

LIVSviktigt

Val som för- ändrar livet

Lotta blommar i ny karriär sid 4

Linnea blev vegan för att bidra
till en bättre värld sid 14

Förnöjsamhet

ett bortglömt begrepp sid 8

**Sluta gnälla –
börja leva**

Maria bröt nega-
tiv tankespiral
Sid 10

**Möter glädje
och sorg**

En vecka med vakt-
mästaren Lars
Sid 12

4 Lotta blommar i ny karriär

Lotta Helméus-Nyman om sitt livsval.



8 Förnöjsamhet

Se de små goda tingen i tillvaron.



10 Gnällfasta

Maria Saxin blev gladare med en ny attityd till livet.



12 Ett lätt livsval

Linnea Berggren berättar om sitt beslut att bli vegan.



13 Vad gör de i kyrkan?

Medarbetarporträttet Lars Hektor.



17 Kulturskatter

Birger jarls kyrka i Bjälbo.



18 Aktuellt

Kyrkoherden besvarar frågor om resor och bolagsbildning.

19 Evenemang

Tips på evenemang i våra kyrkor.

20 Allhelgonahelg

Öppna kyrkor.

Redaktion

Ansvärgivare:
Fredrik Lennman, kyrkoherde
Folkungabygdens pastorat
Tel 0142-55 201
fredrik.lennman@svenskakyrkan.se

Redaktion:
Lisbeth Nilsson, informatör
0142-55 206
lisbeth.g.nilsson@svenskakyrkan.se
Lars-Åke Pettersson, redaktör
0142-66 18 10
lars-ake@pprd.se,
Annelie Sylvan, journalist
a@firmasyllan.se

I redaktionsgruppen ingår också Kenneth Lindström Boxholm, Anna-Karin Horner Skänninge, Jenny Egerborn Ödeshög, Susanne Linné Mjölby och Outi Laaksonen Mantorp

Tryck: Danagård Litho. Produktion och grafisk form:
Pettersson & Partners reklam och design AB, Mjölby 2015

Konsten att välja sitt liv

FREDRIK LENNMAN ÄR KYRKOHERDE
I FOLKUNGBYGDENS PASTORAT

Veckotidningsfråga: "Tänk att du fick leva om ditt liv, vad skulle du göra annorlunda?"

Under vandrigen genom livet ställs vi människor alltsom oftast vid tillvarons korsvägar. Vägvalet sker ibland högst medvetet, ibland bara med känslan, stundom slumpmässigt med Guds försyn. En del livsval kan man ångra, men de erfarenheter de gav har ändå format den människa man är idag. Det går inte att ångra att man blev den man är, men man kan alltid försöka förändras till det bättre.

"Jag försöker vara förnöjsam och ta tillvara varje dags glädje, det enkla som finns nära."

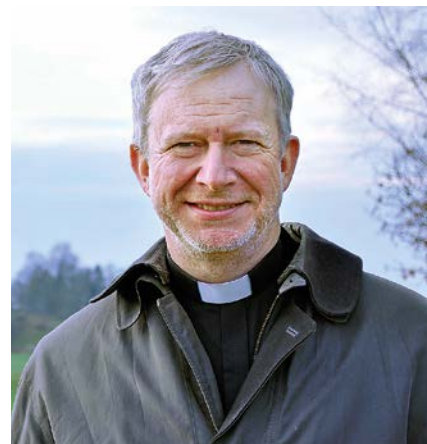
Livsviktigt har den här gången livsval som tema för flera texter; Specialpedagogen Lotta som bytte utbrändhet mot kreativitet; Maria som redan som barn blev inmotad i självförakt men lyckades ändra sin självbild; Linnea som gör ett aktivt val att som vegan leva i harmoni med en världsbild hon tror på.

Det är berättelser om alldeles "vanliga människor" som du och jag, som tagit beslut om hur de vill leva sina liv.

När livet krånglar till sig och det är svårt att ta rätt beslut känns det skönt att ha någon att prata med. I kyrkan finns det alltid en präst eller diakon att vända sig till. Att möta våra församlingsbor och ge stöd och tröst när det behövs är en av våra viktigaste uppgifter.

Vi behöver din medverkan

Tidningen *Livsviktigt* ska handla om viktiga frågor som rör livet och berör oss här i Folkungabygden. Skicka gärna förslag på artiklar till informatör Lisbeth Nilsson, Svenska kyrkan i Mjölby.



Våra dörrar står öppna. I Allhelgonahelgen minns vi dem som lämnat oss. I våra kyrkor firas minnesgudstjänster och ges tillfälle till samtal. Kom gärna då!

I det här numret har jag själv fått chansen att reflektera kring begreppet "förförnöjsamhet", ett nästan bortglömt ord i våra tider. Under mitt liv som församlingspräst har jag mött människor som utstrålat förförnöjsamhet. Det har ofta varit människor som levt under ganska knappa förhållanden men som ändå har levt ett gott liv. Dessa personer har lärt mig att se de små tingens värde och förförnöjsamt uppskatta Guds goda gåvor i vardagen. Jag försöker vara förförnöjsam och ta tillvara varje dags glädje, det enkla som finns nära. Det betyder inte att bortse från allt elände och alla orättvisor omkring oss. Tvärtom ger förförnöjsamheten med det egna livet styrka och ork att engagera sig i andras svårigheter.

Väl mött i höstens gudstjänster och samlingar

Fredrik Lennman

Har du andra funderingar angående tidningens innehåll så är du också välkommen att vända dig direkt till redaktören Lars-Åke Pettersson eller ansvarige utgivaren Fredrik Lennman. Kontaktuppgifter finns i redaktionsrutan här brevid.

Folkungabygdens pastorat, Axel Träffs gata 4, 595 41 Mjölby, Tel 0142 -55 200.
Kyrkogårdsförvaltningen 0142-55 210. www.svenskakyrkan.se/folkungabygden

BETRAKTAT

... men det är vägen som är mödan värd

Livet ger oss så många utmaningar. Det ställer oss ofta inför situationer där vad vi än väljer känns som ett dåligt beslut. Kanske har ni hört någon säga; Tänk om jag, med allt som jag vet idag, hade haft möjligheten att återvända till mitt femtonåriga jag och säga att allt kommer att bli bra? Så mycket smärta och oro jag hade sluppit...

Men skulle mitt yngre jag ha lyssnat till mitt äldre? Lyssnar jag alltid på min omgivning? Eller är det som Karin Boye klokt har iakttagit och diktat; Nog finns det mål och mening i vår färd, men det är vägen som är mödan värd.

Vägen formar oss. Ofta vet vi inte vart den bär, många gånger är det till och med svårt att blicka runt nästa hörn. Då och då tar det riktigt emot. Ibland vill vi byta riktning.

Ändå är det vägen som ger oss livet. Som berikar oss med glädjen. Som färgar oss av sorgen. Det är på grund av den väg som jag har vandrat som jag kan vända mig till en annan människa och förstå dess situation. Kanske inte genom att säga alla rätta orden (finns de?), men att finnas där, inse allvaret. Det är genom att fortsätta min vandring som jag ibland kan få en aning om att det här har jag varit med om förut. Jag klarade det då, kanske gör jag det även nu?

Om vi ändå kunde vara tryggare i allt som väntar oss? Att vi inte lät oss förloras i oro, utan kunde vila mer i tillit. Kanske är det inte så att mitt äldre jag kommer till mig och säger med lugn röst att allt kommer att bli bra. Däremot är jag övertygad om att det finns en Gud som vill oss väl. Den Gud som har vandrat den väg som vi just nu vandrar. Jesus Kristus som gick hela vägen före och för oss – alla de svåra stegen. Som blev människa för vår skull, för att förstå vad vi går igenom. För att ge oss hopp och mod.

Jesus som framförallt visat oss att vägen är möjlig. Att den leder till livet. Att alla svårigheter som funnits längs vägen kommer att vara värt det.

JACOB OTTOSSON,
PRÄST I FOLKUNGABYGDENS PASTORAT

Har du någon livsdröm?

Vi frågar fem personer om de har något särskilt de drömmer om att göra eller åstadkomma i livet.

TEXT & FOTO: ANNELIE SYLVAN.



Tilda Gustafsson 12 år, Thuwa Wikström 12 år och Agnes Frid 12 år, Boxholm:

Tilda: Jag tycker väldigt mycket om barn och skulle vilja utbilda mig till förskollärare.

Thuwa: Hm, min dröm är att bli veterinär eller förskollärare.

Agnes: Jag skulle vilja arbeta som kock och driva min egen restaurang i framtiden. Jag gillar matlagning och tycker det är kul att se olika kock-program på TV.



Mikael Nordén, Mjölby:

– Oj, vilken fråga...! Jag lever min dröm till 90 procent men får jag tänka till så är det väl att gå ner i arbetstid och fortsätta skriva på min deckare som jag började med för cirka 15 år sedan. Umgås mer med min fru och hund, nu när barnen är vuxna. Känner också att jag har haft turen att känna på de lyxigaste restaurangerna och den bästa champagnen, bara för att upptäcka att en kaffe och ostmacka på trappan med min fru och hund väger betydligt mer än den lyxigaste restaurang i världen..



Nina Helméus, Mantorp

– Min livsdröm är att få bli gammal med dem jag älskar och njuta så mycket det går av livet tillsammans. Ingen åldersnoja här inte! Får jag fortsätta att önska skulle jag förstås inte säga nej till ett hus i Spanien heller, ha ha!



Charlotta Helméus-Nyman i Mjölby
gjorde en omstart mitt i livet, som
gav ny energi och nya insikter.

När förändring är enda alternativet

TEXT: ANNELIE SYLVAN

FOTO: ZANDRA ERIKSHED

Att göra något helt annat. Bryta upp och byta bana. Vem har inte drömt om det? Charlotta Helméus-Nyman i Mjölby gjorde en omstart mitt i livet, som gav ny energi och nya insikter.

– Jag jobbar nog mer än någonsin men jag är väldigt mån om att samtidigt ta vara på livets guldgrubba – det lilla extra i vardagen, att inte bara längta till helgerna.

Livet svåra val. När vet man att det är dags att gå vidare? För Lotta, som hon kallas, blev det kroppen som sade ifrån.

Lotta hade i många år jobbat mycket engagerat som specialpedagog med ungdomar som kommit på kant med tillvaron. Hon var ambitiös, gav mycket av sig själv, jobbade med hjärtat.

– Jag ville fokusera på möjligheter istället för problem och skapa positiva förebilder för de unga. Det var en härlig tid, fylld av rolig energi. Jag trivs med ungdomars jargong. Jag hade många idéer och ville väldigt mycket i en värld där det är svårt att ändra i befintliga strukturer, säger hon.

Lotta brann med hög låga, trots att kroppen slog larm genom ryggvärk och blödande magsår. Tills hon en dag inte kunde gå ur sängen. Kroppen vägrade lyda.

Kände skam

– Utbränd! Jag som alltid tänkt att jag var världens starkaste. Nu låg jag där kraftlös. Jag nästan skämdes.

Efter en sommars sjukskrivning insåg hon att hon inte kunde gå tillbaka och fortsätta som förut.

– Jag ville inte riskera att bli sjuk igen. Jag var tvungen att göra något helt annat. Det blev mitt avstamp, säger hon.

Fick styrka

Hon tog tag i sitt intresse för färg och form och gick en ettårig inredningsutbildning i Norrköping.

– Jag gick för min egen skull utan krav. Men jag blev allt starkare och tryggare i det jag gjorde. Så småningom kände jag att inredning var något jag ville jobba med.

Efter kursen sade hon upp sig från sin gamla anställning för att jobba som inredare i egen firma.

– Jag gjorde uppdrag för företag och kommuner. Det var väldigt kreativt och roligt men jag behövde ändå jobba extra som förskollärare för att fylla ut till heltid. Det blev splittrat i längden.

Svårt beslut

Lotta byggde på med en trädgårdsutbildning för att bredda sitt koncept. Drömmen om en egen restaurang hade också väckts ur sin slummer. Tillsammans med en kompanjon öppnade hon Albackens Trädgårdskafferi 2009, en restaurang med trädgårds- och inredningsbutik, efter fyra månaders intensivt renoveringsarbete av lokalerna.

– Det var mycket mer jobb med detta än någon av oss kunnat ana, det kom nya grejer hela tiden att lära sig. Men jag har nog en förmåga att se potential i saker, där andra bara skakar på huvudet. Jag utgår från att allt går att lösa!

Kort efter öppnandet hoppade kollegan av projektet. Lotta ställdes inför ett svårt beslut. Skulle hon också kasta in handduken eller kämpa på ensam?

– Efter allt slit kunde jag bara inte ge upp. Jag är ganska envis. Jag hade hört någonstans att man skulle ge sitt företag tre år. Klarade man sig i tre år skulle företaget överleva. Det blev mitt mantra.

Sju år har gått och Lotta har inte bara fått företaget att överleva, utan även att växa.

Har du fått betala ett pris privat för att du valde en ny bana i livet?

– Nej, familjen har stöttat hela tiden. Jag är fortfarande gift med Ove, som jag träffade när jag var 17 år. Han har inte haft det lätt men han vet hur jag är – envis och rastlös. Han brukar säga att jag är som bäst när jag har lite feber (skratt)! Fritid har jag inte så mycket och det har hänt att jag somnat bort på middagar. Men våra två söner är utflugna nu, så det känns som en bra tid i livet att satsa på detta. Att driva företaget har berikat mitt liv på ett sätt jag inte väntade mig, med spännande möten från hela världen och nya vänner.

*”Jag vill fortsätta
att vara aktiv och
engagerad även
efter 65”*



Hur har du förändrats i den här processen?

– Jag jobbar fortfarande ganska mycket men jag har också lärt mig var gränsen går. Jag lyssnar när kroppen säger ifrån numera och försöker ta det lugnare mellan varven – och njuta av det. Ove och jag har skaffat husbil, till omgivningens förvåning. Men jag tror det passar mig utmärkt. Avkoppling i rörelse. Jag gillar att vara på väg. De smällar jag gått på i livet har inte bara format mig utan också satt sin prägel på det jag vill förmedla i företaget. Det lilla extra

i vardagen är viktigt för mig. Man kan inte bara gå och längta efter helgen.

– Jämfört med min tidigare yrkeskarriär har jag större ansvar idag men jag har också möjlighet att påverka min situation. Det har varit avgörande för att förändra mitt liv.

Hur ser du på framtiden?

– Det finns mer att göra i företaget, idéer har jag inte ont om! Jag vill fortsätta att vara aktiv och engagerad även efter 65.

Där är mamma och pappa fina förebilder. De är 74 år och jobbar lite grann fortfarande båda två. Pappa kör lastbil och mamma hoppar in här på Albacken då och då. Kanske driver jag något företag, kanske engagerar jag mig mer i föreningar... Jag vill fortsätta att odla min nyfikenhet och kreativitet på olika områden hela livet.



Lotta om:

Uppväxten: Äldst av fyra syskon. Aktiv, nyfiken och självständig som barn och tonåring. Gillade fysiska aktiviteter som fotboll och jobba i stall. Läste också mycket böcker.

Första jobbet: Skaffade jobb som diskare på restaurangen på Mantorps travbana som 12-åring. "Det öppnade en ny spännande värld. Här sattes fröet till min restaurangdröm. Att tjäna egna pengar gav mig också en frihet. Sen dess har det varit viktigt för mig att kunna försörja mig själv."

Att byta spår: "Man ska inte vara så rädd för att ta ett kliv åt sidan, för att ta reda på vad man egentligen vill. Stannar man kvar i det gamla är det mycket svårare att tänka i nya banor. Var snäll mot dig själv. Våga dröm och våga ta tag i drömmen!"

Albackens Trädgårdskafferi: "Med Albackens Trädgårdskafferi har alla bitar fallit på plats. Jag har fått möjlighet att skapa en hemtrevlig mötesplats som knyter ihop mina olika yrkesområden: trädgård, inredning och kafé/restaurang."



– Jag uppskattar sysslorna på gården. Små glädjeämnen i det vardagliga. Nyligen fick våra myskänder ällingar, berättar kyrkoherde Fredrik Lennman.

Förnöjsamhet

att vara i nuet utan bitterhet

TEXT & FOTO: ANNELIE SYLVAN

Vi ska inte vara nöjda. Framför allt ska vi inte vara förnöjsamma. Mycket i vårt samhällsbygge drivs framåt av att människor vill ha något annat än det de har.

Konsumtionssamhället matar oss med budskapen att vi alltid kan bli lite snyggare, rikare, mer omsvärmade, få ett vackrare hem, en modernare bil, smartare maskiner, få mer tid till annat (oklart vad)... Känslan av att inte duga som vi är, med det vi har, är ordentligt inpräntad.

Det triggar oss i en tröstlös jakt på "lyckan". Hur den ser ut kan vi bara dif-fust ana i en avlägsen framtid, när vi skaffat allt vi måste ha, tränat vår kropp till full-ändning och förverkligat oss själva till bristningsgränsen...

Bortglömd livsinställning

Kyrkoherde Fredrik Lennman menar att man kan bli tillfreds i livet på ett mycket enklare sätt.

– Det är dags att damma av begreppet förnöjsamhet. Det pratar vi alldeles för lite

om numera, säger han.

Nej, förnöjsamhet är inte precis något uttjatat begrepp i vår tävlingsinriktade samtid, instämmer jag.

– Det står dock inte i motsats till utveckling, är värt att förtydliga. Att vara förnöjsam är ett förhållningssätt. Det innebär att se och uppskatta det man har, att inte fokusera för mycket på brister och det man önskar att man hade – ja, att välja en mer positiv tolkning av sitt liv helt enkelt, säger Fredrik.



Fredrik Lennman har just kommit hem från jobbet och tittar till en av hästarna i hagen.

Myskänderna rör sig fritt i trädgården. Hunden Troija har full kontroll.



Hur blir man mer förnöjsam?

– Jag tror det är viktigt att alltid försöka gå vidare i livet, att inte fastna i bitterhet och åltande av det som varit. Man mår inte bra av det själv och det stöter bort andra runtomkring. Kan man ta vara på de vanliga dagarna och inte bara längta sig bort, tror jag man känner sig mer nöjd med livet. I grunden handlar nog mycket av vårt missnöje i samhället om en längtan efter bekräftelse, att bli sedd. Den som kan uppbåda en inre trygghet har nog lättare att känna sig förnöjsam, säger Fredrik.

Förnöjsamhet har egentligen inte så

mycket att göra med materiella tillgångar, fortsätter han.

Men nog måste det vara svårt för den som knappt har mat för dagen att känna sig förnöjsam, invänder jag.

– Jag har träffat människor som trots svåra umbäranden haft en väldigt ljus livsyn. Återigen tror jag att det gäller att hitta en inre trygghet, att vara i nuet utan bitterhet.

Hur har du det med din egen förnöjsamhet?

– En gåva i sammanhanget är att jag har så

dåligt minne (skratt). Jag glömmer snabbt oförrätter! Inget åltande här. Jag försöker att ta vara på varje dags glädje, det enkla som finns nära. Till exempel att komma hem efter jobbet och ge djuren mat eller ta korgen och plocka av lite körsbär i trädgården. Jag har nog alltid uppskattat den ålder och den tid jag just för tillfället befinner mig i. Och nu har barnen flugit ut, lugnet har lagt sig i huset. Tomt och tyst, javisst, men jag är också glad och tacksam att de nu står på egna ben.

Kort om: Fredrik Lennman

Arbetar som: Kyrkoherde i Folkungabygdens pastorat

Familj: Fru Britt-Marie, utflugna barnen Wilhelm 29 år, Oscar 27 år, Gustaf 26 år, Henning 24 år och tvillingarna Elsa och Eric 22 år.

Bor: Mjölkviks gård i Kinda, där Britt-Marie driver företaget Agri Omsorg AB, en dagverksamhet för personer som behöver särskilt stöd.

Djur på gården: Tackor med lamm, amkor, hästar, angoragetter, kaniner, höns, myskänder, minigris, hund, katt och marsvin.

Om yrkesvalet: "Tanken var väl att jag skulle blivit advokat som pappa. Men mitt musikintresse öppnade dörren till kyrkans värld och

fick mig att tänka om. Om jag inte blivit präst kanske jag hade blivit trädgårdsmästare. Jag tycker mycket om att odla."

Gör på fritiden: Gillar kroppsarbete – gallra skog, hugga ved, rensa i trädgården och sköta om djuren. Är den i familjen som oftast lagar maten.

Ser på TV: "En möbel som vore lätt att kasta ut. Hinner aldrig titta."

Läser: Gärna böcker om historia. Just nu: "Vägen till Poltava" av Pavel Konovaltjuk och Einar Lyth.

Maria bestämde sig för gnällfasta

TEXT & FOTO: ANNELIE SYLVAN

Kan man bli gladare bara genom att ändra attityd?

– Det är jag helt övertygad om. När jag upplever motgångar försöker jag alltid tänka att jag har ett val. Att jag kan bestämma mig för att dagen ska bli en bra dag ändå, banne mig. Det är så lätt att fastna i gnällträsket, säger Maria Saxin.

Att ta "gnällfasta" ibland är ett sätt att bryta negativa hjulspår, säger hon och betonar att hon inte syftar på när människor mår psykiskt dåligt. Det är något helt annat.

– Att må riktigt dåligt, med ångest, och få höra att man bara ska skärpa till sig lite, är som att få en snyting. Nej, det jag pratar om är hur lätt det är att fastna i ett slentrianmässigt gnällande i vardagen, förtydligar hon. Den som bara fokuserar på det dåliga, missar mycket av det som är bra i livet.

Schäfer vid sin sida

Jag hälsar på hemma hos Maria och hennes döttrar Jouline och Carin i Mörby, Hogstad en av sensommarens varmaste dagar. Första gången vi sågs var i en skoaffär i Ödeshög i höstas, där hon arbetade då. Vi kom att prata en bra stund och Maria berättade att hon tog "gnällfasta" när hon tyckte att hon ömkade sig själv för mycket, vilket gjorde mig nyfiken. Jag ber om en intervju och här sitter vi nu på hennes altan, ett drygt halvår senare.

Maria är uppvuxen i Mörby, ett stenkast från villan där hon nu bor. Föräldrarna var lantbrukare. De bor kvar i huset som skymtar på andra sidan vägen.

– Jag har inga syskon och var väl ganska ensam som liten. Men jag hade väldigt bra hand med djur. Och vi hade en schäfer-tik som alltid var vid min sida, nästan som

en storsyster. När andra var med sina bästisar tog jag min hund och gick ut i skogen, berättar hon.

Förvandling i gymnasiet

Grundskolan var en lång prövning i utanförskap och subtil mobbing.

– Jag fick elaka kommentarer om hur jag såg ut, att jag var kort och rund, att jag hade fel kläder. På gymnastiken när klassens populära elever skulle välja lag, valdes jag alltid sist. Ja, så där höll det på genom åren. Jag hade också rätt kämpigt med själva studierna.

Men i stället för att knäckas, blev Maria stark och självständig. På gymnasiet kom hennes förvandling och hon blev plötsligt sedd. Rent fysiskt hade hon blivit lång och bar upp sig själv med stolthet.

”– Självlklart går jag inte runt och tokler varje dag! Ibland måste man få vara lite dämpad eller lätta på trycket och beklaga sig. Men det gäller att inte fastna där.”

– Alla de där åren har ju påverkat mig. Det ska mycket till för att fälla mig idag. Jag tar ingen skit, för att prata rent ut! Men jag väljer mina strider.

För tolv år sedan började hon gå modell och visa kläder för en butik i Mjölby.

– Jag fick chansen att visa att jag dög



En föreläsning, "Konsten att lyfta sig själv och andra" av Tomas Gunnarsson, inspirerade Maria att bli uppmärksam på sitt eget vardagsgnäll.

som jag var, med mina kilon och allt. Jag ville visa för mig själv att jag vågade. Det har stärkt mitt självförtroende enormt, säger Maria som på senare år även haft sällskap av dottern Carin på catwalken.

Gnäll smittar

Maria skrattar mycket och kryddar med humoristiska ordspråk medan vi betar av hur det är att vara ensamstående med två barn och inte ha en fast inkomst, att hoppa in på timmar på olika arbetsplatser och därtill ha ett osäkert boende – vilket var Marias situation för något år sedan.

– En sak är ju säker. Ingenting blir bättre av att man tycker synd om sig själv. Läger man sig i det där gnälldiket kanske man fastnar där. Och det smittar ju så lätt, det där gnällandet. Det är förrädisk. Jag kunde ha fastnat där just då, i en hopplös känsla av att andra bestämmer över mitt liv.

Men allting löser sig och det gjorde det för mig också, utbrister Maria glatt.

Kan provocera

Under året har Maria och flickorna flyttat in i ett nybyggt hus, som de får hyra. Maria har fått en fast tjänst i en blomsteraffär i Skänninge.



Efter en stunds allvarligt posering framför kameran, ber fotografen om lite busigare attityd. Maria och döttrarna Jouline och Carin spexar loss och får ett fnitteranfall.

– Det är en sådan trygghet att ha ett fast jobb, att veta hur stor inkomsten blir varje månad. Att slippa jaga jobbannonser på olika håll, säger hon.

Maria är undersköterska från början och har jobbat med ”allt” – äldreomsorg, barnomsorg, vårdboende, på hundpensionat och med försäljning i butik och hemför-

säljning. Hon har sålt villavagnar, rengöringsmedel, skor, kläder, servetter... Parallellt har hon lärt sig floristryrket genom praktiskt arbete i blomsterbutiker under 20 år.

– Jag är inte rädd för att prova nya uppgifter och utmaningar. Jag tänker alltid att jag ska göra det bästa av situationen.

Det händer att människor blir provocerade av Marias livsinställning.

– Du är så äckligt positiv, kan de säga. Kanske önskar de att de var mer positiva själva. Jag *vill* vara en glad person, det mörka i livet springer ifatt en i alla fall. Man måste ju inte leta efter det. ■

MEDARBETARPORTRÄTTET

Vaktmästaren Lars Hektor

Kommer nära i glädje och sorg

TEXT & FOTO: ANNELIE SYLVAN

Lars Hektor, vaktmästare i Boxholms församling, ger några glimtar från en vecka fylld av förberedelser inför dop, bröllop och begravningar, gräsklippning och gravskötsel. Här ryms också drömmar om nästa resa tillsammans med hustrun Anna, körsång och fisketurer på sjön Sommen.

Måndag

”Jag går upp vid sex och sätter på kaffe till Anna. Åker sen moped till kyrkogårdsförvaltningen för att dricka kaffe och äta frukost i god tid innan jag börjar jobbet vid sju. Skulle aldrig funka för mig att komma fem i sju. Jag måste hinna vakna, samla mig. Läser tidningen och pratar med kollegan Micke som också är tidig.

När samtliga kollegor är på plats lägger vi upp arbetsplanen för veckan. Allt startar sedan med att vi går måndagsronden – tömmer sopor, kollar över kyrkogården, plockar vissna blommor och fyller på med vaser.

Lunchdags snabbare än man hinner blinka! Den här dagen njuter jag av gös från söndagens familjemiddag. Varannan söndag har Anna och jag har våra tre vuxna barn med respektive runt bordet. Det är kul att de vill komma hem.

Anna är kokerska i skolkök och van att laga mycket mat. Vi skulle överleva i flera veckor, om vi blev instängda!

På eftermiddagen påbörjar vi ett projekt med att byta 123 meter häck i Boxholm. Andra långtidsprojekt på gång är anläggning av nya grusgångar i Malexander och anläggning av ny belysning på Boxholms kyrkogård.”

Onsdag

”Jag förbereder förmiddagens mässa i Kapellet. Ser över lokalen, städar och snyggar till. Fixar med blommor och ljus. Ställer fram vin och oblater. Ser till att ljudanläggningen fungerar. Efteråt anordnas en lätt frukost. Stämningen är väldigt fin vid de här mässorna. Jag blev tillfrågad om jag ville sjunga postludiet en gång och jag sade ja. Det var väldigt nervöst och jag tänkte ”aldrig mer”. Men det gick jättebra och jag har sjungit flera gånger på mässan sen dess. Jag tycker om att sjunga och är med i ett par körer på fritiden.

På onsdagar har vi alltid personalmöte i församlingshemmet. Vi utvärderar helgen som gått, planerar den som kommer och stakar ut veckorna i stora drag. Ett bra arbetssätt som gör alla delaktiga.

Ett av våra mål varje vecka, är att hinna klippa alla gräsmattor, rensa gravrabbatter och trimma alla kanter, så att det ser fint ut inför helgens besök. Vi ligger bra till den här veckan.

Hem på mopeden. Jag tar en powerwalk medan Anna simmar. Den som kommer först hem lagar maten. Det blir jag. Svänger ihop en pyttipanna, som vi äter framför TV:n. Anna-Karin har snöat in på programmet ”En plats i solen”, och nu har hon dragit in mig i det också. Rätt kul om människor som bryter upp och köper hus i något soligt land.

Innan vi släcker lampan för kvällen kikar vi på lågprisflyg och drömmar om vår nästa resa. Det är en härlig tid i livet nu när barnen är vuxna och vi har mer tid för varandra.”

Fredag

”Jag har världens bästa jobb! Jag får vara med om de stora händelserna i människors liv, från glädje till sorg. Det händer att människor kommer fram till mig vid en begravning till exempel. De behöver prata, någon som lyssnar. Jag ser det som ett stort förtroende.

Den här fredagen har vi en begravning i Boxholms kapell. Det är alltid viktigt att ha koll på alla detaljer, men särskilt viktigt vid begravningar.

”Det är en härlig tid i livet nu när barnen är vuxna och vi har mer tid för varandra”

Kommande helg väntar fem förrättningar, dop, bröllop och musikgudstjänst i olika kyrkor. Vi delar upp oss och åker runt och städar och förbereder så mycket som går, för dem som ska jobba i helgen.

Veckan avrundas med rengöring av gräsklippare och maskiner. Vi dricker kaffe tillsammans, nöjda med allt vi hunnit.

På vägen hem gläder jag mig åt att vädret ser ut att bli bra i helgen. Då åker vi till sommarstugan, Anna och jag. Säkert blir det också några turer på Sommen med båten. Jag fiskar och Anna kopplar av och läser.

Lämnar stugan tidig söndag då jobbet kallar – mässa i Boxholms kyrka och musikgudstjänst i Åsbo kyrka på kvällen.”





Linnea har gjort ett val för livet

TEXT & FOTO: ANNELIE SYLVAN



Efter fem år som vegetarian bestämde hon sig för att välja bort allt som kommer från djurriket i sin kost och de produkter hon omger sig med.

För Linnea Bergsten från Skänninge är livet som vegan ingen stor sak. Det är ärligt. Naturligt.

Linnea kommer cyklande från Linköpings universitet till vår intervju i Trädgårdsföreningen.

Terminens första veckor har varit "galet hektiska" – Linnea som nu börjat sitt andra läsår, är fadderist som det heter, vilket innebär att hon planerat inför och varit med på upptåg och aktiviteter under den två veckor långa mottagningen av nya studenter. Med en tenta ovanpå det är Linnea ganska mör, men å andra sidan brukar hennes liv vara välfyllt och hålla ett högt tempo.

– Mitt problem är att jag vill göra så mycket, skrattar hon.

Jobb och resor

En drivkraft som gett henne många olika erfarenheter. Efter gymnasiet varvade hon jobb och resor i ett par år. Hon har provat på arbete inom äldreomsorg, hon har lärt sig redigera foton, gjort reportage i Indien, gått målarkurser, medverkat i konstutställning och turnerat med ett gäng matlagare på medeltidsmarknader. Under en semester i Nepal förra året hamnade hon mitt i en jordbävning... I somras var hon sex veckor i Indien, ett land hon alltid återvänder till.

– Mamma och pappa har tagit med mig och min bror till sina vänner i Indien, från att vi var små. Vi har rest mycket i andra länder också och fått uppleva att människors liv kan se väldigt olika ut på olika platser, men ändå vara bra. Min uppväxt har nog bidragit till att jag inte är rädd för det jag inte känner till, säger Linnea.

Utbildning med valmöjligheter

Hon läser nu kognitionsvetenskap* på Linköpings universitet. En bred utbildning, där hon bland annat får arbeta kreativt med problemlösning i projekt.

– Utbildningen kan appliceras på många olika yrkesområden och branscher. Det ger mig många valmöjligheter i framtiden och det gillar jag, säger Linnea.

Hon ger intryck av att vara nyfiken, spontan och öppen för livet samtidigt som hon tänker igenom sina livsval noga.

– De val jag gör i livet ska inte bara främja mig, de ska stämma med hur jag vill att världen ska se ut. Då är exempelvis valet att leva som vegan självklart.

Djurindustri utan empati

Linnea utvecklar sina tankegångar:

– Jag vill inte vara en del av dagens djurindustri. Så som djur behandlas i produktionen av mat, ska ingen levande behandlas. Det finns ingen empati.

Vägen fram till beslutet av bli vegan, var en process som pågick under flera år.

"Jag vill inte vara en del av dagens djurindustri."

– Jag var vegetarian i fem år först och åt till en början även fisk, ägg och mjölk. En dag frågade en kompis om jag visste vad löpe i ost är gjort av. Jo, det är en del av kalvens mage... För mig blev ost samma sak som kött. Det var en sådan där avgörande händelse som gjorde att jag började ta reda på mer. Jag ville inte bidra till att kalvar slaktas för att jag ska kunna äta ost. För mig är mjölk lika illa som kött, eftersom det inte finns någon ko som är skapad för att producera mjölk ett helt liv. Under några månader läste jag allt jag kom över om hur det är att leva som vegan. Jag ville

inte göra något ogenomtänkt, det skulle vara ett val för resten av livet.

Konsekvenser – men inga problem

Vilka konsekvenser har ditt livsval fått socialt och praktiskt?

– I början fick jag massor med frågor och fick försvara min livsstil. Det tråkiga är när människor blir provocerade och inte respekterar mitt val. Jag kan hamna i tröstlösa och evighetslånga diskussioner där andra vill få mig att säga att jag väl ändå skulle äta djur om jag hamnade på en öde ö. Själv accepterar jag ju andras val, även om jag inte sympatiserar med dem. Men jag tror att fler skulle ta steget att leva veganskt, om de vågade. För mig var sociala medier ett stort stöd och en kunskapskälla. Där fick jag tips och råd från andra, som gjorde att jag fick en bild av att det inte är svårt att vara vegan.

Rent praktiskt upplever jag inte några hinder, tvärtom har jag fått ett stort matintresse som utvecklas hela tiden. Om jag är bortbjuden tar jag med mig egen mat eller också äter hela sällskapet veganmat. Det är aldrig några problem.

Att leva veganskt till 100 procent på alla områden är inte realistiskt, men jag tar mina steg för att leva så veganskt som möjligt. Jag har gradvis gjort mig av med skor och kläder som är producerade av material från djur, exempelvis skinn, silke och ull.

– För mig är det ingen stor sak att vara vegan, det är på något sätt underordnat, naturligt. För mig är det här ett sätt att leva ärligt. Det ger en liten känsla av hopp, att jag ändå gör något litet i vardagen för att åstadkomma en bättre värld.

Fotnot

*Kognitionsvetenskap

Ett tvärvetenskapligt forskningsområde där forskare från så olika fält som filosofi, psykologi, neurovetenskap, datavetenskap, lingvistik och antropologi studerar det mänskliga tänkandets natur. En frågeställning är till exempel hur människan tar till sig och bearbetar information/kunskap. Användbart inom områden för interaktion mellan människa och dator, artificiell intelligens med mera. (Wikipedia)

Fakta

Vegetarian: Utesluter kött och fisk men vissa äter ägg, ost och mjölkprodukter.

Vegan: Vegetarian som utesluter allt som härstammar från djurriket.

Fakta

Antalet veganer ökar

2009 var fyra procent av svenskarna vegetarianer, och två procent var veganer. 2014 hade andelen ökat till sex procent vegetarianer och fyra procent veganer. Undersökningarna gjordes av Demoskop på uppdrag av organisationen Djurens Rätt.

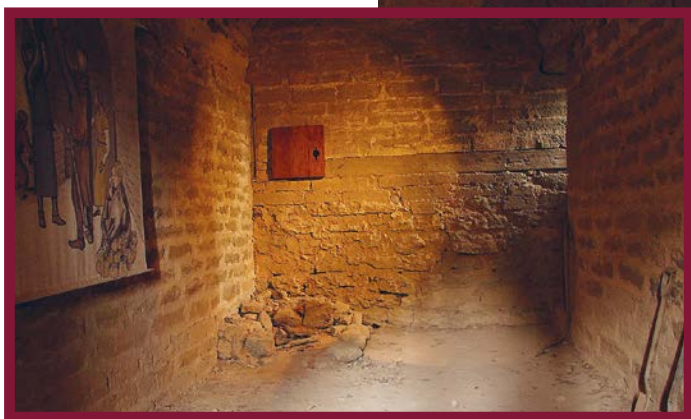
HISTORISKT Bjälbo kyrka

I Birger jarls kyrka

*Genom lindars kronor skymtar Bjälbo kyrktorn.
Slättens vetegula golv trampats har av jarlens män.
Vita trasor sveper över blåa himlavalvet,
tunt som tiden speglas de i fönsterglas.*



Bjälbo kyrka byggdes om till nuvarande storlek och form på 1780-talet. Tornet är kvar från Birger jarls tid. Det uppfördes 1220.



Resterna efter en eldstad visar att här har någon gång varit inrett för boende.



Runristad gravhäll från 1000-talet.



Kyrkan är öppen dagtid under sommaren och det är fritt fram, att på egen risk, bokstavligen gå i jarlens fotspår i den smala trappan inne i tornets mur. Rolf Båvius som skymtar i trappans slut guidar i kyrkan under sommaren.

TEXT: LARS-ÅKE PETTERSSON

Alla som läst svensk historia har hört talas om Birger jarl. Jarlen var kungens högra hand och hade befäl över krigsmakten. Kung Erik läspe och halte var ingen stark kung men hans jarl Birger Magnusson från Bjälbo var desto däckkraftigare. Under hans långa regeringstid 1248 – 66 började det svenska riket ta form. Han styrde över landet på båda sidor om Vättern och norr därom. Götar och svear enades, Stockholm grundades. När kung Erik dog 1250 kröntes Birgers minderårige son Valdemar till kung.

Birger fortsatte att styra riket fram till sin död 1266. Då hade han stimulerat handeln med kontinenten genom att bjuda in Hansastäderna Lubeck och Hamburgs handelsmän att skattefritt få utöva handel i Sverige. De fick stort inflytande i till exempel Skänninge. Den stora katedralliknande kyrkan i Skänninge tillägnades Maria och fick namnet Vår fru på tyskt manér. Birger hade också begrepp om lag och ordning; instiftade fridslagarna till allmogens skydd för herremännens härjningar och förstod att stärka statsmakten med regelbundna skatteuttag. Dessutom införde han kvinnlig arvsrätt, åtminstone till hälften. Det vill säga att döttrar ärvde hälften mot söner.

Vid Skänninge möte 1248 fick han påvlig välsignelse att tillämpa romersk lag av den påvliga delegaten Wilhelm av Sabina och stärkte så makten över konkurrerande släkter. Sambandet

mellan den styrande världsliga makten och den kyrkliga var starkt och fruktbart. Biskopar och kungar kom från samma familjer. Alltså hade Birger jarl sina bröder – först Karl och sedan Bengt – som biskopar i Linköping och både världsliga och andliga frågor kunde få sin lösning vid familjemiddagarna i Bjälbo.

Spåren efter Birger jarl i Bjälbo är igensopade av tidens gång. Av familjegodset finns inga synliga lämningar men grunden av den första gårdskyrkan av trä hittades vid en kabelgrävning ett par hundra meter norr om stenkyrkan. Under golvet i långhuset vid koret fann man en runristad stenhäll som var lock över en grav från 1000-talet. I graven låg skelettet efter en välvuxen man och fantasifulla lokalhistoriker spekulerar i att det kunde vara Birgers farfars far Folke den tjocke – en av släktens anfäder som fått den hedervärda gravplatsen under kyrkgolvet.

1220 byggdes bjälbokyrkans torn. Med sina sex våningar är det fortfarande imponerande i sin strama enkelhet. Enligt sägen ska Birgers mor Ingrid Ylva tidvis ha bott i tornet. Förvisso finns där en eldstad och man har hittat medeltida lämningar av hushållsföremål, men vem som brukat dem finns det ingen kunskap om. Men man kan vara tämligen säker på att Birger jarl trampat trapporna i tornet mer än en gång. ■

AKTUELLT

Hallå, Fredrik Lennman!

Kyrkoherde i Folkungabygdens pastorat

Varför ska Folkungabygdens pastorat bilda ett holdingbolag?

– Drivkraften bakom kyrkofullmäktiges beslut om att starta ett holdingbolag är dels att bredda vår verksamhet med diakonal inriktning, dels att få in medel på ett nytt sätt till kyrkokassan.

Enligt beräkningar från kyrkokansliet i Uppsala kommer antalet kyrkotillhöriga att minska påtagligt de kommande åren. Det medför att kyrkans ekonomiska ramar minskar drastiskt, vilket kommer att drabba vår hjälpverksamhet, musikverksamhet, barn- och ungdomsverksamhet med mera, liksom skötseln av våra kyrkor. Nu måste vi tänka i nya banor, om vi inte ska tvingas sälja fastigheter och avskeda personal.

Vad innebär det nya holdingbolaget? Vilka verksamheter kommer att ingå där?

– Det handlar om ett antal nya verksamheter som kommer att drivas i aktiebolagsform, vid sidan av nuvarande organisation. Målet med de nya verksamheterna är att de ska bära sig själva och på sikt ge en vinst som då skänks till församlingen. De bolag som går med förlust kommer att läggas ned. Som aktör på samma villkor som andra i näringslivet, finns heller ingen risk för att vi bidrar till osund konkurrens med dumpade priser.

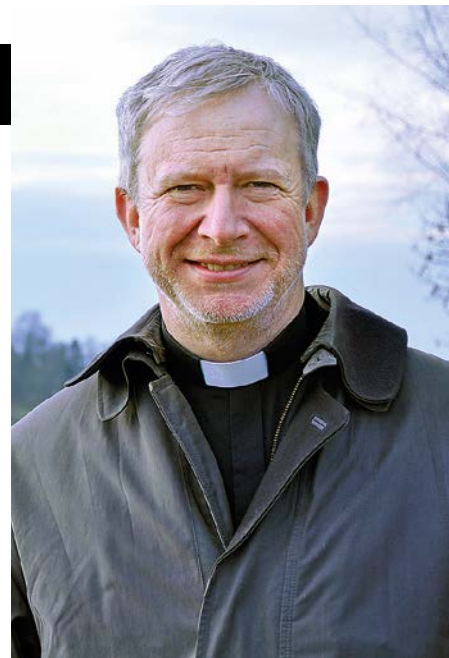
Under hösten ska vi göra en behovsanalys för att ta reda på vilka verksamheter som kan vara lämpliga att starta.

Svenska kyrkans resor för medarbetare har debatterats flitigt i både nationella och lokala medier. Folkungabygdens pastorat anordnade 2015 och 2016 en studieresa för ett 50-tal medarbetare till Israel. Hur bekostades resan?

– Pastoratet är en stor arbetsgivare med runt 100 anställda. Genom kollektivavtal förbinder vi oss att avsätta medel för fortbildning, motsvarande fem dagar per år för all personal, vilket innebär att 1,5 miljoner kronor i vår årliga budget öronmärks för detta.

Resan omfattade sju intensiva och välplanerade dagar, under ledning av en pensionerad teologiprofessor, med besök på platser som pekats ut som viktiga i historien om Jesus. Kostnad: cirka 12 000 kronor per person. Som jämförelse är det ungefär vad en tvådagars kurs i Stockholm kan kosta, med kursavgift, resa och övernattnings.

Kyrkorådet beslutade att studiereisan skulle bekostas med viktiga fortbildningspengar, och den genomfördes på två budgetår. (300 000 kronor 2015 samt 300 000 kronor 2016 av totalt 3 miljoner kronor i utbildningspengar.)



Vad var syftet med resan?

– Att ge våra medarbetare fördjupad insikt i det som är vår huvuduppgift, att berätta om Jesus.

Under mina 36 år som präst har jag aldrig varit med om en så omvälvande och givande kurs som denna, som handlat om kärnan i vårt uppdrag. Och jag är övertygad om att upplevelserna från Israel kommer församlingarna till godo för lång tid framöver genom de medarbetare som deltog.

Kan utbildningspengarna användas till något annat än de anställdas fortbildning?

– Nej, i sak är det förbjudet eftersom det handlar om utbildningspengar, som vi som arbetsgivare är skyldiga att avsätta för våra anställda genom kollektivavtal.

Söndagsskolan i Ödeshög behöver fler ledare



ÖDESHÖG. Den som kan tänka sig att leda barngrupper i kyrkan är välkommen till Söndagsskolan.

Varje söndag i mässan i Ödeshögs kyrka har vi Söndagsskola för barn i alla åldrar. Ca 4-10 barn brukar samlas för att lyssna till bibeltext, pyssla, prata och leka. Vi skulle väldigt gärna se att fler vuxna ville vara med och leda Söndagsskolan ideellt. För närvarande är vi 5 vuxna som jobbar med detta och känner du att du vill ansluta dig

till vårt gäng är du mer än välkommen! Så, tycker du om att leda barngrupper, prata tro och liv med barn på barns vis, pyssla och vara med i gudstjänst så hör av dig till församlingspedagog Jenny Egerborn på telefonnummer 072- 218 60 28 eller maila jenny.egerborn@svenskakyrkan.se.

JENNY EGERBORN

Lär känna din kyrka på ett annorlunda sätt



ÖDESHÖG. Många har personliga minnen och upplevelser av sin kyrka som är värda att dela med andra. I projektet Kyrkpedagogik är lite annorlunda upptäcktsfärder i våra kyrkor en viktig del.

Under hösten kommer vi dra igång vårt projekt Kyrkopedagogik i Ödeshögs församling.

Vi börjar med något vi kallar "Lär känna din kyrka". Vi kommer att öppna upp en kyrka en kväll i månaden då alla är välkomna att upptäcka församlingens kyrkor på ett lite annorlunda sätt. Det blir inte kyrkvandring på vanligt vis, utan ur ett upptäckarperspektiv och utifrån era frågor och önskemål samt med alla våra sinnen.

Vi kommer samlas vid kyrkgrinden och granska kyrkans arkitektur, placering och den omgivande miljön. Sedan går vi in i kyrkan och pratar om våra minnen och upplevelser och det kan även bli en del detektivarbete... Alla dörrar kommer vara öppna att kika in genom!

Vi avslutar med en lugn stund med musik samt fika.

Ingen föranmälan behövs och alla är välkomna!

Vi startar med Ödeshögs kyrka den 21 november kl.18.00 och håller på till ca 20.00.

Övriga kyrkor visas under våren. Se tider i annons och på hemsidan.

Varmt välkomna!

JENNY EGERBORN



Släpp sorgen fri! Tröst i musiken

MJÖLBY. Någon gång i livet drabbas vi av kriser och trauman. Sorgen knackar på dörren och på bara några sekunder vänds livet upp och ner.

Ett känslokaos infinner sig, då smärtan, hopplösheten, frustrationen och saknaden är så pass stor att man knappt vågar tro att det finns en morgondag.

När jag för första gången drabbades av ett omfattande trauma var jag 24 år gammal, och under tiden som jag då bearbetade min sorg så föddes en idé och en längtan efter att få hjälpa andra som på olika sätt lever livet med sorgkant.

Tröst i musik När jag har svårt att hitta uttryck för mina känslor finner jag många gånger tröst i musiken, där ord och melodier istället lyckats sätta fingret på och förstärka mina känslor. Det har hjälpt mig att läka många av de själsliga sår som livet gett mig genom åren.

Våga prata Efter många samtal om sorg och förlust föddes projektet "släpp sorgen fri", där jag (Elin Pihl) tillsammans med Annette Strand, Sofi Andersson och Anna Trosell under Allhelgonahelgen anordnar en musik och minnesstund i Mjölby kyrka, där vi pratar om sorg och vikten av att faktiskt våga prata om det som tynger oss allra mest, och där sång och musik på ett tröstande vis guidar oss genom detta svåra ämne.

Så följ med oss **söndagen den 6/11 i Mjölby kyrka kl.18.00**, och släpp sorgen fri du med.

ELIN PIHL

Allhelgonahelgen

Vi minns dem som lämnat oss

FOLKUNGABYGDEN. Under Allhelgonahelgen är det öppet i de flesta kyrkor. Där firas minnesgudstjänster, bjuds på musik och ges tillfälle till samtal.

Under Allhelgonahelgen minns vi på ett särskilt sätt dem som lämnat det här livet. En helg då vi påminner oss att döden finns och drabbar oss alla. Vi smyckar gravar med blommor och tänder ljus som lyser upp i mörkret.

Under helgen är det öppet i de flesta kyrkor. Det bjuds på kaffe, musik och ges tillfälle till samtal. I de flesta kyrkor firas också minnesgudstjänster som präglas av stillhet, bön och ljusständning.

Se annons i Östgöta Correspondenten och hemsidan för tider för årets minnesgudstjänster och öppna kyrkor.