



HUR MAN LEDER GRUPPER

FÖR OBEROENDE



Utgiven av
Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga
Salt Lake City, Utah, USA
© 2019 Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.
Printed in the United States of America
Engelskt original godkänt: 4/18
Originalalets titel: *Facilitating Groups for Self-Reliance*
Swedish
PD60006481 180

INNEHÅLL

Instruktioner	ii
Hur man leder grupper.....	1
Appendix	12
Anteckningar.....	17

INSTRUKTIONER

Handledare Särskilda instruktioner till den som handleder den här utbildningen finns alltid i de blå rutorna under anvisningen "Handledare".

HUR DEN HÄR HANDLENINGEN ANVÄNDS

Handledare Den här handledningen är avsedd att användas i grupp för att utbilda handledare. Eftersom handledning av grupper är annorlunda än att undervisa, har en del tyckt att det hjälper att låta varje person öva sig i att handleda ett avsnitt av det här utbildningsmaterialet. Om du skulle vilja använda den här metoden kan du söka efter anvisningen nedan. Det blir en påminnelse om att låta någon annan i gruppen vara handledare för nästa avsnitt.



Byt handledare

Om du ber någon att vara tidtagare och håller dig till den angivna tiden bör den här handledarutbildningen inte vara längre än två timmar.

Planera att ta med dig flera handledningar för en oberoendekurs så att du kan slutföra en av gruppaktiviteterna senare i utbildningen.

HUR MAN LEDER GRUPPER

KOM IGÅNG (10 MINUTER ELLER MER)

- Handledare** Börja handledarutbildningens möte på följande sätt:
1. Börja med en bön (och en psalm om så önskas).
 2. En oberoendespecialist eller annan medlem av en oberoendekommitté kan ägna tre till fem minuter åt inledning och vittnesbörd.
 3. Låt varje person presentera sig helt kort (inte mer än 30 sekunder var).
 4. Be hela gruppen öppna sina handledningar och följa med i texten.

VÄLKOMMEN

Läs Tack för din villighet att verka som handledare. Du kommer att leda en liten grupp människor till att bli mer oberoende genom att hjälpa dem lära sig nya praktiska färdigheter och leva efter evangeliets principer. Du kommer att vara en del av något underbart. Oberoendegrupper kan förändra liv. Du behöver inte vara expert. Följ bara materialet och lita på gruppens och Andens inspiration.

Eftersom oberoendegrupper är lite annorlunda än andra grupper vi har deltagit i kommer den här utbildningen att hjälpa oss lära oss och öva på det som är speciellt med dessa grupper. I dag kommer vi att svara på några vanliga frågor som handledare har innan de startar en grupp:

- Vad menas med att vara oberoende?
- Hur fungerar oberoendegrupper?
- Vad kan jag göra för att vara en bra handledare?

Utöver den här utbildningen kan du läsa Appendix på egen hand och ta del av resurserna på srs.lds.org innan ditt första möte.

Dagens utbildning kommer att se ut och kännas som de oberoendegruppmöten vi ska leda. I den här utbildningen och i våra oberoendegrupper följer vi materialet som det är skrivet. Alla handledningar för oberoende har anvisningar för att hjälpa oss veta vad vi ska göra. När vi ser följande anvisningar handlar vi enligt dessa riktlinjer:

Läs	Titta på	Diskutera	Begrunda	Aktivitet
En person läser högt för hela gruppen.	Hela gruppen tittar på videon.	Gruppmedlemmarna återger sina tankar under högst tre minuter.	Enskild tid till att fundera, meditera och anteckna.	Gruppmedlemmarna arbetar enskilt eller tillsammans med andra under den angivna tiden.

Läs Den här utbildningen och de handledningar vi kommer att använda i våra grupper innehåller rekommenderad tidsåtgång för avsnitt, diskussioner och aktiviteter. Det hjälper oss att hålla koll på tiden och att gå igenom materialet. Ge alltid någon i uppgift att hålla koll på tidschemat under varje gruppmöte.

Handledare Fråga någon om han eller hon skulle vilja hålla koll på tiden under resten av utbildningen.

VAD MENAS MED ATT VARA OBEROENDE?

Läs "Oberoende är förmågan, åtagandet och arbetet med att sörja för sitt eget och familjens andliga och timliga behov" (*Handbok 2: Kyrkans förvaltning* [2010], 6.1.1). Att vara oberoende innebär inte att vi kan göra eller få allt vi vill ha. Om vi är oberoende vet vi att vi genom Jesu Kristi nåd och kraft i samverkan med vår egen tro kan arbeta för det andliga och praktiska livets nödtorft vi behöver för oss själva och våra familjer. Oberoendegrupper finns för att hjälpa oss ändra vårt sätt att leva, så att vi tillsammans med Herren arbetar för att bli mer andligt och timligt oberoende.

Vi ska titta på en video med gruppmedlemmar och ledare som talar om sina erfarenheter av oberoendegrupper. När du ser på videon, var då uppmärksam på hur oberoendegrupper påverkar människor timligt och andligt.

Titta på "Self-Reliance: Tools to Become Better", finns på srs.lds.org/videos.
(Ingen video? Fortsätt läsa.)

Diskutera Vilka upplevelser har du haft som har hjälpt dig förstå att det andliga och
(2 minuter) timliga hänger ihop?

HUR FUNGERAR OBEROENDEGRUPPER?

Läs Oberoendegrupper är mindre råd som fokuserar på att hjälpa varje gruppmedlem tillväxa. Det finns fyra oberoendegrupper att välja mellan:

- Hitta ett bättre jobb
- Att starta och utveckla mitt företag
- Personlig ekonomi
- Utbildning för bättre jobb

Man kan lära sig om grupperna på egen hand, på ett seminarium eller genom en direkt inbjudan. Man väljer vilken grupp man vill delta i.

Grupper är vanligtvis små med färre än tolv deltagare. Gruppen träffas varje vecka i tolv veckor och varje möte tar ungefär två timmar.

Varje oberoendegrupp leds av en handledare (oss). Oberoendegrupper är handledda, de undervisas inte av en lärare. Som handledare förväntas vi inte vara experter i ämnet. Vi hjälper i stället gruppen följa materialet som det är skrivet och uppmuntrar varje gruppmedlem att delta.

Varje gruppmöte följer ett kapitel i handledningen. Varje kapitel har fem avsnitt med en rekommenderad tidsåtgång. De här fem avsnitten är kärnan i oberoendegruppmöten. För att leda ett gruppmöte följer du bara materialet och den rekommenderade tidsåtgången. Hoppa aldrig över ett avsnitt.

AKTIVITET (8 minuter)

Låt oss ta några minuter och titta på en oberoendehandledning. Det hjälper oss förstå att för att leda ett gruppmöte behöver vi bara följa materialet. Vi utför den här aktiviteten som grupp.

Steg 1: Handledaren delar ut exemplar av oberoendehandledningar. Deltagarna kan dela med varandra.

Steg 2: Gruppen går till det andra kapitlet i handledningen. Vi går tillsammans igenom kapitlet och letar fram de fem avsnitten för ett oberoendegruppmöte. När vi har hittat ett av avsnitten i kapitlet gör vi en paus och handledaren läser upp avsnittets beskrivning i följande tabell.

Rapport (15–25 minuter)	Min grund (20 minuter)	Lära (45 minuter)	Begrunda (5 minuter)	Åtagande (5–10 minuter)
Gruppmedlemmarna rapporterar sina framsteg utifrån åtagandena de gjorde under föregående möte.	Gruppmedlemmarna har ett evangelieinriktat samtal om en grundläggande princip för oberoende.	Gruppmedlemmarna lär sig praktiska färdigheter som har att göra med kursen.	Det här är en tid för stilla reflektion då gruppmedlemmarna söker hjälp från den Helige Anden. Det här ska inte vara ett gruppsamtal och bör inte hoppas över.	Gruppmedlemmarna gör och berättar om specifika åtaganden som har att göra med det de lärt sig. De väljer också en handlingspartner att få stöd av och vara ansvarig inför under veckan.



Byt handledare

Läs I slutet av varje möte kan vi hjälpa våra gruppmedlemmar välja en handlingspartner som hjälper och stöttar under veckan. Handlingspartnern kan bytas varje vecka. De är vanligtvis av samma kön men inte familjemedlemmar.

Kombinationen av andliga principer, praktiska kunskaper och kraften i en grupp skapar en unik inlärningsmiljö som hjälper människor förbättra sina liv. Som du ser i följande video lär vi oss från tre källor i våra oberoendegrupper: materialet, varandra och Anden.

Titta på "Kraften i en grupp", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Fortsätt läsa.)

Diskutera Hur tror du att dina oberoendegrupper kommer att skilja sig från andra lektioner eller workshops du har varit med på? Hur kommer de att vara lika?



Byt handledare

VAD KAN JAG GÖRA FÖR ATT VARA EN BRA HANDLEDARE?

Läs Att vara handledare kan vara en underbar upplevelse. De mest effektiva handledarna gör tre väldigt viktiga saker:

- Handled, undervisa inte.
- Ta hand om några andra uppgifter.
- Var en herde för gruppen.

Handled, undervisa inte

Läs Oberoendegrupper är medvetet utformade för att bli handledda och inte undervisade av en lärare. Handledare förbereder inte lektioner, föreläser inte för gruppen eller talar mer än övriga gruppmedlemmar. De följer kursmaterialet och ber varje gruppmedlem att delta lika mycket. Handledare hjälper till att skapa en atmosfär där Anden kan undervisa gruppen.

I nästa video, sök efter hur en handledare slutade undervisa och började handleda, och hur det påverkade gruppen.

Titta på "Hur man leder en grupp", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Fortsätt läsa.)

Diskutera Vad är det för skillnad på handledning och undervisning?
(2 minuter)

**Byt handledare**

Läs Som handledare ansvarar vi för att skapa en positiv, respektfull och trivsam inlärningsmiljö. Vi hjälper våra gruppmedlemmar bry sig om varandra och visa kärlek och stöd.

AKTIVITET (5 minuter)

Följande är listor över sådant vi som handledare kan göra som antingen hjälper eller skadar gruppens inlärningsmiljö. Låt en person läsa upp listorna och diskutera sedan som grupp varför det här antingen hjälper eller skadar.

SAKER SOM ÄR TILL HJÄLP	SAKER SOM SKADAR
○ Lita på och följa materialen ○ Hålla kommentarerna relevanta och positiva ○ Börja och avsluta möten på utsatt tid ○ Omdirigera frågor till gruppen ○ Le och vara vänlig ○ Känna till allas namn	○ Förbereda och hålla en lektion ○ Ge eller tillåta nedlåtande eller kritiska kommentarer ○ Börja eller avsluta mötet för sent ○ Kommentera varje fråga och se till att få sista ordet ○ Prata mer än andra i gruppen ○ Hoppa över avsnitt eller ändra på innehållet

**Byt handledare**

Läs Som handledare ska vi vara ett föredöme. Vi kan hjälpa våra gruppmedlemmar skapa en positiv och omtänksam inlärningsmiljö. Sakerna och ting går inte alltid bra och ibland behöver vi kanske hjälpa gruppmedlemmar förstå hur deras handlingar påverkar gruppen samt hur de kan ändra på dem. Vi kommer att tala mer om det här under nästa aktivitet.

AKTIVITET (10 minuter)

Steg 1 (5 minuter): Sätt dig med personen bredvid dig, välj tillsammans en av följande situationer och diskutera hur ni skulle hantera den.

Steg 2 (5 minuter): Anslut er till gruppen igen och dela med er av det ni talade om.

Situationer

- En eller två gruppmedlemmar kommenterar mer än resten av gruppen och övriga gruppmedlemmar håller tillbaka och delar inte med sig av sina idéer och tankar.
 - En av dina gruppmedlemmar har inte deltagit i diskussioner eller gruppaktiviteter.
 - En av dina gruppmedlemmar talar genomgående om saker som inte hör till ämnet. Hans kommentarer gör det svårt att hålla sig till ämnet och hinna med materialet på den avsatta tiden.
 - En gruppmedlem tycker att det är jobbigt att läsa högt. Du undrar om hon känner sig obekväm eller generad.
 - Gruppen startar alltid sent eftersom några gruppmedlemmar inte kommer i tid och du känner dig obekväm med att börja utan dem.
-

Handledare Inför den följande diskussionen om handledarens ansvar kan det vara bra att byta tillbaka till huvudhandledaren.

Ta hand om några andra uppgifter

Läs Som handledare har vi också några andra uppgifter förutom våra gruppmöten. Nästa aktivitet ger oss möjligheten att tala om dessa uppgifter.

AKTIVITET (10 minuter)

Följande lista med frågor leder oss genom en diskussion om några av de andra uppgifter vi har som handledare. Oberoendespecialisten eller en annan lokal ledare leder den här diskussionen och ger oss specifik vägledning för varje ämne. Ställ gärna frågor under mötet.

Vem är min oberoendespecialist och vad är deras uppgift?

- Kontaktuppgifter: _____

När är oberoendeseminarier och vilken är min uppgift?

- När: _____
- Var: _____
- Min uppgift: _____

Hur skapas gruppen som jag ska handleda och hur paras jag ihop med dem?

När och hur registrerar jag min grupp och rapporterar dess framsteg?

- Hur: _____
- När: _____

Hur bör jag förbereda mig för det första mötet?

- När och var det ska hållas: _____
- Hur jag får tillgång till byggnaden: _____
- Hur jag får handledningar: _____
- Hur jag spelar upp videor: _____
- Hur jag ställer i ordning rummet: _____

Vilka andra frågor har vi?



Byt handledare

Var en herde för gruppen

Läs När vi nu har gått igenom hur handledning går till och förklarat några av era andra uppgifter är det dags att tala om nyckeln till bra handledning. De bästa handledarna älskar och bryr sig om sina gruppmedlemmar. De tar hand om sin grupp ungefär som en herde tar hand om sin hjord. Kristus använde herdarna som exempel eftersom herdar känner vart och ett av sina får: deras namn, deras personlighet och deras behov. Bra handledare lär känna sina gruppmedlemmar, bryr sig om deras framgång och hjälper dem delta och bli framgångsrika. Det kan ta några veckor för din grupp att bli sammansvetsad, men de flesta som slutfört en oberoendekurs talar om hur nära de kom varandra i gruppen och hur mycket de brydde sig om varandra. Som handledare kan vi hjälpa till att skapa en atmosfär som uppmuntrar detta.

Turas om att läsa följande förslag på hur du kan vara en herde för din grupp.

Vara en herde för gruppen

- Ring eller sms:a gruppmedlemmarna. Du kan hålla kontakten med dem och påminna dem om datum, tid och plats för mötet.
- När de kommer hälsar du dem varmt välkomna och lär känna dem.
- Uppmärksamma och visa glädje över dina gruppmedlemmars framgång.
- Påminn gruppmedlemmarna om att inte avslöja konfidentiell information.
- Mellan mötena kan du uppmuntra gruppmedlemmar som har det svårt. Hjälp deras handlingspartner att också kontakta och hjälpa dem.
- Tillsammans med andra i gruppen kan du nå ut till gruppmedlemmar som har missat ett möte.
- Be för dina gruppmedlemmar vid namn.
- Gå igenom materialet under bön inför ditt nästa gruppmöte.
- Håll dig nära Anden och handla enligt uppslag och inspiration.

Diskutera Hur hjälper det oss vara en herde för våra oberoendegrupper när vi gör
(2 minuter) dessa saker?



Byt handledare

AKTIVITET (10 minuter)

Steg 1 (5 minuter): Sätt dig med personen bredvid dig, välj tillsammans en av följande situationer och diskutera hur ni skulle hantera den.

Steg 2 (5 minuter): Anslut er till gruppen igen och dela med er av det ni talade om.

Situationer

- Under det andra gruppmötet känner du att vissa tvekar att rapportera att de inte fullföljde alla sina åtaganden. En del vill avstå när det är deras tur att dela med sig.
 - Under det fjärde mötet märker du att en av dina gruppmedlemmar inte är där. Hennes handlingspartner säger att hon inte kunde nå henne på hela veckan.
 - Två av dina gruppmedlemmar har andra trosuppfattningar. Du vill vara säker på att din grupp är välkomnande och lyhörda för deras synsätt.
 - En av gruppmedlemmarna har en nödsituation i familjen och kunde inte komma till veckans möte. Han funderar på att sluta i gruppen eftersom han missade ett möte.
 - En gruppdeltagare har svårigheter. Han känner sig modlös på grund av att han inte har nått samma framgångar som andra gruppmedlemmar.
-



Byt handledare

AVSLUTNING

Läs Förhoppningsvis har den här utbildningen lärt oss förstå lite mer om oberoende, hur oberoendegrupper fungerar och vad vi kan göra för att bli bra handledare. Att vara en del av en oberoendegrupp kan vara en annorlunda och ny erfarenhet för oss och våra gruppmedlemmar. Det kan också ta tid att känna sig bekväm med processen och varandra. Gå ofta tillbaka till den här handledningen, läs den ytterligare informationen i Appendix – särskilt utvärderingarna – och gå till srs.lds.org för mer information och bra videor. Med tiden och förtröstan på Herren får vi en underbar upplevelse.

Titta på "Self-Reliance: Bringing About Change", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Fortsätt läsa.)

Diskutera Vilka är de allra viktigaste sakerna vi har lärt oss av den här utbildningen?
(3 minuter)

Begrunda Tänk på egen hand på vad du har lärt dig av den här utbildningen och fundera över vad Herren vill att du ska göra. Skriv ditt svar nedan.
(3 minuter)

Baserat på det jag har upplevt i dag vill jag

Bön Be någon att hålla avslutningsbön.

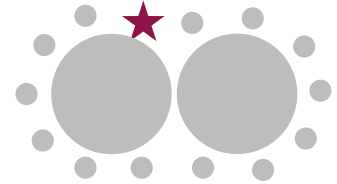
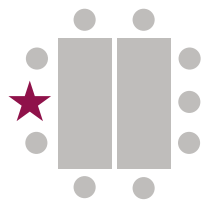
APPENDIX

RESURSER PÅ WEBBPLATSEN OM OBEROENDE

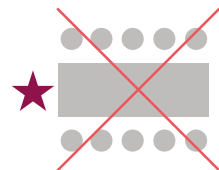
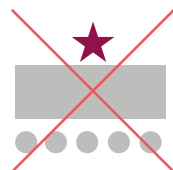
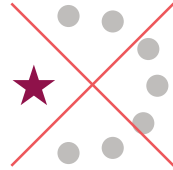
Gå till srs.lds.org för mer information och användbara videor om hur man leder en grupp.

VAD DU SKA GÖRA FÖRE ETT GRUPPMÖTE

- Gå till srs.lds.org för att ladda ner videorna till principen och lektionen i *Min grund*.
- Inför ditt första möte ber du stavens oberoendespecialist att ge dig tillräckligt många handledningar för alla som skrev upp sig, samt två extraexemplar.
- Gå igenom materialet som förberedelse för att handleda – men förbered inte en lektion.
- Efter ditt första möte samarbetar du med dina specialister för att registrera din grupp (se srs.lds.org/report).
- Ring eller sms:a gruppmedlemmarna för att påminna dem om datum, tid och plats för gruppmötet.
- Uppmuntra handlingspartnerna att kontakta och hjälpa varandra under veckan.
- Förbered dig andligt och följ maningarna du får.
- Kom före mötet för att ställa i ordning stolar, bord och videoutrustning på ett lämpligt sätt. Ställ i ordning borden enligt följande (stjärnorna visar var handledaren sitter).



INTE SÅ HÄR



VAD DU SKA GÖRA UNDER ETT GRUPPMÖTE

- Hälsa gruppmedlemmarna välkomna och lära känna dem.
- Uppmärksamma och berömma vad de åstadkommit och vilka framsteg de gjort.
- Ge någon i uppgift att se till att gruppen passar tiderna.
- Uppmuntra till diskussion bland gruppmedlemmarna.
- Lägga tonvikt på att arbeta på åtaganden mellan mötena.
- Påminna gruppmedlemmarna om att inte avslöja konfidentiell information.

SOM EN DEL AV DITT SISTA GRUPPMÖTE

- Gruppmedlemmarna genomför en självutvärdering.
- Du samlar in utvärderingarna, fyller i blanketten Avslutande grupp-rapport och begär certifikat (se srs.lds.org/report).
- Fira tillsammans!

HANDLEDARENS SJÄLVUTVÄRDERING

Gå igenom följande påståenden efter varje gruppmöte. Hur går det?

HUR GÅR DET FÖR MIG SOM HANDLEDARE?	Aldrig	Ibland	Ofta	Alltid
1. Jag kontakter gruppmedlemmarna under veckan.	☐	☐	☐	☐
2. Jag uttrycker min glädje för och kärlek till varje gruppmedlem.	☐	☐	☐	☐
3. Jag ser till att varje gruppmedlem rapporterar om sina åtaganden.	☐	☐	☐	☐
4. Jag pratar mindre än andra gruppmedlemmar. Alla deltar lika mycket.	☐	☐	☐	☐
5. Jag låter gruppmedlemmarna besvara frågor i stället för att svara på dem själv.	☐	☐	☐	☐
6. Jag håller den tid som rekommenderas för varje avsnitt och aktivitet.	☐	☐	☐	☐
7. Jag lämnar alltid tid för avsnittet "Begrunda" så att den Helige Anden kan leda gruppmedlemmarna.	☐	☐	☐	☐
8. Jag följer arbetsboken och fullgör alla avsnitt och aktiviteter.	☐	☐	☐	☐
HUR GÅR DET FÖR MIN GRUPP?	Aldrig	Ibland	Ofta	Alltid
1. Gruppmedlemmarna älskar, uppmuntrar och tjänar varandra.	☐	☐	☐	☐
2. Gruppmedlemmarna fullföljer sina åtaganden.	☐	☐	☐	☐
3. Gruppmedlemmarna uppnår både timliga och andliga resultat.	☐	☐	☐	☐
4. Handlingspartnerna kontakter och uppmuntrar varandra under veckan.	☐	☐	☐	☐

GRUPPENS UTVÄRDERING

Det kan vara bra att använda gruppens självutvärdering under en del av gruppmötena för att kolla med din grupp hur de upplever kursen. Du kan be varje gruppmedlem fylla i blanketten och sedan prata om den som grupp. Du kan göra det i början av ett gruppmöte eller i slutet av avsnittet "Lära". Den här aktiviteten tar ungefär 10 minuter.

HUR KÄNNER JAG FÖR DEN HÄR UPPLEVELSEN?	Aldrig	Ibland	Ofta	Alltid
1. Varje gruppmedlem rapporterar om sina åtaganden.	☐	☐	☐	☐
2. Vår grupp börjar och slutar i tid.	☐	☐	☐	☐
3. Jag känner ett band till mina gruppmedlemmar.	☐	☐	☐	☐
4. Jag känner Anden under våra gruppmöten.	☐	☐	☐	☐
5. Alla i gruppen deltar lika mycket.	☐	☐	☐	☐
6. Det känns som om jag blir alltmer oberoende.	☐	☐	☐	☐
7. Jag känner att mina gruppmedlemmar älskar mig.	☐	☐	☐	☐

OLIKA MÖTESALTERNATIV FÖR *HITTA ETT BÄTTRE JOBB*

Om du leder gruppen *Hitta ett bättre jobb* kan du ha gruppmedlemmar som behöver ett jobb omgående och som inte kan vänta tolv veckor för att slutföra hela kursmaterialet. Om du letar bland de första sidorna i handledningen hittar du fler mötesalternativ som kanske bättre passar gruppmedlemmarnas behov. Du kan också prata med din oberoendespecialist för att få veta mer.

GRUPPMEDLEMMAR MED ANNAN TROSUPPFATTNING

Alla personer, oavsett religiös bakgrund, välkomnas att delta i oberoendekurser. Här följer några enkla förslag på hur du kan skapa en positiv och välkomnande upplevelse för alla medlemmar i gruppen.

- Var lyhörd och öppen för frågor.
- Det kan vara bra att förklara skriftställen eller citat som är typiska för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.
- Det kan bli nödvändigt att justera vissa åtaganden.
- Din oberoendespecialist kan hjälpa till med frågor om registrering för att se till att alla gruppdeltagare får ett kurscertifikat.

YTTERLIGARE HJÄLP

Om du får frågor eller problem eller på andra sätt behöver hjälp med att hänvisa gruppmedlemmarna till deras församlingar eller grenar kan du samarbeta med din specialist för att få vägledning och hjälp.

ANTECKNINGAR

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

Oberoendeservice
STÄNDIGA UTBILDNINGSFONDEN

