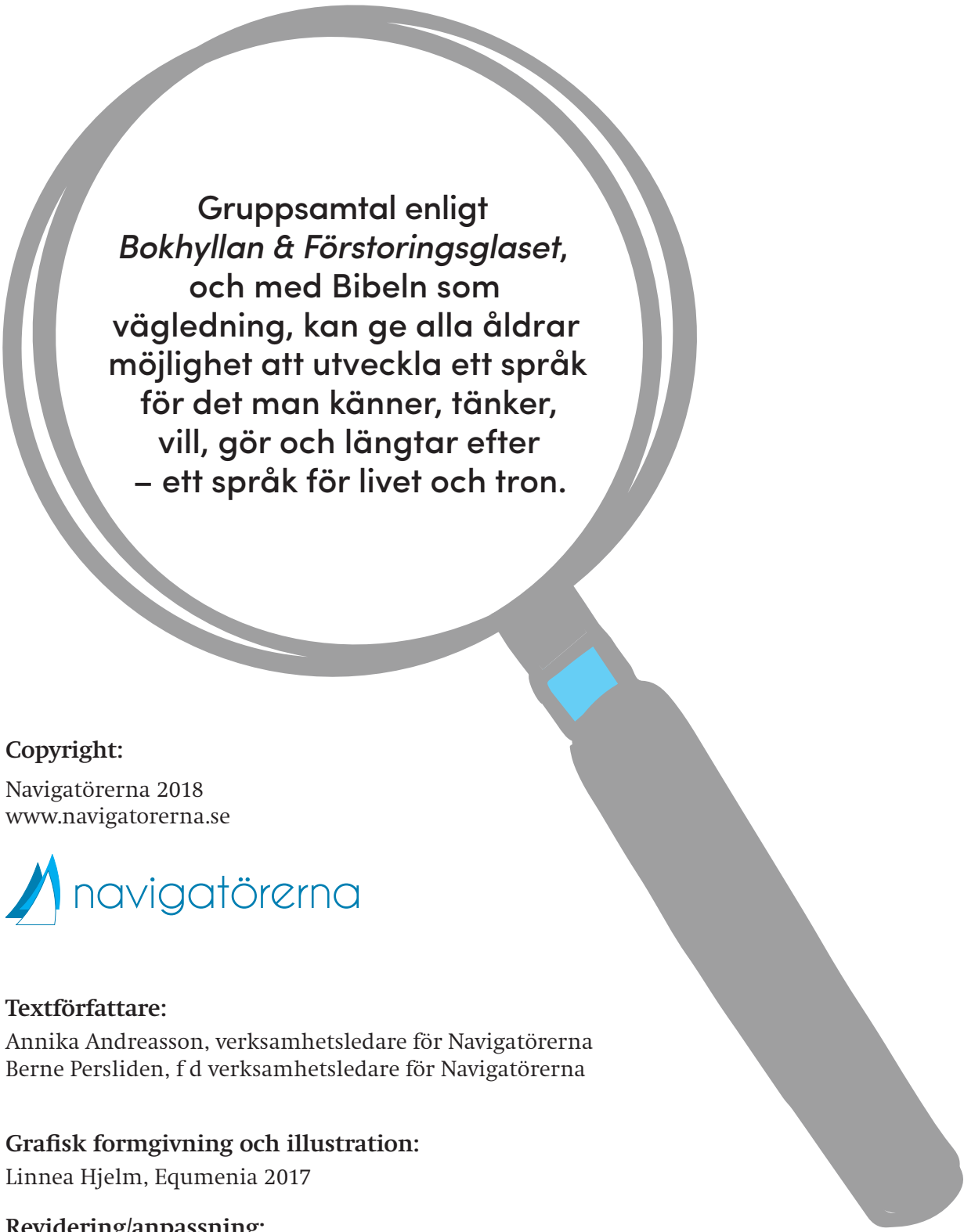




# BOKHYLLAN & FÖRSTORINGSGLASET

Metod för personliga samtal i grupp, om liv och tro med utgångspunkt från vardagsliv och Bibeln. [Ledarhandledning](#).





Gruppsamtal enligt  
*Bokhyllan & Förstoringsglaset,*  
och med Bibeln som  
vägledning, kan ge alla åldrar  
möjlighet att utveckla ett språk  
för det man känner, tänker,  
vill, gör och längtar efter  
– ett språk för livet och tron.

**Copyright:**

Navigatorerna 2018  
[www.navigatorerna.se](http://www.navigatorerna.se)



**Textförfattare:**

Annika Andreasson, verksamhetsledare för Navigatorerna  
Berne Persliden, f d verksamhetsledare för Navigatorerna

**Grafisk formgivning och illustration:**

Linnea Hjelm, Equmenia 2017

**Revidering/anpassning:**

Karin Baljeu, k-art 2018

## Har du tänkt på hur olika samtal kan vara?

Ett samtal kan handla om väder och vind, ett annat om arbetskamrater och grannar och vem som gjort eller inte gjort vad. Ett tredje samtal kan handla om ämnen som "ligger i tiden" – politik, aktuella kriser, en omdiskuterad bok eller film – eller något annat som vi var och en funderar på. Alla dessa ämnen är på något sätt färgade av den tid som är nu, de är "tidsbundna". Men så finns det ytterligare en typ av samtal, det som berör på djupet och som kan leda till att man sitter och samtalar långt in på natten.

Den typen av samtal ger, på ett förunderligt sätt, mer energi än de tar. Och konstigt, kan tyckas, är att om vi kunde färdas tillbaka i tiden (eller för den delen även framåt) skulle just denna typ av samtal låta ungefär likadana för både 100 och 1 000 år sedan. Kanske till och med för 10 000 år sedan, men det sistnämnda är svårt att veta säkert.

Frågor om livet och hur vi skall leva de år vi får här på jorden, om döden och om vad som händer sedan verkar vara en central del av att vara människa. Samtidigt som många längtar efter att få prata mer om sådana "tidlösa" frågor så vet vi hur svårt det kan vara att få till sådana samtal. Just här kan Bokhyllan & Förstoringsglaset komma oss till hjälp!

Till en början utvecklades Bokhyllan & Förstoringsglaset för att hjälpa unga vuxna att i grupp skapa just den typ av samtal många längtar efter. Därefter har metoden använts i alla åldrar från 15 år och uppåt, och även i åldersblandade grupper.

Bokhyllan & Förstoringsglaset bygger på experiment och erfarenheter från 1980-talet och framåt. När vi provat metoden i olika sammanhang har vi sett att den fungerar både för människor utan erfarenhet av kristen tro som vill fördjupa sina samtal med andra människor och för erfarna kristna som vill utveckla sina samtal om tro och liv och hur vi kan läsa, förstå och ha nytta av Bibeln.

Vem du än är så tror vi att du kan ha hjälp av Bokhyllan & Förstoringsglaset, antingen för att komma vidare och djupare i en samtals- eller bibelläsningssgrupp, eller kanske för att få mer intressanta samtal med vänner och familj.

För många år sedan fanns ett spel som hette "Mastermind" som såldes med en slogan som löd: "A minute to learn – a lifetime to master". Lite så är det med att skapa goda samtal. Grunderna är enkla, men fullärd blir man aldrig!

**VÄLKOMMEN** att starta en resa med Bokhyllan & Förstoringsglaset – för djupare, intressantare och meningsfullare samtal! Att komma igång är enkelt – för fullärd behöver du aldrig bli!

<b>INTRO</b>	
Bokhyllan & Förstoringsglaset – hur går det till?	5
Vart kommer man genom Bokhyllan & Förstoringsglaset?	5
<b>SÅ HÄR GÅR DET TILL</b>	
Bokhyllan	6
Förstoringsglaset	8
Gruppsamtalet	8
Gruppledarens funktion	13
Hur kommer man igång med Bokhyllan & Förstoringsglaset?	14
Hur bjuder man in gruppdeltagare?	14
När-var-hur?	15
Idé om upplägg på en träff	15
Ledarstöd	15
<b>NÄSTA STEG</b>	16
<b>BIBELN I BOKHYLLAN &amp; FÖRSTORINGSGLASET</b>	17
Bokteman	18
Textavsnitt	19
Egna anteckningar	20
Illustration Bokhyllan	23
Illustration Förstoringsglaset	24

# INTRO

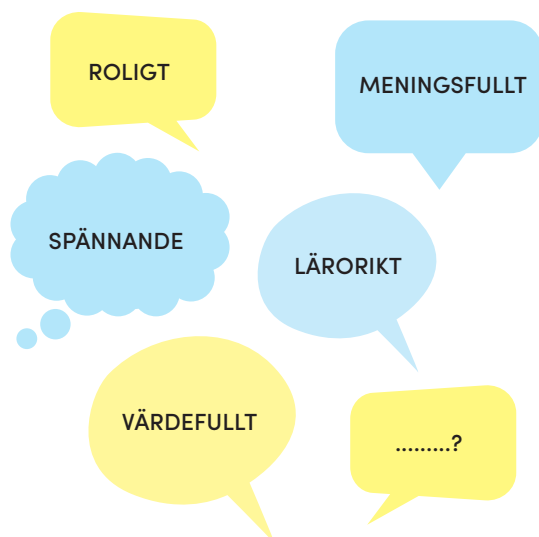
Vi gissar att du som börjat läsa den här ledarhandledningen har hört talas om det positiva med en samtalsgrupp, eller att du själv varit med i en grupp och har positiva erfarenheter. Eller kanske har du varit med i en grupp och inte känt dig nöjd med hur samtal eller grupp fungerade, men vill ge det en chans till? Vi som skrivit ledarhandledningen har varit med om alla dessa situationer.

Det finns goda chanser att det blir roligt, meningsfullt, spännande, lärorikt, värdefullt – eller vad man nu önskar och förväntar – när man träffas för att samtala i grupp, men det är inte självklart. Med en bra samtalsmetod blir förutsättningarna bättre, för med bra verktyg bygger man bättre. Bokhyllan & Förstoringsglaset fungerar just så!

Något som kännetecknar Navigatörerna och som vi tycker är värdefullt och vill stimulera till är att:

- koppla samman liv med tro – och tro med liv
- mötas, följas åt och utvecklas i smågrupp
- mötas både i samma ålder och med andra åldrar
- använda Bibeln

Samtalsmetoden  
Bokhyllan & Förstoringsglaset  
kan användas till alltihop!



## Bokhyllan & Förstoringsglaset – hur går det till?

Det är enkelt!

Kortfattat så träffas en grupp människor, väljer ett samtalstema ur "Bokhyllan", lägger det under "Förstoringsglaset" och samtalar om temat utifrån de olika livsdimensionerna i förstoringsglaset. Bibeln kan finnas med som resurs, som en utgångspunkt och källa för input. Samtalet följer en speciell struktur, eller turordning, som gruppledaren håller reda på.

Ledaren är en i gruppen och deltar precis som de andra. Ledarens uppgift är att se till att samtalet kommer igång, leda det vidare enligt metoden och hålla koll på klockan, så att man slutar den tid man kommit överens om.

## Vart kommer man genom Bokhyllan & Förstoringsglaset?

Det vet man aldrig säkert!



Men man skulle kunna säga att man kommer dit man går. Trösklar som kanske finns för personliga samtal om angelägna frågor kring livet och tron kan sänkas genom Bokhyllan & Förstoringsglaset. Om man tar klivet och börjar gå, då kan man komma långt. Metoden är inte tänkt att leda fram till förutbestämda svar eller kunskaper, utan att stimulera gruppen att göra en gemensam resa med en speciell färdriktning. Riktningen handlar om fördjupning och växt för varje deltagare i gruppen.

Bokhyllan & Förstoringsglaset har visat sig göra det lättare att få till goda samtal om liv och tro. I samtalen runt olika teman utgår man från sina egna liv; tankar, känslor, erfarenheter, frågor... Man delar med sig, lyssnar på varandra och låter gemensamt tankarna gå vidare. Mot slutet av varje samtal går man in på hur det som kommit upp under samtalet kan få tydlig praktisk betydelse i livet.

Vi som samtalat i grupper med hjälp av Bokhyllan & Förstoringsglaset tycker att det är både roligt, spännande och meningsfullt.

# SÅ HÄR GÅR DET TILL

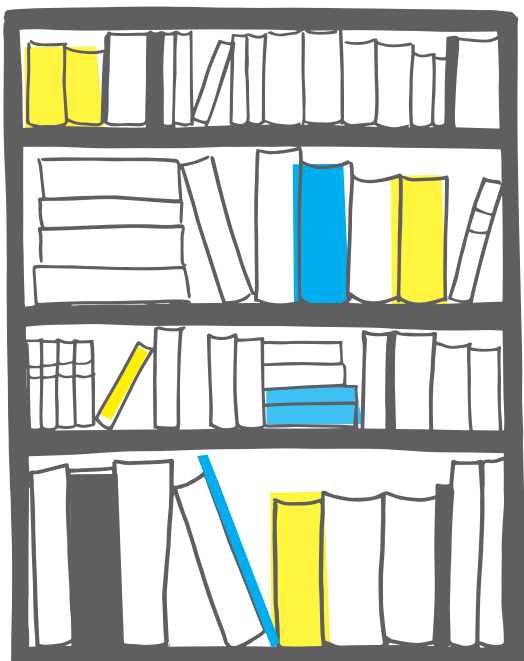
Vi väljer att berätta närmare om metoden uppdelat under följande rubriker:

- Bokhyllan
- Förstoringsglaset
- Gruppsamtalet
- Gruppledarens funktion
- Hur kommer man igång med Bokhyllan & Förstoringsglaset?

## Bokhyllan

För motivation och engagemang i en samlingsgrupp behövs delaktighet och relevans i det man gör tillsammans. Gruppens bokhylla är ett sätt att skapa det.

Bokhyllan är en metafor för vad som är viktigt i livet för oss människor, här och nu. Om man utgår från vad deltagarna upplever viktigt i sina liv kommer samtalen att kretsa kring det som är relevant i livet just nu och framåt. När samtalen är förankrade i deltagarnas egen livssituation kan de ge bränsle åt både motivationen och livet.



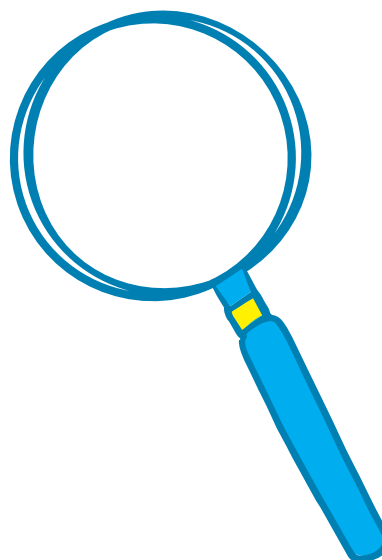
En gemensam bokhylla kan alltså hjälpa gruppen att ta sig an olika livs- och trosfrågor.

Bokhyllan kan komma att se olika ut beroende på vilka personer som är med i gruppen. Personlighet, ålder, kön, erfarenheter, kulturella sammanhang, livssituation med mera påverkar förstås vad som känns viktigt att samtala om. Många gånger har vi människor ändå likartade frågeställningar och behov.

Ett sätt att skapa en gemensam bokhylla är att i gruppen ställa sig frågor om vilka "böcker" bokhyllan ska innehålla. Med böcker menar vi teman som vi behöver och som kan hjälpa oss i livet. Det kan handla om exempelvis kunskap, lärdomar, världsbild, livsförutsättningar, förebilder och erfarenheter.

För att skapa en gemensam bokhylla kan man ta hjälp av till exempel följande frågor:

- Vilka böcker/teman behöver man för att fungera väl i den livssituation man är i just nu?
- Vilka böcker/teman behöver man för att leva ett gott liv?
- Vilka böcker/teman hjälper oss att fungera väl med oss själva, familj, släkt, vänner, grannar, studie- eller arbetskamrater?
- Vilka böcker/teman behöver man för att ta sig vidare i livet?



Man kan låta deltagarna fundera var för sig och skriva ned vilka böcker/teman som man vill ta upp i gruppen. Skriver man på små lappar kan man lätt sortera ihop i grupper om svaren visar sig samma eller likartade. Alla svar kan sammanställas till en bokhylla – ja kanske rent av ett litet bibliotek!

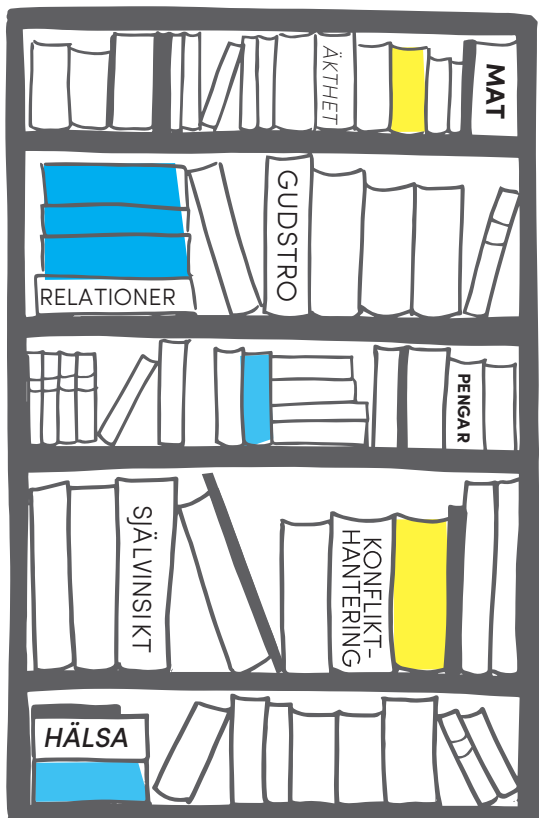
Svaren på frågorna kan också fångas upp genom en brainstorming, där gruppen hjälps åt att lyfta fram olika viktiga böcker till den gemensamma bokhyllan. Någon får anteckna svaren, förslagsvis på små lappar, eller om man har tillgång till whiteboard eller blädderblock. Även här kan man efteråt göra en gruppering.

På dessa sätt har man tillsammans skapat en bokhylla. Ingen annan har i förväg tänkt ut vad som är lämpligt att samtala om, utan gruppen har gjort och äger detta ihop. Bokhyllan kan motivera till fortsatt grupp-gemenskap och fungera som utgångsmaterial för samtal med "Förstoringsglaset" som hjälp. Eftersom bokhyllan troligen blir ganska innehållsrik kan den vara underlag för ett antal träffar där man tar sig an en bok – ett tema – i taget.



Exempel på böcker som kommit upp vid skapande av gemensam bokhylla i tidigare grupper:

- Hälsa – kroppslig och psykisk
- Hur relationer fungerar
- Gudstro
- Självisikt
- Pengar
- Konflikt hantering
- Mat och kosthållning
- Äkthet



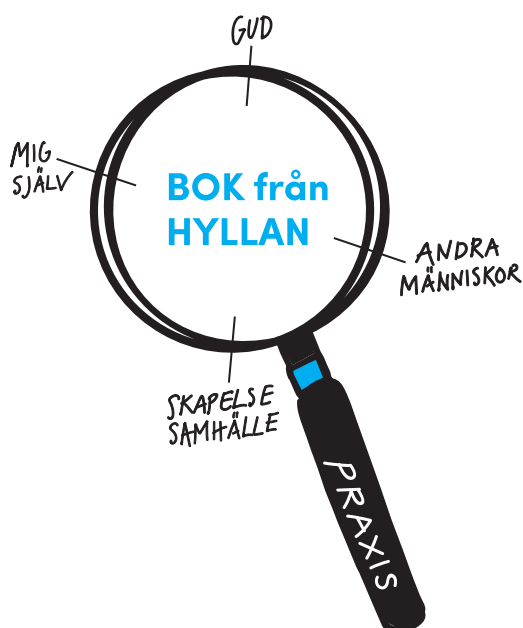
### Sammanfattning Bokhyllan

- En metafor för det som är viktigt i livet för gruppdeltagarna, här och nu
- Skapas av gruppen tillsammans
- Innehåller böcker/teman att samtala kring – det vill säga sådant som man behöver och som hjälper i livet
- Visar vad som är relevant för gruppdeltagarnas vardagsliv

## Förstoringsglaset

Förstoringsglaset hjälper oss att sätta fokus och titta närmare på ett speciellt tema. Vi vill genom samtalet i grupp ge temat utrymme och förstora det – för att vi ska få stimulans att växa och mogna.

Förstoringsglasets olika delar ger samtalet en struktur och bredd som underlättar balans mellan olika infallsvinklar och personer i gruppen. Det ger också tydlighet i samtalet – både fördjupning och med inriktning framåt.



Orden vid cirkeln i förstoringsglaset visar på fyra livsdimensioner:

- MIG SJÄLV
- ANDRA MÄNNISKOR
- SKAPELSE/SAMHÄLLE
- GUD

Inuti cirkeln står BOK från HYLLAN. Samtalet går till så att man lägger en "bok", det vill säga ett tema från bokhyllan – herefter kallat boktema – under förstoringsglaset och sätter boktemat i relation till alla fyra livsdimensionerna.

Handtaget på förstoringsglaset, PRAXIS, är det som kommer sist i samtalet och står för inriktningen vi vill ha: att det vi upptäcker och lär oss under samtalen ska förändra och stärka våra liv, mitt i vardagen.

Bokhyllan & Förstoringsglaset innehåller illustrationer som är tänkta att användas under gruppträffar och samtal. De kan skrivas ut/kopieras och läggas i gruppens mitt. Illustrationerna finns sist i denna le-  
darhandledning.

## Gruppsamtalet

När man träffas i en grupp är det alltid bra om alla får chans att landa på plats och bli "härvarande". Att starta med fika eller enkel måltid är uppskattat och hjälper till att varva ned. Värdet av måltidsgemenskap är också bibliskt. Att dela måltid innebär att dela fysiska mänskliga behov och att äta något tillsammans ger också en speciell själslig närhet. Ofta kommer även ett spontant allmänt samtal igång. Kanske några i gruppen eller alla gruppens medlemmar är okända för varandra? Då är det ju bra, för trygghet och atmosfär, om man får bli lite varm i kläderna.

Presentation för att lära känna varandras namn kan göras på många olika sätt, alltifrån "rakt upp och ned" säga sitt namn, ålder, var man bor, vad man gör till vardags och så vidare, till mer kreativt och lekfullt. Samtidigt med en eventuell fika kan man till exempel få skriva och färglägga sin egen namnlapp.

För att redan tidigt sätta tonen, att vi delar med oss i samtalet och alla ska få chans att komma till tals, kan man under tiden man äter ge möjlighet för alla att berätta något. Detsamma kan man förstås göra även om man inte äter ihop.

Här följer några idéer om vad man kan berätta för att lära känna varandra första gången, landa här och nu och komma igång att delge varandra:

- Något roligt som hänt senaste tiden
- Vad som väcker känslor i livet just nu
- Det här gillar jag att göra...



- Något man känner sig engagerad för
- Resmål man längtar att få åka till
- Film eller musik man gillar
- Plats man trivs på
- Färg man gillar

För fler diverse namn-, lära känna- och trygghetsövningar: tänk fritt eller fråga någon du känner! Du kan också gärna kontakta ett studieförbund för att få fler idéer för gruppmetodik.

Om gruppen är ny och inte har ett bestämt tema att samtala kring så börjar man med att skapa en bokhylla tillsammans, som beskrivits tidigare. När man har en bokhylla så väljer man ett boktema från den.

För att åskådliggöra tanken med bokhylla, böcker och bokteman används metodens bokhylla-illustration, som läggs i gruppens mitt. Illustrationen av förstoringsglaset läggs också där. Båda illustrationerna finner du sist i denna ledarhandledning.

Boktemat kan skrivas på exempelvis en post-it lapp som sätts i cirkeln på förstoringsglaset, eller skrivas på ett A4-blad som läggs bredvid förstoringsglaset. Det är bra att alla kan se, så beroende på hur ni sitter kanske ni behöver ha flera blad som kan ses från olika håll. Alla i gruppen ska kunna se både temat, förstoringsglaset fyra livsdimensioner och PRAXIS-handtaget.

Nu kan samtalet börja. Gruppledaren sätter igång samtalet genom att relatera boktemat till livsdimensionerna. Man startar med temat i relation till MIG SJÄLV, följt av temat i relation till ANDRA MÄNNISKOR, i relation till SKAPELSE/SAMHÄLLE och slutligen i relation till GUD. Den turordningen verkar helt enkelt vara bra för att underlätta samtalet: att starta med sig själv och gå, så att säga, utåt.

Det är självklart så att de fyra dimensionerna inte står helt fritt från varandra, utan hänger ihop och går i vartannat. Det får de också göra under samtalets gång, om det blir så.

Det viktiga är dock:

att låta alla fyra dimensionera komma med och få plats, och det är gruppledarens funktion att vaka över det.

Gruppledaren vakar också över att var och en får möjlighet att delge; att komma till tals och tala utan att bli avbruten, men också att ingen tar för stort utrymme i tid. Gruppledarens funktion för övrigt beskrivs mer under nästa rubrik.

Man delger sina tankar, erfarenheter, känslor, frågor eller synpunkter kring hur man själv associerar till boktemat – temat i relation till MIG SJÄLV. Det görs en person i taget i en ”runda”; medsols eller motsols eller en i taget i växlande ordning i gruppen.

När alla fått chans att uttrycka sig – det är förstås också helt ok att säga ”pass, jag har inget att säga just nu” – initierar ledaren ett gemensamt samtal kring boktemat och den första dimensionen. Kanske finns det något som verkar mer angeläget att samtala vidare om? Något som dykt upp hos flera? Ett tanke-spår att upptäcka mer kring eller lära sig av? Någon som vill ställa en fråga till någon annan, för fördjupad förståelse? Nu får samtalet flyta på fritt och spontant!

Med ett öga på klockan väljer sedan gruppledaren att avrunda dimensionen MIG SJÄLV och byta perspektiv till nästa dimension; boktemat i relation till ANDRA MÄNNISKOR. Samtalet fortsätter med samma turordning: först en delgivningsrunda runt temat i relation till den nya dimensionen, därefter gemensamt samtal, sedan går man vidare till den tredje dimensionen och så vidare. På så sätt tar gruppen upp samtliga fyra livsdimensioner under träffen.

## Kommentarer kring dimensionen GUD:

- Det finns risk att det endast är vid den här dimensionen som personliga erfarenheter av tron och det kristna livet förs in i samtalet, eller där bibelmateriale som upplevs relevant kring temat tas upp. Vi vill poängtera värdet av att erfarenheter, tankar och frågor om tro och kristet liv, och även bibelmateriale, kommer med i **alla** dimensionerna. Det är ju bland annat det vi vill med gruppssamtalet – att göra både liv och tro påtagliga, att förena tro och liv så mycket det går!
- Dimensionen GUD kan med fördel även benämnas med andlighet, det vill säga GUD/ANDLIGHET. Det är inkluderande och respektfullt och kan ge motivation för den eller de i gruppen som kanske inte tror på Gud, men som har intresse av att samtala om livs- och trosfrågor. Det kan öppna upp för att vilja vara med i en samtalsgrupp även om där finns en tydlighet med kristen tro.
- Vår erfarenhet är att samtalsupplägg enligt Bokhyllan & Förstoringsglaset skapar mersmak på att både närma sig kristen tro och fördjupas i tron. Det går väldigt bra att varva bibelanvändning med livsfrågor i samtalsprocessen. Bibelns ord och berättelser kan få stå som en ”röst” bland våra egna under samtalet. Livet speglas i Bibeln och Bibeln säger något om livet.

## PRAXIS

”det vi upptäcker och lär oss förändrar och stärker våra liv”

När man samtalat om alla fyra dimensionerna har man PRAXIS-handtaget kvar. Handtaget står för att det vi upptäcker, inser och lär oss under samtalet ska få uttryck och praktisk nytta i våra vardagsliv. Ledarens avslutande uppgift är därför att peka på handtaget och fråga vilken praxis boktemat skulle kunna innebära.

Vi vill inte att samtalen bara leder till att vi samlar på oss teoretisk kunskap eller filosofiska och teologiska resonemang, utan att samtalen också får bli en levande del i det som man ibland talar om som hjärta-huvud-hand: hjärtats inställning, huvudets insikt och handens praktik. Våra handlingar mot både oss själva, andra människor och mot Gud speglar vilka vi är och vad vi tror på.

Samtalen avslutas därför med eftertanke och en delgivningsrunda kring PRAXIS. Det kan vara en hjälp att först få några frågor att fundera kring på egen hand en kort stund, kanske en minut. Därefter erbjuds man att dela med sig av vad man själv vill försöka omsätta i sitt liv. Delgivningen är förstas liksom tidigare frivillig, så man har rätt att säga ”pass”.

Man kan istället för att relatera till sin egen PRAXIS dela vad man upplever skulle vara en allmän PRAXIS, det vill säga ett mänskligt gott och kärleksfullt sätt att handla och leva. Man kan också erbjuda att, istället för att säga ”pass”, få ge uttryck för vad man tyckt om samtalet i allmänhet, eller något man fastnat för, men som inte direkt hör till PRAXIS. På så sätt kan alla vara delaktiga även här.

Man går inte in i något gemensamt samtal kring PRAXIS. Om man gör det finns risk att det man själv just summerat och samlat sig kring, och kanske upplever personligt och sårbart, ”hackas sönder”. Man kan behöva få tid på sig att låta PRAXIS-tankarna gro och växa. Bättre är att istället eventuellt komma tillbaka till det vid nästa träff, eller senare tillfälle.

Efter sista delgivningsrundan är träffen slut. Akta dig för att försöka göra en sammanfattning! Det behövs inte och kan kommunicera så fel. Varje deltagare har med sig det som känns mest angeläget för den personen och det kan förstås variera från deltagare till deltagare.

Du kanske undrar hur länge gruppen träffas varje gång? Det avgör förstås gruppen själv. För att hinna med alla rundor kring dimensioner och PRAXIS är vår erfarenhet att det behövs runt två timmar. Mer om det kan du läsa under rubriken: Hur kommer man igång med Bokhyllan & Förstoringsglaset?

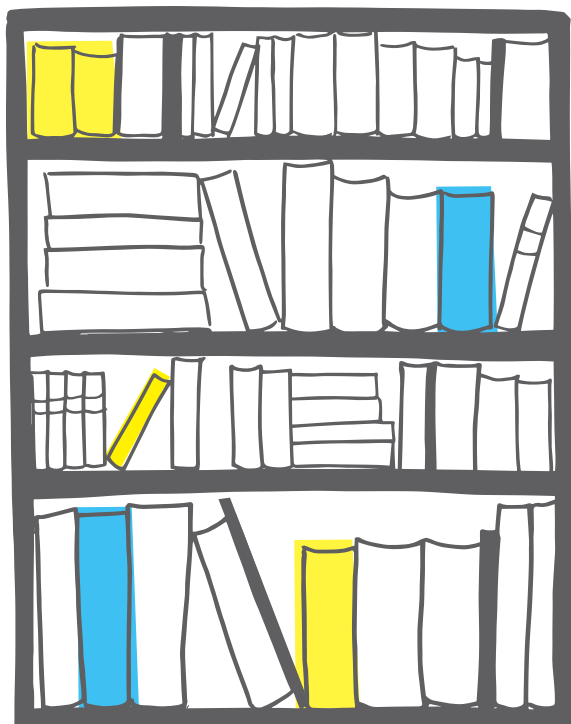
## TIPS

**En idé att prova** är att i början på en träff knyta tillbaka till föregående träffs tema och praxis, och fråga om någon vill berätta något som hänt sedan sist relaterat till temat; vad man tänkt, känt, gjort, sett, hört, läst... Därefter kan man ta ett kort gemensamt samtal innan man tar itu med det nya temat. På så sätt står inte varje träff för sig, utan knyts ihop till en enhet, en process man äger tillsammans – en pågående gemensam livsresa.

**En erfarenhet** vi har är värdet av att i förväg veta vilket boktema man ska ta upp vid nästa tillfälle. På så sätt kan man ha temat i bakhuvudet, fundera lite och redan vara lite på gång för samtalet i relation till de olika dimensionerna. Vi kallar det uppvärmning. Kanske man har läst eller sett något som har en koppling till temat, kanske en livshändelse eller ett bibelavsnitt man associerar till? Men det ska absolut inte vara någon förväntan eller något måste att förbereda sig, om man inte kommit överens om det.

## KOM IHÅG-LISTA FÖR GRUPPSAMTAL

- "Här-varande"
- Fika eller enkel måltid
- Komma igång att delge
- Välja boktema
- Nu kan samtalet börja
- Startar med temat i relation till MIG SJÄLV
- Var och en får möjlighet att delge
- Gemensamt samtal
- Avrunda dimensionen MIG SJÄLV
- Byta perspektiv till nästa dimension
- Fortsätter med samma turordning
- Samtliga fyra livsdimensioner
- PRAXIS-handtaget
- Delgivningsrunda
- Slut



För att stimulera och få igång det egna tänkandet och delandet, och även för det gemensamma samtalet, kan det vara till hjälp att som ledare ha några frågor på lut. Vi ger några förslag till varje livsdimension samt till handtaget PRAXIS.

## MIG SJÄLV

- Hur berör det här temat mig?
- Hur ser det ut i mitt liv? Har det varit konstant? Förändras det?
- Vilken relevans har det för mig? Hur viktigt är det?
- Hur hanterar jag det här?

## SKAPELSE SAMHÄLLE

- Hur ser vi temat i relation till skapelsen och samhället?
- Vilka värderingar stöder/hindrar temat?
- Påverkan – hur ser den ut?
- Något jag själv kan lära/göra?
- Effekter av att inte ta hänsyn till temat?

## GUD

- Har vi personliga erfarenheter av Gud och temat? I så fall vilka?
- Hittar vi något om detta i Bibeln? Var?
- Hur uppfattar vi Guds syn på temat?
- Vilken är trons tradition? Olika kristna traditioner?
- Vilken plats/betydelse har det här i livet med Gud?
- Hur kan jag fördjupa mina erfarenheter av Gud och temat?

## ANDRA MÄNNISKOR

- Vilken betydelse har det här för andra människor?
- Hur finns temat med i andra människors liv? Erfarenheter? Attityder?
- Hur ser vi att andra hanterar temat? Bra/dåligt?
- Ser vi konsekvenser i olika relationer; våra egna, eller mellanmänniska?

# BOK från HYLLAN

PRAXIS

- Vad gör jag med det jag upptäckt? Med det jag lärt mig?
- Finns det något nytt jag vill börja göra?
- Är det något jag vill ändra på? Något jag vill avstå ifrån?
- Vad tar jag med mig härifrån?
- Hur kan det jag lärt mig bli tydligt och präglade mitt liv?

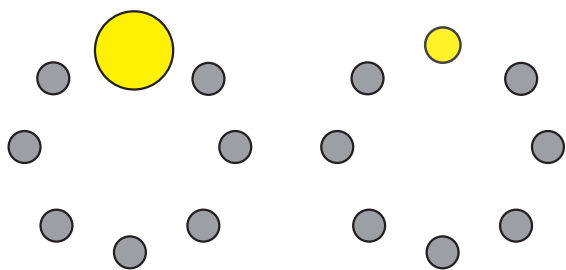
## Gruppledarens funktion

Tänk vilken förmån att få vara med i en grupp! Och tänk vilken möjlighet att få bidra till andra, samtidigt som de bidrar till dig!

Utgångspunkten i Bokhyllan & Förstoringsglaset är att man är med i gruppen för att uppleva, lära och utvecklas – så även gruppledaren. Det är inte ovanligt med inställningen att den som leder en grupp ska ha speciell kompetens och träning, och i kyrkans sammanhang finns ofta en förväntan att den som är gruppledare ska ha specifik kunskap inom teologi. Det behövs **inte** i Bokhyllan & Förstoringsglaset.

Det är förstås en tillgång om man har kunskaper, men ibland kan de faktiskt bli ett hinder. Risken är stor att ledarens egen tolkning, eller traditionell tolkning av teman och bibeltexter, i onödan överförs på deltagarna. För växtprocessen är det viktigt att deltagaren själv får upptäcka. Här är ledarens bidrag varken större eller mindre, eller mer eller mindre värt, än deltagarnas. Känslan av gemensamt ägarskap riskerar att försvinna om ledaren visar "alltför stor" kunskapsprofil.

Gruppledarens funktion i Bokhyllan & Förstoringsglaset är mindre krävande än i många andra gruppsammanhang. Eftersom upptäckandet är tänkt för alla i gruppen, inklusive gruppledaren, behöver gruppledaren inte veta, kunna eller ha svar. Det viktiga för gruppledaren är att anamma ett synsätt med förväntan på vidgad förståelse, nya lärdomar och insikter för alla gruppens deltagare, inklusive för sig själv.



Traditionell syn på gruppleदारroll

Syn på gruppleदारroll i Bokhyllan & Förstoringsglaset

Hela gruppen kan genom att träffas och samtala hjälpas åt att upptäcka och hitta vägar i tankar och praktiskt liv. På så sätt kan man växa och mogna tillsammans.

Gruppledaren har inget ansvar att förbereda sig speciellt med påläsning eller så, annat än att förstås bekanta sig med samtalsmetoden genom den här ledarhandledningen. Gruppledaren ska vara en deltagande deltagare, men med den extra funktionen att leda samtalet. I och med att ledaren inte har läst på (annat än metoden) kan samtalet bli en äkta upptäcktsfärd också för gruppledaren.

I Bokhyllan & Förstoringsglaset handlar gruppleदारens funktion om att:

- ta initiativ till att gruppen träffas (om det inte redan är ordnat på annat sätt),
- inleda träffen och leda gruppen i att göra en BOKHYLLA och välja ett BOKTEMA att samtala kring,
- sätta igång samtalet kring temat,
- se till att gruppen går framåt i turordningen i FÖRSTORINGSGLASET, med alla fyra livsdimensionerna,
- avsluta gruppträffen med PRAXIS.

Ledaren vakar över att förstoringsglaset alla delar tas upp och att tillräckligt tidsutrymme ges åt de olika delarna. Ibland tar det gemensamma samtalet kring en dimension mer tid än en annan dimension. Ibland vävs två dimensioner spontant ihop under samtalet, för att de vid vissa teman ligger så nära varandra. Gruppledaren får med fingertoppskänsla och genom att fråga gruppen känna av om en dimension är "uttömd" och det är dags att gå vidare. Ibland kan man behöva ytterligare en träff för samma tema, för att det finns mer att "ösa ur" som känns viktigt att få samtala vidare om. Å andra sidan blir man nog aldrig färdig kring ett tema.

Behövs då verkligen ingen speciell ledar-kompetens? Jo kanske ändå... Grupple-darskapet i Bokhyllan & Förstoringsglaset handlar mycket om att vara närvarande, intresserad och medmänsklig, så den

kompetensen behövs. Det handlar om att vara seende, lyssnande och lyhörd. Det handlar också om att som ledare vara sig själv, med den man är och det man har, utan förväntan på sig själv att vara någon annan eller kunna mer än man kan. Ledaren är medvandrare, inte expert.

Gruppledaren ska förstås göra allt den kan för att var och en i gruppen ska känna sig accepterad och få vara med och bidra i samtalet. Ledaren behöver vaka över att alla i gruppen får komma till tals och att samtalet får karaktären av nyfiken upptäckande, med respektfullt lyssnande till var och en.

En hjälp för att kunna hålla det synsättet och den attityden till sig själv som ledare är att gruppen informeras och görs medveten om ledarens funktion, varken mer eller mindre. Det underlättar för andra i gruppen att vara både förstående och kunna känna sig trygga. Man kan undvika onödig belastning på ledaren genom att det inte förväntas att ledaren ska kunna svara på alla frågor, veta mer än de andra och så vidare.

När ledaren har detta förhållningssätt till sig själv och till gruppen befrias även de övriga i gruppen att våga tänka och tolka själva. Om alla är medvetna om att alla har begränsad kunskap och erfarenhet kan det bli lättare att se både sitt eget värdefulla bidrag och hur andra kan bidra till ens eget liv.

Teologisk kunskap får gärna finnas eller vara ett intresse hos ledaren eller de övriga deltagarna, men behöver inte finnas och ska inte ses som en förutsättning! Den här ledarhandledningen finns som hjälp och vägledning för förhållningssätt, metod, samtalsteman och bibelförankring. Om ledaren eller gruppen tycker sig ha behov därutöver kan man, vid sidan av gruppen, backas upp av någon annan kristen, av en pastor/präst eller annan teologiskt kunnig person.

Här kan också finnas ett frö till eget sökande och egna upptäckter som gör både ledaruppgiften och deltagandet ännu mer spännande och meningsfullt.

Om gruppen i förväg bestämt ett boktema kan ledaren (eller någon annan i gruppen) stämma av temat med någon utanför gruppen för att bredda kunskapen och få idéer inför samtalet.

## Hur kommer man igång med Bokhyllan & Förstoringsglaset?

Även om du nu har läst så här långt i den här ledarhandledningen kanske du har frågor som du vill få besvarade för att känna dig tillräckligt trygg för att starta en grupp. Hur bjuder man in deltagare, hur många kan man vara i en grupp, var ska man träffas, hur mycket tid går åt till en träff och kan man som ledare få stöd någonstans ifrån? Den typen av frågor kommenterar vi nu.

### Hur bjuder man in gruppdeltagare?

Beroende på vilken målgrupp och ålder som ska bjudas in och beroende på hur man tänker sig upplägget på en grupp är det bra att fundera över hur man uttrycker sig i inbjudan. Här följer några formuleringar som vi använt i inbjudan till Bokhyllan & Förstoringsglaset:

- Ärliga och värdefulla samtal om det som känns viktigt i livet
- Samtal om liv & tro med utgångspunkt i vardagsliv
- Pröva sina funderingar och sitt språk kring liv och tro
- Personlig reflektion och fördjupning, tillsammans med andra
- Tillåtande samtalsklimat
- Öppenhet och ödmjukhet inför svar
- Källor vi återkommer till är Bibeln och kristen tradition
- Enskilt och tillsammans följa i Jesu fotspår
- Åldersblandad grupp
- Prova på tre tillfällen i grupp med metoden Bokhyllan & Förstoringsglaset

Kanske kan du använda något av detta för att formulera en inbjudan som passar dig och din målgrupp?

Att ge muntlig information vid samlingar, sätta upp affischer, ge ut flyers, annonsera på hemsidor och Facebook events är vägar att gå, men vi måste få rekommendera den väg vi tror mest på: den direkta muntliga frågan till individer. Berätta om vad du själv vill göra, var tydlig med vad du har att erbjuda och fråga om personen har behov av ett sådant sammanhang. Finns längtan? Något de undrar över? Känner de någon annan som de tror skulle vilja vara med? **Den personliga inbjudan brukar nå längre, ja oftare ända fram.**

### När-var-hur?

När och var ni ska träffas måste ni ju själva bestämma, men här följer några råd kring frågorna när-var-hur, kring förberedelser för gruppstart och upplägg:

- **Ledare** – man kan leda ensam, men det är på många sätt bra att vara två. Det är avlastande och berikande. Man kan stötta, uppmuntra och komplettera varandra. Man kan dela upp en träff och växeldra. Fyra ögon och öron ser, hör och uppmärksammar mer än två. Om en är sjuk kan gruppen ändå träffas.
- **Deltagarantal** – för dynamiken i samtalet rekommenderar vi gärna minst fyra och helst inte mer än åtta personer i gruppen, inklusive ledare.
- **Plats** – trivsamt, bekvämt, ostört och tryggt. Gärna i hemmiljö, för då kommer man automatiskt varandras vardagsliv lite närmare.
- **Dag och tid** – som passar och fungerar. Kan förstås variera från vardag till helgdag och från dagtid till kvälltid, beroende på gruppdeltagarna.
- **Tidsåtgång** – den tid man kan avsätta, men vi rekommenderar minst 1,5 timmar upp till 3 timmar, inklusive fika/måltid. Tänk på att rörelsepaus mitt i är bra! Det ger bättre koncentration och lyfter fram att vi inte bara är huvuden och tänkande, utan hela kroppsmänniskor. Träffas man 1,5 timmar hinner

man kanske inte med alla dimensioner i Förstoringsglaset, utan får ta två tillfällen per tema. Om man träffas 3 timmar och tiden ändå rinner iväg och alla dimensioner i Förstoringsglaset inte hunnits med: bestäm tillsammans om ni ska återvända till temat ytterligare ett tillfälle, eller gå vidare med ett nytt tema.

### Idé om upplägg på en träff

Det kan vara till hjälp att ha en idé att utgå ifrån när man tänker på hur upplägget i metodens turordning ska se ut i tidsomfattning. Här följer därför ett förslag till upplägg för en gruppträff à 2 timmar, när gruppen är igång och det inte behövs tid för introduktion av deltagare eller metod, och när en bokhylla är skapad och boktema är valt:

20 min	Samling, fika, spontant samtal
20 min	Gruppsamtalet startar utifrån boktemat och dimensionen MIG SJÄLV. Först delgivningsrunda och sedan gemensamt samtal.
20 min	Fortsatt samtal, nu kring dimensionen ANDRA MÄNNISKOR
5 min	Paus
20 min	Fortsatt samtal, dimensionen SKAPELSE/SAMHÄLLE
20 min	Fortsatt samtal, dimensionen GUD
10 min	Sista delen av samtalet, PRAXIS
5 min	Avslut, nästa träff & hej då

### Ledarstöd

Vi inom Navigatörerna ställer gärna upp som bollplank för frågor kring Bokhyllan & Förstoringsglaset. Även studieförbund kan ge stöd och idéer för både gruppmetodik och ledarskap. Ta gärna kontakt.

# NÄSTA STEG

Nu vet du hur gruppsamtal med Bokhyllan & Förstoringsglaset går till.

Tröskeln för att leda en grupp sänks förhoppningsvis med hjälp av samtalsmetoden. Vi hoppas att du nu känner dig nyfiken och beredd att gå igång med en grupp som tar Bokhyllan & Förstoringsglaset och Bibeln till hjälp för ärliga och härliga samtal om liv och tro, för liv och tro. För visst blir man väl sugen? Visst vågar du väl ta steget?

Vi vet av erfarenhet att ledarskap i Bokhyllan & Förstoringsglaset inte upplevs betungande eller svårt, utan roligt, meningsfullt och lärorikt. Synsättet på ledarfunktionen är likartat det som finns inom folkbildningspedagogik. Vi vill se fler våga engagera sig som samtalsledare och därmed möjliggöra för fler deltagare att finnas med i värdefulla gruppsamtal. Vi uppmuntrar dig att ta initiativ och prova på!

Kom ihåg att gruppenomförandet och användandet av metoden är en läroprocess i sig självt. Vi behöver våga prova, misslyckas och lyckas för att utvecklas. Målet är inte att gruppsamtalet ska bli perfekt. Bra är gott nog. Eller bra nog är gott.

«Den som inte vågar ta nästa steg kan bli stående på ett ben resten av livet», var det någon som sade. Tro så stor, eller så liten, som ett senapskorn kan åstadkomma mycket, talade Jesus om. Om vi inte tar det första vacklande steget kan vi aldrig lära oss att gå. Skulle du ändå tveka steget framåt, att leda en grupp med hjälp av Bokhyllan & Förstoringsglaset, vill vi inom Navigatorerna gärna vara till hjälp och ge dig stöd och inspiration. Hjälper vi varandra så kan vi komma långt. Hör gärna av dig!

[www.navigatorerna.se](http://www.navigatorerna.se)

Vi önskar trevlig "vandring och resa" – med varandra i gruppen, med Bibeln, Jesus och de andra i bibelberättelserna!

---

## NU NÄRMAST...

följer förslag på hur man kan koppla Bokhyllan & Förstoringsglaset till Bibeln.

## ALLRA SIST...

finns de illustrationer (i storformat) som används i Bokhyllan & Förstoringsglaset.

## DÄREFTER...

kan den som vill läsa mer i fördjupningsmaterial som finns på vår hemsida [www.navigatorerna.se](http://www.navigatorerna.se):

- MER FÖR GRUPPLEDARE
  - > Tips och idéer för gruppledare
  - > Gå vidare - idéer till fördjupning kring grupp, lärande, växande och ledarskap
- MER BIBELN I BOKHYLLAN & FÖRSTORINGSGLASET
- HISTORIEN BAKOM BOKHYLLAN & FÖRSTORINGSGLASET



# BIBELN I BOKHYLLAN & FÖRSTORINGS- GLASET

När Bokhyllan & Förstoringsglaset ska användas för att dyka in i Bibeln så har vi ju egentligen gått händelserna i förväg genom att vi redan slagit fast att Bibeln är en angelägen bok att ha med sig i livet och att Bibeln därmed står som en av böckerna i den gemensamma bokhyllan. Dessutom har vi föreslagit ett antal bokteman som vi upplever relevanta, värdefulla och angelägna att få samtala om.

Tanken med Bokhyllan & Förstoringsglaset är ju att gruppen själv lyfter fram det man ska samtala om, så att man känner delaktighet och gemensamt äger det man gör. Vi föreslår därför att, om ni som grupp vill använda de förslag vi ger, gemensamt väljer vad ni tycker är viktigt eller vad som väcker intresse att samtala om.

Kopplingarna mellan samtalsmetoden Bokhyllan & Förstoringsglaset och Bibeln är upplagda på två sätt:

*BOKTEMAN med versreferenser från olika bibelböcker*

*TEXTAVSNITT från Markusevangeliet*

Versreferenser och textavsnitt är valda utifrån bibelläsning av flera personer inom Navigatörerna. Under läsningen har vi varit på jakt efter livs- och trosfrågor och vi har sökt att snappa upp teman. Markusevangeliet har fått ett speciellt fokus i läsningen och många referenser kommer därför därifrån.

Genom att koppla ihop bibeltexter med samtalsmetoden får Bibelns berättelser och röster, till exempel evangelieförfattaren Markus, uttrycka något kring bokteman och dimensionerna i förstoringsglaset.

Om ni väljer bokteman som utgångspunkt för gruppsamtal kan ni använda versreferenserna på flera sätt:

- Börja med att läsa versreferenserna (eller välj någon av dem) och låt texten finnas med som en gemensam botten i samtalet enligt metoden.
- Börja samtalet enligt metoden och fyll successivt på samtalet med "ytterligare en röst", det vill säga versreferenserna. Det kan till exempel ske genom att ni läser en versreferens som "ytterligare en röst" efter varje delgivningsrunda, så att även texten får finnas med när det gemensamma samtalet spinner vidare.
- Läs versreferenserna kopplat till dimensionen GUD. Det är en naturlig ingångsport, men vi vill, som tidigare nämnts, varna för att bibeltexten enbart blir ihopkopplad med GUD. Försök hellre koppla ihop bibeltexten med alla dimensionerna; livet är ju en helhet!

Vid några av de bokteman vi presenterar har vi föreslagit idéer som kan vara till hjälp för samtalet. De står angivna som Idé till tankespår, varav några är relaterade till de fyra livsdimensionerna.

Bokhyllan & Förstoringsglaset användes ursprungligen endast med bokteman under förstoringsglaset, men vi ger också förslaget att lägga textavsnitt där. På så sätt gör vi en fördjupad koppling mellan metoden och Markusevangeliet, men det kan förstås gälla vilken bibelbok som helst. Textavsnitten kan användas på flera sätt:

- Fristående från varandra, ett avsnitt per gruppträff.
- Genomläsning av hela Markusevangeliet (eller annan bibelbok), med fokus på textavsnitten, förslagsvis uppdelat på cirka 10 gruppstillfällen.

Vid textavsnitten har vi skrivit *Texten handlar om bland annat*. Varje textavsnitt handlar förstås om flera saker. Upplevelsen, förståelsen och tolkningen av texten kan vara mycket större och mycket mer nyanserad än en rubrik. Vår kommentar är till för att snabbt kunna få en association till texten, om man har viss bibelkännedom, men vi vill inte begränsa texten genom att säga att den endast handlar om detta. Vår tro är att varje textavsnitt har något att säga oss om flera livsdimensioner, om hela livet!

Väljer ni ett textavsnitt att samtala utifrån så lägger ni förstoringsglasat över bibeltexten (motsvarande ett boktema) och reflekterar över vad ni utifrån texten relaterar

till kring de olika livsdimensionerna. Turordningen i samtalet är i övrigt densamma, men med en text kan samtalets ”tema” bli bredare. Texten kan tala olika till oss som personer; vad man fastnar för, berörs av eller identifierar sig med.

Vi vill poängtera att man aldrig ska ta för givet att människor är bekanta med Bibeln, inte ens om man är hemma i kyrkan och har vuxit upp inom kristen tradition. Ta därför inte för givet att man exempelvis hittar bland bibelböckerna eller förstår det där med kapitel- och versindelning! Att avdramatisera och ge trygghet kring öppnandet och läsandet av bibelordet är värdefullt.

## BOKTEMAN

## VERSREFERENSER FRÅN BIBELN (kapitel:vers)

### Auktoritet/Makt

2 Mos. 3:13-4:9, Matt. 28:18,  
Mark. 1:21-27,10:35-45, 2 Tim. 3:10-17

### Bundenhet – Vad binder oss i livet?

Matt. 6:19-21, 6:25-34, Mark. 10:17-22

*Idé till tankespår: Hinder, begränsningar, frihet  
- Hur väljer vi i våra liv? Vad får oss att må bra?*

### Gammalt o nytt i våra liv/Förändring

Jes. 43:18-19, Mark. 2:21-22, Ef. 2:1-10

### Guds rike

Ps. 145:10-13, Mark. 4:26-29, 4:30-32, Luk. 8:1, 13:18-21

### Medkänsla/Empati

Matt. 9:36, Mark. 1:40-45, 6:31-44, Luk. 10:25-38

### Närhet till Jesus

Mark. 2:13-17, 5:25-34, 8:34-38, 14:3-9,  
Joh. 12:1-8, 13:1-10, 13:23, 21:15-1

## Oro/Rädsla

Matt. 14:26-33, Mark. 4:35-41, 16:1-8, 1 Joh. 4:18

Idé till tankespår, vid dimensionen:

MIG SJÄLV	När är jag orolig? Vad påverkar mig?
ANDRA MÄNNISKOR	Hur ser vi varandras oro/rädslor? Hur påverkar vi varandra? Vad tänker vi om andra?
SKAPELSE/SAMHÄLLE	Vad skapar, eller motverkar, rädsla och oro i vårt samhälle? Vad skapar, eller motverkar, rädsla och oro gentemot naturen?
GUD	Är vi rädda för Gud? Hur kan vi i så fall få lugn och tillit i gudsrelationen?

## Splittring

Mark. 3:24-26, Rom. 12:18-19, 14:7-8, 15:7, 16:17-18

Idé till tankespår, vid dimensionen:

MIG SJÄLV	Hur ser splittring ut för mig? När känner jag mig splittrad?
ANDRA MÄNNISKOR	Vad leder till, eller motverkar, splittring mellan människor?
SKAPELSE/SAMHÄLLE	Hur ser splittring ut i vårt nära sammanhang, och i omvärlden?
GUD	Hur kan Gud ge oss hopp i splittring?

## Tro

Mark. 1:40-45, 9:16-29, Luk. 5:17-26, Joh. 12:44-50, 14:1-14, 17:20

## TEXTAVSNITT FRÅN MARKUSEVANGELIET ATT LÄGGA UNDER FÖRSTORINGSGLASET

(kapitel: vers)

1:16-20

2:1-12

4:1-34

5:24b-34

6:32-44

7:1-13

7:14-23

8:1-10

9:33-37

12:28-34

14:3-9

Texten handlar om bland annat:

Jesus sa: Följ mig

Lam man botas, synd och förlåtelse

Liknelser

Kvinna med blödningar

Mat-under

Rent och orent

Rent och orent

Mat-under

Vem är störst

Viktigaste budet

Kvinna med nardusbalsam

