

Andrum Brynäs öppna grupp

Från och med 29 februari (Skottdagen alltså) kommer det att finnas en öppen grupp på Andrum Brynäs.

Gruppen kommer att träffas varje onsdag mellan 19.20 och 20.45.

För den som vill, så inleder vi onsdagskvällarna med gemensamt fika med de andra grupperna i café Andrum mellan 18.15 och 19.20.

I den öppna gruppen kommer vi att följa stegen under terminen. Vi kommer att ha delningsrun-

nor och följa en mötesordning. Det är fritt att komma så många eller så få gånger som passar var och en.

Den öppna gruppen vänder sig främst till dig som har tidigare erfarenhet av tolvstegsarbete men passar också för dig som "bara är nyfiken". Alla med ett intresse av tolvstegsarbete är välkomna!

För info: ring Eva, 073-939 11 29

Eva Stibe

Ny "Steg in i livet"

Onsdag 29 februari startar en ny "Steg in i livet"-grupp.

Den vänder sig till er som gått "12 steg åter till livet" eller som har tidigare erfarenheter av ett tolvstegsarbete. Detta program tar cirka fem terminer att genomföra och ledare för gruppen är Raija livari.

För info och anmälan: Ring Raija 070-157 40 02

Nya ledare!

Andrum Brynäs har många grupper igång, vi utökar med fler och behöver därför ledare till dessa. Har du erfarenhet, tid och vilja så är du välkommen att gå in som ledare i någon av våra nya grupper. Hör av dig så får vi träffas och prata vidare!

Eva Stibe 073-939 11 29

Och ett STORT TACK till de ledare som redan finns i Andrum Brynäs och som gör Andrum till en god mötesplats för så många!

Vem vill du ska hålla föredrag på Andrum Brynäs?

Saknar du något? Tipsa oss!

Mejla till info@andrubrynäs.com



Våga vara vettig vuxen

1 februari kommer det att starta en kurs som heter Vara Vettig Vuxen i Gävle. Kursen är för dig som är vuxen och vill stötta barn som lever i socialt utsatta familjer, till exempel missbrukande familjer.

Du kan anmäla dig på Bildas hemsida www.bilda.nu eller om du kommer på föreläsningen nedan kan du anmäla dig där.

Vid föreläsningen **18 januari kl. 18.30 i Korskyrkan**, berättar Jocke Hellström om sin uppväxt i en missbrukarfamilj.

Han delar med sig av sin livshistoria – för att hjälpa andra som är i samma situation så att de kan få det stöd han själv aldrig fick.

En hälsning till himlen

Minneskonsert "En hälsning till himlen" arrangeras

söndag 26 februari, kl. 18.00.

Tillsammans delar vi en stund, då vi med med tankar och minnen i ord och ton, sänder en hälsning till våra nära och kära i himlen.

Alla hälsas varmt välkomna!

Arrangör: FMN/Ånglagruppen i samarbete med Andrum Brynäs

12 steg åter till livet

En ny grundkurs om tolvstegsmodellen kommer att starta i oktober 2012.

För info, kontakta Eva 073-939 11 29

Tips på hemsidor

<http://www.brommadiologen.se/brommadiologen-startsidan/dialogarrangemang.4.5977b2391296cc4d0c7800031886.html>
<http://www.andrubrynäs.com/halsningtillhimlen.pdf>

ANDRUM BRYNÄS

Våren 2012

ANDRUM BRYNÄS
en plats med rum för livet.

En plats där vi får mötas med våra olika upplevelser av livet som något större än oss själva.
En del kallar det Gud inom människan.
Andra talar om en kraft utanför dem själva.
Genom föredrag, grupper och kurser vill **ANDRUM BRYNÄS** skapa möjlighet att växa i mötet med varandra.

"Jag blev jätterädd för nästan allt"

– Jag kände direkt att grundkursen om de tolv stegen var intressant och mycket snart började det hända saker. Det blev lättare att orka ha ont, att stå ut med smärtan. Jag fick också en säkerhet i mig själv som gjorde att jag kunde stå på mig i kontakterna med vården mer än jag hade gjort tidigare.

Det här berättar **Annika** som sedan ett par år tillbaka jobbar med sig själv på Andrum Brynäs.

– Jag hade problem med värk, var deprimerad och kände att jag inte fick någon hjälp. Då tipsade min sjukgymnast om en kurs som fanns på Andrum. När jag tog kontakt fick jag veta att man fick börja med en prova-på-kurs på en termin innan man började på riktigt. För min del var det bra med en prova-på-termin innan jag gav mig in i något som tog så lång tid som ett par år att gå igenom.

Innan grundkursen var slut visste Annika att hon ville fortsätta. Vad har då gruppen och stegarbetet betytt?



HAR FASTNAT FÖR ANDRUM. Annika och Thomas jobbar med sig själva i Andrum Brynäs.

– Efter en turbulent nyårshelg då vår yngsta son föddes och inte mätte bra för att han svalt fostervatten och min äldsta dotter skadats svårt i en bilolycka och svävade mellan liv och död, blev jag jätterädd för nästan allting. Det blev jättejobbigt när alla i familjen åkte iväg till skola och jobb för jag ville ha

kontroll. I arbetet med stegen ska man inse att man är maktlös och förlorat kontrollen. Det blev en befrielse att inse att jag var maktlös. Jag kan inte förändra något hur mycket jag än tänker på det. Att inse och erkänna det var en befrielse.

Intervjun fortsätter på sidan 3.

ANDRUM BRYNÄS

Drivs av Immanuelskyrkan och Staffans församling i samarbete med studieförbundet Bilda.

Information: tel 18 40 90 eller 070-131 13 31,

www.andrubrynäs.com

Brynäsgatan 6, 802 80 Gävle

E-postadress: info@andrubrynäs.com

Enskilda samtal och själavård

kontakta Lennart Thorsell på vår expedition, 070-131 13 31, 026-18 40 90.

Hemsida: www.andrubrynäs.com (håll koll på nyheter där)

Föredragkvällar

Alla föredragkvällar har fri entré, men en insamling görs till förmån för kvällens omkostnader.

Tisdag 31 januari kl. 19.00.

Så får du ett rikt och meningsfullt liv

En föreläsning som kan förändra ditt liv. Du får praktiska råd om hur du vårdar dina relationer, lär dig att bli mer tacksam, utvecklar din förmåga att visa empati och hittar din livsuppgift. **Alf B Svensson** är leg psykolog och en uppskattad föreläsare.



Onsdag 7 mars kl. 19.00.

När Gud och livet kolliderar

Hur självbilder och gudsbilder påverkar varandra och hur skadade bilder kan helas och stärka självkänslan. **Noomi Tönnäng** delar erfarenheter från möten med människor i kris och utveckling. Hon har stor erfarenhet av dialogarbete och hur viktiga mötesplatser är för att möta längtan på allvar. Noomi har även skrivit handböcker kring familjer med beroendeproblematik.



Torsdag 29 mars kl. 19.00.

Från död till liv

Lars Wennman har gjort en händelserik livsresa. Den viktigaste och avgörande resan blev klivet ur ett långt missbruk och andlig död till ett uppvaknande och en tro som ger liv och hopp. "En polis kallade mig ett hopplöst fall, jag skulle aldrig sluta med droger. Men det var ju inte mig det var fel på, det var samhället som behövde förändras." Efter några väl valda beslut, en stark hustru och några riktigt goda vänner lyckades Lasse bryta sitt missbruk och har under de senaste 20 åren gjort en fantastisk livsresa. Lasse Wennman är i dag samordnare för Korskyrkans motivationsarbete för missbrukare samt projektledare för Hyresrättsföreningens projekt "Mitt nya hemland".



Torsdag 26 april kl. 19.00.

Rädslan för; tänk om

Hur stegarbete i grupp kan ge ett helare och rikare liv.

Ingemar Back och **Eva Stibe** delar sina erfarenheter om hur principerna i AA:s 12-stepsprogram fungerar och hur de kan tillämpas i olika livssituationer. I våra steggrupper har många fått erfara hur de vuxit som människor och fått mod till förändringar och sinnesro i situationer där de förut känt sig maktlösa. Ingemar och Eva är Andrum Brynäs mest erfarna 12-stepsledare och de har även erfarenhet av grupper om gränssättning och skambearbetning.



Information om föredragkvällarna

Samtliga föredragkvällar börjar med fika från kl 18.15. Efter föredraget som med frågestunden pågår cirka 1,5 timme ges möjlighet att delta i en meditation. **OBS! Vill du ha foldern hemsänd per post eller e-post, anmäl detta till vår expedition.**

Gemensamt fika

Gemensamt fika i Café Andrum alla onsdagar från klockan 18.45. Gamla "Andrummare" är också välkomna upp för en stunds gemenskap.

Håll ögonen på hemsidan

Det kommer att dyka upp en hel arrangemang under våren, men mycket är i skrivande stund oklart. Titta regelbundet på vår hemsida **www.andrumbrynas.com** för att hänga med i vad som händer.

"Vi pratar med varandra mer ärligt"

Fortsättning på intervjun med Annika och Thomas från förstasidan.

– En annan sak som betytt mycket är alla öppenhjärtiga delningar i den fantastiska grupp som jag är med i. Våra delningar är väldigt ärliga och öppenhjärtiga. I gruppen vågar jag visa mitt fulaste jag, min sämsta sida. Det jag tidigare känt jag skulle hålla dolt för andra har jag vågat blotta och jag känner mig accepterad och OK.

– När det jag känt och tänkt kommer ut ur min mun blir jag mer medveten om vad jag kan jobba med. Men inte bara det. Det förlorar också sin makt över mig när jag vågar berätta om det. Allt det här sker inte på en gång utan stegvis.

Annikas man **Thomas** märkte

att hans fru mätte bättre.

– Jag blev nyfiken på vad kursen handlade om och tänkte att jag skulle gå den senare när Annika gått klart, berättar Thomas. Vi pratade med Eva Stibe om det och insåg att det skulle vara bättre om jag kunde börja mycket tidigare. Då tog Annika och fixade barnvakt på onsdagarna så att jag också kunde börja. Och nu har jag både gått grundkursen och en termin med Steg in i livet.

– Resultatet hos mig är att jag blivit mer bestämd och att jag blivit mer trygg i mig själv. Det har i sin tur gjort att jag blivit bättre på att sätta gränser, både hemma och på arbetet. Förut ville jag vara till lags och uttryckte mig därför svävande. Nu sätter jag tydligare gränser. Och vad blir resultatet? Jo, jag har

blivit mer respekterad.

– Jag får numera inte hela tiden som jag vill, påpekar Annika. Men jag inser att Thomas sätter sunda gränser och det vet jag i långa loppet är bra för både honom och mig.

Både Thomas och Annika vill rekommendera andra par att tillsammans gå kursen på Andrum Brynäs. Inte samtidigt i samma grupp – det är inte bra, men terminen eller året efter varandra.

– Fördelen med att båda går är att man kan resonera kring det man jobbar med, säger de.

– Vi pratar nu med varandra öppnare och mera ärligt än tidigare. På ett nytt sätt kan vi hjälpa, förstå och uppmuntra varandra i vårt vardagsliv.

Lennart Thorsell

Sinnesrogudstjänster!

Gud, ge mig sinnesro, att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden.

Sinnesrogudstjänster hålls i Staffans kyrka under ledning av Jan-Erik Isaksson och husband sista fredagen varje månad klockan 20.00: 27 januari, 24 februari, 30 mars, 27 april, 25 maj, 29 juni, 27 juli.

Kaffeservering i vapenhuset från 19.15.

Andrum Brynäs tipsar

- En dag om stillhet, bön och meditation.
- Tankar om Dag Hammarskölds vägmärken.
- Strömbro kyrka 11 februari kl 9.30–16.00.**
- Kristen djupmeditation planeras att starta i Strömsbro, se annons Svenska kyrkan/Heliga trefaldighets församling.

"Dela längtan..."

Vi samtalat om livet, Gud och det som känns angeläget utifrån grupp-deltagarnas tankar. Därför kallar vi gruppen för "Dela längtan".



Plats: Brynäsgratan 6
Samordnare: Gun Brink, 026-19 49 68.

Taizemässor i Staffans kyrka

söndag kl 18.00:
5 februari, 4 mars, 6 maj, 3 juni.
Vill du hjälpa till med något, kom kl 17.15!

Sjung i friskvårdskören

Friskvårdskören är nu etablerad i Andrum Brynäs, och den fortsätter under våren. **Varannan tisdag 18.30** träffas sångglada under ledning av Anne-Marie Ahlenius. Alla som vill sjunga är välkomna. Första träffen är **24 januari kl 18.30.**

Stöd Andrum Brynäs, pg 38 39 53-7, märk "Andrum Brynäs"